

ЛУННО-СОЛНЕЧНЫЙ ПОСАДОЧНЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2000 ГОД

ВАШИ СОТЛОК

ГАЗЕТА ДЛЯ
ЗЕМЛЕВЛАДЕЛЬЦЕВ

МАРТ
№5 • 2000

Выходит 2 раза в месяц

БИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗЕМЛЕДЕЛИЕ - НАШ ВЫБОР



Я и моя семья - последователи биологического земледелия. Разумеется, минеральные удобрения и пестициды, уничтожающие вредителей и болезни, дают быстрый эффект и вроде бы преследуют благие цели - получение большего урожая при наименьших затратах, но мы при этом часто не заглядываем в будущее. В 1820 году французский естествоиспытатель Жан Батист Ламарк писал: «Человек, ослепленный эгоизмом, становится часто непредусмотрительным, даже в том, что касается собственных интересов». Еще 100 лет назад Докучаев отправил в британский музей образец русских черноземов, который содержал до 14% гумуса. В результате интенсивной обработки почвы и использования химии сейчас уже таких почв не осталось даже в черноземной зоне. Большинство огородных участков имеют 1-2% гумуса.

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО, которого придерживается моя семья: ничего не выбрасывать с участка на прилегающую к нему территорию. Больно смотреть, как некоторые огородники оставляют на участке кучи мусора и хлама, в которых охотно перезимовывают многие вредители, другие

сте даже створки гороха и бобов.

Десять лет назад, когда мы получили свой участок, использовали кочующие грядки. Там, где планировалась грядка, копали траншеи и закладывали туда навоз, компост, а сверху присыпали землей,

химическая промышленность всего мира.

Компост вносим только под капусту и огурец при перекопке осенью из расчета 3-4 кг на 1 кв.м. На остальных грядках дополнительно заделываем мягкие и мелкие растительные остатки, листья от кустарников и деревьев.

СРЕДИ ЦВЕТОВ **НАВОЗ...**
и в Африке **НАВОЗ**
Тел.: (095) 965-79-38
Тел.: (095) 965-79-92 Самые низкие цены в Москве, см. стр. 8

Маслена неделю гуляет!

Вот и к концу подходит зима. Небо бездонное, воздух упоителен. Все в природе трепещет от ожидания чуда - пробуждения от снежного сна, победы тепла над холодом, жизни над смертью.

Наши предки завели прекрасный обычай - встречать Новый год весной, в марте, и всем миром прогонять Зиму. Они выносили из деревни огромное чучело из прошлогодней солом, топили его в реке или сжигали, а

пепел бросали в воду. Пусть Зима гибнет в быстрых потоках растопленных солнцем снегов. Этот обряд стал кульминацией веселого и широкого праздника - Масленицы.

Пережила Масленица много веков, перекочевала из язычества в христианство, но осталась по-прежнему молодой, шумной и бойкой, как сама весна. Кто из нас не пробовал масленичного блинка, не веселился вволю на еще ядреном морозце под теплыми солнечными лучами?

Окончание на стр. 2.





заглядываем в будущее. В 1820 году французский естествоиспытатель Жан Батист Ламарк писал: «Человек, ослепленный эгоизмом, становится часто непредусмотрительным, даже в том, что касается собственных интересов». Еще 100 лет назад Докучаев отправил в британский музей образец русских черноземов, который содержал до 14% гумуса. В результате интенсивной обработки почвы и использования химии сейчас уже таких почв не осталось даже в черноземной зоне. Большинство огородных участков имеют 1-2% гумуса.

Наши предки за-
ли прекрасный обы-
чай - встречать Новый
год весной, в марте,
и всем миром прого-
нять Зиму. Они выно-
сили из деревни ог-
ромное чучело из
прошлого года со-
ломы, топили его в
реке или сжигали, а

осталась по-прежнему мо-
лодой, шумной и бойкой,
как сама весна. Кто из нас
не пробовал масленично-
го блинка, не веселился
вволю на еще ядреном
морозце под теплыми
солнечными лучами?

Окончание на стр. 2.



ПЕРВОЕ ПРАВИЛО, кото-
рого придерживается моя се-
мья: ничего не выбрасывать с
участка на прилегающую к
нему территорию. Больно
смотреть, как некоторые ого-
родники оставляют на участ-
ке кучи мусора и хлама, в ко-
торых охотно перезимовыва-
ют многие вредители, другие
вносят все растительные ос-
татки на свалку, захламляя
землю вокруг кооператива.
Любым отходам можно найти
применение. Выкорчеванные
старые деревья
распиливаем и
используем на
дрова. Стеклан-
ные банки и ос-
колки, строи-
тельный мусор
идут на устрой-
ство дорожек и
крепление
столбов забора. В
жестяные банки нали-
ваем соленой воды,
чтобы они быстрее ржа-
вели, затем расплющи-
ваем молотком и закапыва-
ем на глубину 1 м под ябло-
ни - это дополнительно снаб-
жает их ценным химическим
элементом. Растительные ос-
татки и ветки после обрезки
деревьев идут в компост.
Большую ботву картофеля и
овощных растений закладываем
в отдельную кучу, которую
летом поливаем специальным
раствором бактериальных
препаратов, ускоряющих про-
цесс утилизации и позволяю-
щих получить компост уже на
следующий год. Только плен-
ку, пластиковые банки и бу-
тылки приходится увозить с
участка.

сте даже створки гороха и бо-
бов.

Десять лет назад, когда мы
получили свой участок, ис-
пользовали кочующие грядки.
Там, где планировалась гряд-
да, копали траншеи и закла-
дывали туда навоз, компост,
а сверху присыпали землей,

химическая промышленность
всего мира.

Компост вносим только под
капусту и огурец при перекоп-
ке осенью из расчета 3-4 кг
на 1 кв.м. На остальных гряд-
ках дополнительно заделыва-
ваем мягкие и мелкие расти-
тельные остатки, листья от ку-
старников и деревьев.

Растительные остатки и
органические удобрения тем
хороши, что в них содержит-
ся более 30 нуж-
ных растениям
различных ве-
ществ, кроме
того, действие
их не ограничи-
вается одним се-
зоном, а продол-
жается несколь-
ко лет. Из них, в
отличие от мине-
ральных удобре-

ний, не вымываются пита-
тельные вещества в более
глубокие слои почвы, не про-
исходит засоление.
Почва оживает благо-
даря действию мик-
роорганизмов, кото-
рые помогают посте-
пенно высвобождать
из нее доступные ра-
стению питательные
вещества.

Поскольку очень
трудно и дорого ста-
ло добывать навоз,
широко используем
опилки, которые часто
привозят к нашему ко-
оперативу. Ежегодно
заготавливаем их до
80-100 мешков. Из-за
кислой реакции (рН 4,4)
применяем их в компо-
стах и для мульчирова-
ния, предварительно
добавляя известь и
мочевину.

А. ЛЕБЕДЕВА.

Продолжение
следует.

*Мы почему-то постоянно стремимся к революционным
приемам, хотя на земле нельзя ничего резко менять,
надо стремиться использовать даровые силы природы,
особенно на небольших участках земли.*



получались высокие гряды. На
следующий год органику за-
сыпали в межи, а на месте
гряды делали дорожки. Почва
постепенно улучшалась. Те-
перь этот трудоемкий процесс
мы сократили, гряды у нас по-
стоянные, меняем на них толь-
ко культуры. При этом стара-
емся соблюдать севооборот с
таким расчетом, чтобы расте-
ния одного семейства попа-
дали на одну и ту же грядку
через 4-5 лет.

Во время уборки урожая
часть растительных остатков
не удаляем. Никогда не вы-
рываем с корнем выращива-
емые растения, особенно го-
рох, фасоль, бобы, на корнях
которых накапливаются клу-
беньковые бактерии, которые
фиксируют азот из воздуха.
Ученые подсчитали, что с их
помощью в почву вносится в
7 раз больше азотистых со-
единений, чем производит

Дорогие наши читательницы!
Поздравляем
с праздником Весны!
Желаем отличного настроения и моря цветов! Все-таки
хорошо, что в нашей жизни есть милый, галантный праздник
- 8 Марта. Праздник любящих мужчин и любимых женщин,
трогательных подарков, обязательных букетов
и женских улыбок.

Цветы во все времена
свидетельствовали
о многом, а больше
всего - о чувствах
дарителя.

Читайте
об этом в статье
«Язык цветов»
(на стр. 2).



ВТОРОЕ ПРАВИЛО: пре-
жде чем вырастить растение,
нужно сначала накормить по-
чву. С урожаем уходит из нее
много питательных веществ,
разрушается гумус. Поэтому с
участка увозим только продук-
товую часть, оставляя на ме-

Веками люди искали в цветах глубокую символику. Различные толкования связи цветов и человеческих взаимоотношений настолько распространились, что появилось понятие «разговор цветов». Знающие люди могли объясниться друг с другом без слов, только посредством обмена букетами.

Язык цветов

В Англии, Германии, Франции до сих пор пользуются большим спросом книги, где дается толкование цветов. У нас же о нем вспомнили лишь в последние годы. Хотя до революции ни одно руководство по правилам хорошего тона и поведению в обществе без такой информации не обходилось.

Вот что написано в книге «Жизнь в свете, дома и при дворе», изданной 110 лет назад: «Мужчины должны задуматься, прежде чем подарить букетик девушке, матери или бабушке. Во многих случаях светской жизни незнание цветов может привести к неприятным промахам и ошибкам». Конечно, современные женщины эти ошибки простят, а то и просто не заметят. Одно несомненно: если вы попытаетесь поговорить с ними на языке символов, да еще намекнете им об этом, - ваше внимание будет оценено по достоинству.

Вот самый простой толковый словарь цветочного языка. Вначале - символика окрасок.

Белая - невинность, чистота, откровенность.

Пурпурная - величие, могущество, почести.

Красная - пламенная любовь, страсть.

Розовая - молодость, любовь, нежность.

Индиго - блаженство.

Оранжевая - подозрительность.

Бледно-желтая - неверность.

Лиловая - дружба, воспоминание, постоянство.

Теперь о цветах. Юным девушкам приличествует преподнести символы чистоты, скромности, трепетности: белые розы, розовые бутоны, белые лилии, мимозу, маргаритки, подснежники (первый взгляд любви).

Раскрывшаяся розовая роза

- эмблема молодой расцветающей женщины. Ярко-красные розы и гвоздики означают горячую страсть. Желтая роза - противоречивый символ. По одним понятиям - это знак супружеской любви, по другим - измены. Хотя некоторые люди противоречия здесь не усматривают. Желтая лилия - признак чванства и гордости.

Излюбленные весенние гости - тюльпаны - говорят о восхищении. Нарцисс белый означает кротость, а желтый свидетельствует о самолюбовании и заносчивости. Ландыши - признак тайной влюбленности. Астры и хризантемы выражают тайное намерение, а махровые гвоздики разных оттенков - преклонение перед необычайной талантливостью. Темно-красные и бордовые цветы любого вида означают уважение и почет.

Долго можно перечислять древнюю и загадочную символику. Можете воспользоваться наработками предков, а лучше просто подарите женщине ее любимые цветы - их не испортит никакое толкование. Если, к примеру, заядлой любительнице комнатного цветоводства вы решите вручить очередного питомца в горшке, не обращайтесь к короткое счастье, алоэ - оскорбление, а герань - каприз. Любая женщина все равно будет польщена вниманием к ее страсти. Ведь по большому счету - все это условности. Главное в том, как вы вручите цветы и что при этом скажете любимым женщинам в этот чудесный мартовский день.

Т. ЕФРЕМОВА

Маслена неделю гуляет!



Окончание. Начало на стр. 1.

Но если хотите справить Масленицу по-настоящему, придется придерживаться целую неделю старинного обычая. Блинов, веселья, поцелуев и гостей должно быть не просто много, а очень много! Готовьте животы (Масленица - объедаха) и кошельки (Масленица - деньгам приберуха).

Начинать можно прямо с понедельника - 6 марта. Этот день по традиции называют «встреча». Блины пекут из всего, что есть в доме, - гречневые, пшеничные, пшеничные, с припеком и с «таким», на опаре и скороспелые, сдобряют их чем Бог послал (кроме мясных продуктов, в Сырную неделю их уже не едят). И идите с блинами в гости к родным и знакомым. Однако не забудьте: первый масленичный блин - всегда «поминальный». Хозяйки пекли его «за упокой» и клали на слуховое окно «для душ родительских». Бурную энергию детей и подростков в этот день лучше всего направить на созидательные цели - построение горок, снежных городков и крепостей, сооружение масляничного чучела.

Во вторник - на «заигрыш» - парни и девушки заигрывают друг с другом. Катаются с горок, бросаются снежками, а сами исподтишка присматривают себе суженых-ряженых. Особенно в этот день доста-

ется молодоженам - их сажают в санки, заставляют многократно прилюдно целоваться. Скотившись с горки, опять целуйтесь! В общем, молодежь гуляет.

В среду - «лакомки» - знаменитые «тещины блины». Мудрая теща устроит своему зятю настоящий пир, а заодно созовет и всех своих родных. За щедрым столом и за доброй чаркой можно все уладить, всех уважить и примирить.

Четверг - «разгул», «перелом», «широкий четверток» - это катание с гор и на тройках, качели и скоморошьи потехи, кукольные балаганы, ряженные и кулачные бои. В общем - масленичный разгул, всеобщая радость и веселье. Сил, энергии и здоровья должно хватить на все. Советую развлекаться, кто как умеет, особенно на свежем воздухе.

Пятница - ответственный день: Тещины вечерки. Теперь уж зятю умасливают своих тещ блинками. Не ударьте в грязь лицом!

В субботу, на «золовкины посиделки», молодая жена наконец-то может отвести душу - устроить девичник и посумерничать, посекретничать. Конечно же, опять блинами себя потешить. Ох уж и наедемся блинов - на весь год!

А в воскресенье - последний, торжественный аккорд. Хотя вы и устали гулять за неделю, все равно пожалуйте на улицу. Зимы прогони! Весны

закликать. Кто побойчее - на штурм снежного городка, последнего оплота мороза. Кто позвончее - хороводы водить вокруг горящего чучела Масленицы. И все без исключения - просить прощения у родных и знакомых, если в чем виноваты перед ними. Говорят: «Прости меня, если чем обидел!» А в ответ: «Бог простит, и ты меня прости!» В Прощеное воскресенье поклонитесь и вы своим близким, очистите душу и сердце. Ведь «не все коту Масленица, будет и Великий пост» - время покаяния и размышления.

Так за приятными хлопотами промелькнет Сырная неделя. В этом году она поздняя и действительно совпадает с приходом весны. Скоро сеять-сажать будем. Не забудьте проверить народные приметы: если на Масленицу идет снег - будет урожай гречихи; оттепель с заморозками на Прощеный день - к урожаю грибов.

А сразу после Прощеного воскресенья, 13 марта - Василий Капельник - начинает таять снег на крышах, «зима плачет». В этот день посмотрите, как тают круги вокруг деревьев: круты края, так крута весна будет, пологи - весна протяжливая. Если дождь - быть лету мокрому. А вот если солнце в кругах - к хорошему урожаю. Ну и дай Бог!

ваше внимание. Будет по достоинству.
Вот самый простой толковый словарь цветочного языка. Вначале - символика окрасок.

Белая - невинность, чистота, откровенность.

Пурпурная - величие, могущество, почести.

Красная - пламенная любовь, страсть.

Розовая - молодость, любовь, нежность.

Индиго - блаженство.

Оранжевая - подозрительность.

Бледно-желтая - неверность.

Лиловая - дружба, воспоминание, постоянство.

Теперь о цветах. Юным девушкам приличествует преподнести символы чистоты, скромности, трепетности: белые розы, розовые бутоны, белые лилии, мимозу, маргаритки, подснежники (первый взгляд любви).

Раскрывшаяся розовая роза



красные и бордовые цветы любого вида означают уважение и почет.

Долго можно перечислять древнюю и загадочную символику. Можете воспользоваться наработками предков, а лучше просто подарите женщине ее любимые цветы - их не испортит никакое толкование. Если, к примеру, заядлой любительнице комнатного цветоводства вы решите вручить очередной питомца в горшке, не обращайтесь к вниманию, что кактус означает короткое счастье, алоэ - оскорбление, а герань - каприз. Любая женщина все равно будет польщена вниманием к ее страсти. Ведь по большому счету - все это условности. Главное в том, как вы вручите цветы и что при этом скажете любимым женщинам в этот чудесный мартовский день.

Т.ЕФРЕМОВА.

«встреча». Блины - это все, что есть в доме, - гречневые, пшеничные, пшенные, с припеком и с «таким», на опаре и скороспелые, сдобряют их чем Бог послал (кроме мясных продуктов, в Сырную неделю их уже не едят). И идите с блинами в гости к родным и знакомым. Однако не забудьте: первый масленичный блин - всегда «поминальный». Хозяйки пекут его «за упокой» и клали на слуховое окно «для душ родителей». Бурную энергию детей и подростков в этот день лучше всего направить на созидательные цели - построение горок, снежных городков и крепостей, сооружение масляничного чучела.

Во вторник - на «заигрыш» - парни и девичьи заигрывают друг с другом. Катаются с горки, бросаются снежками, а сами исподтишка присматривают себе суженых-ряженых. Особенно в этот день доста-

это катание с гор и на тройках, качели и скоморошья потехи, кукольные балаганы, ряженые и кулачные бои. В общем - масленичный разгул, всеобщая радость и веселье. Сил, энергии и здоровья должно хватить на все. Советую развлекаться, кто как умеет, особенно на свежем воздухе.

Пятница - ответственный день: Тещины вечерки. Теперь уж зятя умасливают своих тещ блинками. Не ударьте в грязь лицом!

В субботу, на «золовкины посиделки», молодая жена наконец-то может отвести душу - устроить девичник и посумерничать, посекретничать. Конечно же, опять блинами себя потешить. Ох уж и наедемся блинов - на весь год!

А в воскресенье - последний, торжественный аккорд. Хотя вы и устали гулять за неделю, все равно пожелайте на улице Зимы прогнать, Весну

время покаяния и размышления.

Так за приятными хлопотами промелькнет Сырная неделя. В этом году она поздняя и действительно совпадает с приходом весны. Скоро сеять-сажать будем. Не забудьте проверить народные приметы: если на Масленицу идет снег - будет урожай гречихи; оттепель с заморозками на Прощеный день - к урожаю грибов.

А сразу после Прощеного воскресенья, 13 марта - Василий Капельник - начинает таять снег на крышах, «зима плачет». В этот день посмотрите, как тают круги вокруг дерева: круты края, так крута весна будет, пологи - весна протяжливая. Если дождь - быть лету мокрому. А вот если солнце в кругах - к хорошему урожаю. Ну и дай Бог!

Т.ФОМЕНКО.



БЛИННОЕ ДА

Так нередко на Руси называли Масленицу. И если вы хотите вспомнить этот старинный праздник, предлагаем вам рецепты блинчиков Галины Поскревышевой.

Блинчики готовятся очень быстро. В современном понимании - это испеченные тонкие эластичные лепешки, в которые заворачивают какой-либо фарш, после чего изделие еще раз обжаривают. Тесто для блинчиков может быть кислым и пресным. Пресное тесто для блинчиков с любой начинкой можно приготовить по следующему рецепту:

500 г молока, 3 яйца, 300 г муки (ориентировочно), 1 ст.ложка сахара, 2 ст.ложки растительного масла, соль на кончике ножа.

Для приготовления теста 3 яйца перемешивают с молоком, в смесь сыпят муку и сахар, добавляют растительное масло и соль, затем все взбивают. Муку добавляют в таком количестве, чтобы готовое тесто имело консистенцию жидкой сметаны. Из приготовленного теста сразу же можно выпекать тонкие блины на сковороде, обжаривая с двух сторон. На испеченные блины укладывают фарш (примерно 1-2 ст.ложки) и формируют блинчики в виде конверта либо в виде трубочки, затем их обжаривают на масле с двух сторон. Подают блинчики к столу, как правило, в горячем виде со сметаной, вареньем, киселем либо со сладким или острым соусом. Приводимые ниже рецепты начинок для блинчиков рассчитаны примерно на 4-5 порций.

Блинчики с яблоками

500 г яблок, 100 г сахара, 1/4 ч.ложки корицы.

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, мелко нарезать и потушить в небольшом количестве воды. Добавить в тушеные яблоки сахара и корицу, перемешать. Сформировать блинчики в виде объемного конверта, заворачивая в него

1-2 ст.ложки этой начинки. Обжарить блинчики на сливочном масле с обеих сторон.

Блинчики с капустой и грибами

300 г капусты белокочанной, 200 г свежих шампиньонов, 100 г репчатого лука, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.

Капусту мелко изрубить и по-

тушить на сливочном масле с небольшим количеством воды до готовности. Грибы перебрать, промыть, мелко нарезать и обжарить вместе с измельченным репчатым луком. Жареные грибы и лук соединить с тушеной капустой, посолить по вкусу и перемешать. Блинчики формировать в виде конверта, заворачивая в него

по 1-2 ст.ложки приготовленной начинки. Обжарить блинчики на сливочном масле с обеих сторон.

Блинчики с рыбой и луком

300 г рыбного филе, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла, соль и перец черный молотый по вкусу.

Рыбное филе мелко нарезать и обжарить на растительном масле. Лук очистить, мелко нашинковать и пассеровать на растительном масле. Смешать пожаренное рыбное филе с пассерованным луком, добавить по вкусу соль и черный молотый перец. Сформировать блинчики в виде конверта, заворачивая в него по 1 ст.ложке приготовленного фарша, и обжарить их с двух сторон на растительном масле.

Блинчики с творогом и черемшой

300 г творога, 200 г черемши, соль по вкусу.

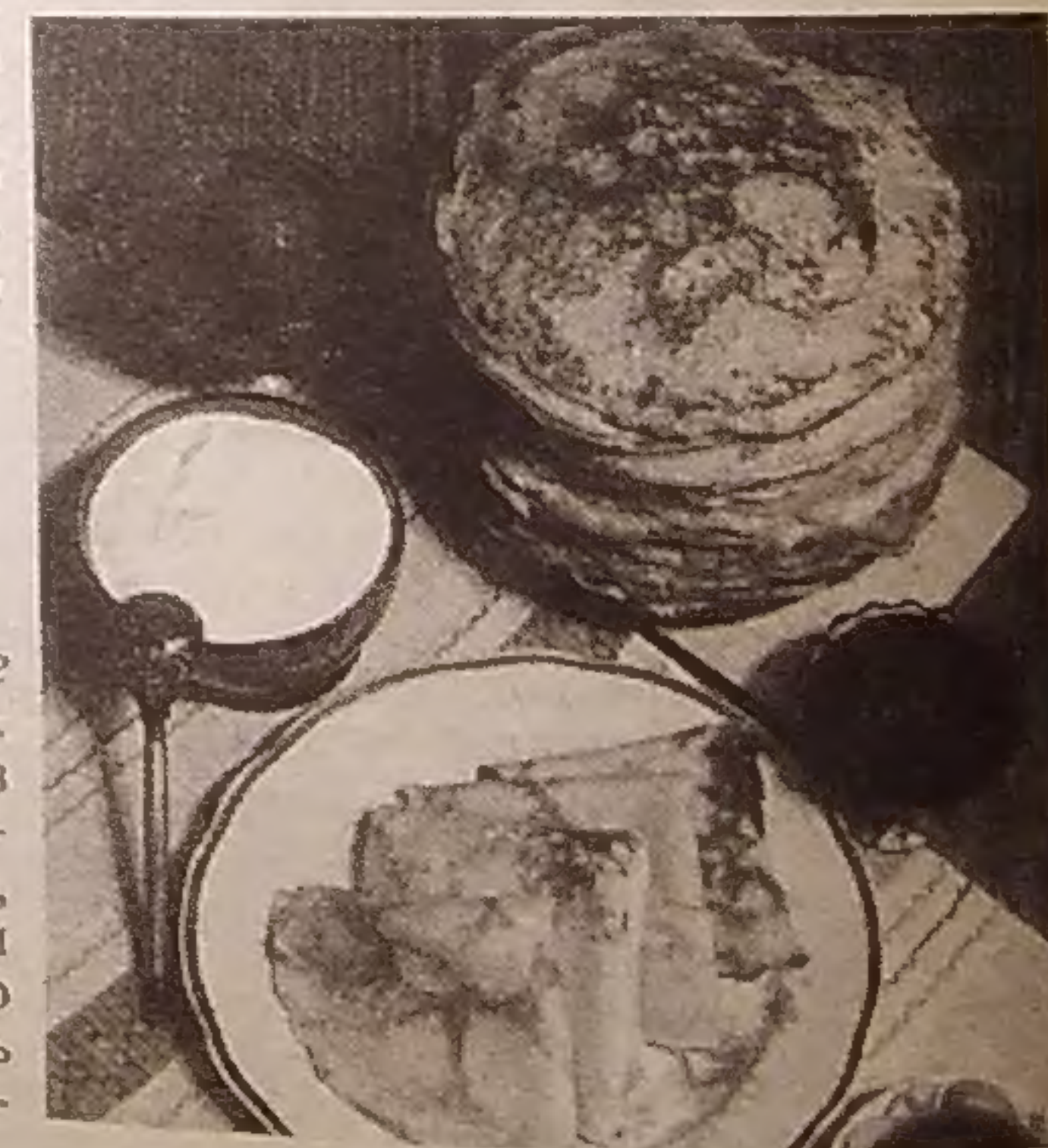
Творог протереть через сито. Черемшу промыть, мелко нарезать, смешать с протертым творогом, посолив по вкусу. Сформировать блинчики в виде трубоч-

ки, завернув в нее по 1-2 ст.ложки приготовленной начинки, обжарить блинчики на сливочном масле с двух сторон.

Блинчики с сыром и зеленью

300 г сыра (любого), 200 г зеленого лука, 100 г петрушки или укропа.

Сыр натереть на крупной терке. Зелень промыть, мелко нарезать и перемешать с натертым сыром. Уложить ровным слоем на всю поверхность блинчиков по 2 ст.ложки приготовленной начинки и, сворачивая в трубку, обжарить их с двух сторон на сливочном масле.



6 согок

Растения, способные отдать урожай так красиво, обладают высокой энергией роста, не снижают его во второй половине вегетации. Листья у них, как правило, средних размеров. Габитус (внешний вид) растений полуоткрытый, поэтому посадки хорошо проветриваются, с ними удобно работать в теплице. Такие томаты относятся к группе индетерминантных, отличаются сильным ростом и высокой ремонтантностью (постоянным возобновлением роста и цветения). Соцветия закладываются через 3 листа. Первое соцветие располагается после 9-11-го листа.

Посев семян проводят за 60-65 дней до высадки рассады на постоянное место. Высаживают не более 2-3 растений на 1 кв.м. Выращивают только на шпалере, подвязывая растения через 10 дней после высадки на постоянное место. Пасынки обязательно удаляют. У растений завязываются плоды даже при неблагоприятных условиях: плохой освещенности, повышенной температуре воздуха, ее резких перепадах. Соцветие у томатов простое, этот тип селекционеры называют «рыбья кость». Образуется на нем 6-8 плодов. Имеет короткий и прочный черешок, поэтому, когда основание

ТОМАТЫ

НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ



Томаты, которые убирают, срывая с растения целиком созревшую кисть, - гордость селекционно-семеноводческих фирм.

FI ИНСТИНКТ

Созревание плодов наступает на 105-114-й день после полных всходов. Растение индетерминантное, среднерослое. Первое соцветие закладывается над 9-м листом, последующие через 3. Плод - плоскоокруглый, гладкий, глянцевый, красный, массой 110-125 г. Число гнезд 4 и более. Урожайность 20,5 кг с 1 кв.м. Устойчив к вирусу табачной мозаики, кладоспориозу, фузариозу.

FI КАЛИБРА

Созревание плодов наступает на 110-114-й день после полных всходов. Растение индетерминантное. Плод - плоскоокруглый, гладкий, красный, массой 109-160 г. Число гнезд 3-4. Урожайность 27 кг с 1 кв.м. Устойчив к вирусу табачной мозаики, фузариозу, вертициллезу.

FI ПИЛИГРИМ

Созревание плодов наступает на 107-110-й день после полных всходов. Растение индетерминантное, среднерослое. Плод округлый, гладкий, красный, массой 76-94 г. Число гнезд 3-4. Урожайность 20-21 кг с 1 кв.м. Устойчив к вирусу табачной мозаики, фузариозу, кладоспориозу и галловой нематоды.

FI РЕФЛЕКС

Созревание плодов наступает на 105-117-й день после полных всходов. Растение индетерминантное, среднерослое. Первое соцветие закладывается над 9-м листом, последующие - через 3 листа. Плод округлый, гладкий, глянцевый, красный, массой 95 г. Число гнезд 4 и более. Урожайность 26,4-30,8 кг с 1 кв.м. Устойчив к вирусу табачной мозаики, фузариозу, кладоспориозу.

перегибается под тяжестью растущих плодов, залома практически не бывает. Более красивых плодов вы не найдете ни в одной группе томатов. Они идеально круглые, выровненные по форме и размеру не только в пределах одной кисти, но и всего растения. Плоды не растрескиваются и не осыпаются

даже при перезревании. Окраска их до созревания равномерно светло-зеленая, без темного пятна у плодоножки, а при созревании - ярко-красная. В Европе имеются сорта с желтой окраской плодов. Масса плода небольшая, обычно не более 85-90 г. Чтобы плоды были одинаковыми по

размеру и форме, проводят прищипку соцветий в периоды цветения и начала завязывания плодов, оставляя в кисти по 5-7 шт. Этот прием селекционеры называют нормировкой. Количество плодов в кисти зависит от интенсивности освещения. Летом, при ярком солнце, оставляют в кисти до 7 плодов, ближе к осени - 5-6 шт.

Срезают кисть аккуратно, стараясь не повредить плоды. В естественных условиях (в миске на столе) они до 2-х месяцев сохраняют аромат и прекрасный внешний вид.

Можно увеличить урожайность и продлить период хранения томатов, срезая кисти, когда покраснели первые 2-3 плода. Остальные приобретут зрелую окраску в течение 3-4 дней.

И самое главное: эти растения генетически устойчивы к наиболее распространенным возбудителям заболеваний томата. Таким образом, выращивая томаты, пригодные для сбора кистями, мы можем получить экологически чистый урожай, без излишнего применения пестицидов.

Т.КНЯЗЕВА,

кандидат сельскохозяйственных наук.

АГАТ-25к - препарат биологического происхождения, созданный на основе почвенных бактерий рода псевдомонас. Повышает всхожесть, стимулирует рост корневой системы, увеличивает урожайность растений. Обработка семян обеспечивает защиту проростков от заболеваний, повышая иммунитет растений и угнетая рост возбудителей заболеваний. Как показали исследования ВНИИ овощеводства, обработка семян капусты снижает пораженность рассады черной ножкой и килой.

Препарат активизирует деятельность полезных микро-

Мы продолжаем (начало в №4) знакомить вас с использованием регуляторов роста для предпосевной обработки семян овощных культур. И помните: чтобы реализовать поистине сказочные возможности этих соединений, требуются микроскопические их количества, из которых не только не ведет к ожидаемому эффекту, а, наоборот, может дать нежелательный результат. Поэтому оборот, может быть, регуляторов роста важно соблюдать при применении регуляторов роста - принцип «кашу маслом не испортишь» здесь не срабатывает.

И сказка стала былью

0,5 л воды) в течение 30 минут, затем подсушивают в тени и ставят на проращивание. Для обработки 10 г семян требуется 10 мл такого разбавленного раствора.

АМБИОЛ - рекомендован для предпосевного замачивания семян огурца. В основе этого препарата лежит синтезированное химическое соединение, близкое по структуре к фрагменту витамина В₁₂. Амбиол увеличивает всхожесть семян, стимулирует развитие наземной массы, повышает устойчивость растений к неблагоприятным факторам среды, что в результате обеспечивает большую урожайность. Раствор препарата (0,5 л

мен веществ за счет повышения проницаемости мембран в клетках. Благодаря чему корни растений энергичнее всасывают из почвы элементы питания. В результате стимулируется корнеобразование, повышается холодостойкость, ускоряется срок плодородия, увеличивается сахаристость (у томатов) и содержание углеводов, снижается опадение завязей (у огурца), возрастает урожайность.

К тому же использование крезацина позволяет получить урожай своего рода диетический - исключено накопление в нем нитратов.

этот тип селекционеры называют «рыбья кость». Образуется на нем 6-8 плодов. Имеет короткий и прочный черешок, поэтому, когда основание

Томаты, которые убирают, срывая с растения целиком созревшую кисть, - гордость селекционно-семеноводческих фирм.

выровненные по форме и размеру не только в пределах одной кисти, но и всего растения. Плоды не растрескиваются и не осыпаются

созревания - ярко-красная. В Европе имеются сорта с желтой окраской плодов. Масса плода небольшая, обычно не более 85-90 г. Чтобы плоды были одинаковыми по

урожай, без излишнего применения пестицидов.

Т.КНЯЗЕВА,
кандидат
сельскохозяйственных наук.

АГАТ-25к - препарат биологического происхождения, созданный на основе почвенных бактерий рода псевдомонас. Повышает всхожесть, стимулирует рост корневой системы, увеличивает урожайность растений. Обработка семян обеспечивает защиту проростков от заболеваний, повышая иммунитет растений и угнетая рост возбудителей заболеваний. Как показали исследования ВНИИ овощеводства, обработка семян капусты снижает пораженность рассады черной ножкой и килой.

Препарат активизирует деятельность полезных микроорганизмов в прикорневой зоне почвы, что усиливает снабжение растений элементами питания. Его использование позволяет на 10-15% сократить нормы внесения азотных и фосфорных удобрений, повысить эффективность действия калийных.

Агат-25к способен защищать растения от неблагоприятных условий окружающей среды, стрессов, повышать устойчивость растений к засухе и повышенным температурам.

Препарат хранят в сухом темном месте при комнатной температуре 18 месяцев. Расфасован во флаконы по 10 г. К каждой упаковке прилагается мерная ложечка емкостью 0,2 г и инструкция по применению.

При использовании препарата мерной ложечкой отмеряют рекомендованное для каждой культуры количество, разводят его сначала в небольшом количестве воды (1 ст. ложка), затем, тщательно перемешивая, доливают водой до 200 мл (1 стакан). Перед высевом семена томата, огурца, моркови, столовой свеклы замачивают в полученном рабочем растворе в течение 30-40 минут.

ЭКОСТ 1/3 - предназначен для сухой обработки семян не позднее, чем за неделю до посева. Но можно ее проводить заблаговременно. Как показали опыты, она не теряет эффективности в течение 3 лет.

Мы продолжаем (начало в №4) знакомить вас с использованием регуляторов роста для предпосевной обработки семян овощных культур. И помните: чтобы реализовать поистине сказочные возможности этих соединений, требуются микроскопические их количества, избыток не только не ведет к ожидаемому эффекту, а, наоборот, может дать нежелательный результат. Поэтому рекомендуемые нормы расхода - принцип «кашу маслом не испортишь» здесь не срабатывает.

И сказка стала былью

Препарат безвреден: основная составная его часть - кремнезем, он также включает комплекс микроэлементов (медь, цинк, марганец, бор), необходимый для жизнедеятельности растений.

Экост 1/3 активизирует естественный иммунитет растений, благодаря чему повышается полевая всхожесть, устойчивость к болезням в период вегетации. Как показала практика, его использование позволило снизить количество применяемых средств защиты растений в 4 раза и повысить урожайность и питательную ценность овощной продукции. Препарат рекомендован для предпосевной обработки семян белокочанной капусты, лука-чернушки, лука на репку в норме 0,1 г на 100 г семян. В пакетик с семенами добавляют экост 1/3 (на кончике ножа) и пару раз встряхивают. Если не все обработанные семена были использованы для посева, их можно использовать в дальнейшем.

Экост 1/3 хранится при комнатной температуре в течение 3 лет. Рас-

фасован в пакетики по 0,5 г.

НИКФАН - исходным материалом для этого препарата служит облепиха. Изготавливается он на спиртовой основе. При обработке семян никфаном стимулируется развитие грибов, живущих в сосущих корнях овощных культур и синтезирующих нужные для растений питательные вещества. В результате улучшаются условия для роста растений, возрастает урожайность.

Семена огурцов перед посевом выдерживают в сильно разбавленном растворе препарата (1 капля на

0,5 л воды) в течение 30 минут, затем подсушивают в тени и ставят на проращивание. Для обработки 10 г семян требуется 10 мл такого разбавленного раствора.

АМБИОЛ - рекомендован для предпосевного замачивания семян огурца. В основе этого препарата лежит синтезированное химическое соединение, близкое по структуре к фрагменту витамина B₁₂. Амбиол увеличивает всхожесть семян, стимулирует развитие наземной массы, повышает устойчивость растений к неблагоприятным факторам среды, что в результате обеспечивает большую урожайность. Раствор препарата продается в пенициллиновых флакончиках, его содержимое доводят до 100 мл. В таком разбавленном растворе семена замачивают перед посевом на 6-48 часов. Для обработки 10 г семян требуется 10 мл такого разбавленного раствора. Приготовленный рабочий раствор не теряет своих свойств длительное время (в опытах его свойства не изменялись в течение 8 месяцев). Обработанные семена могут храниться до 6 месяцев.

КРЕЗАЦИН - биостимулятор, созданный на основе кремния - самого распространенного на земле

природного элемента. Препарат не накапливается в почве, распадается за 2-3 суток, успевая за это время сыграть роль своеобразного допинга для растений. Кремнийсодержащие вещества, являющиеся действующим веществом крезацина, активизируют об-

мен веществ за счет повышения проницаемости мембран в клетках. Благодаря чему корни растений энергичнее всасывают из почвы элементы питания. В результате стимулируется корнеобразование, повышается холодостойкость, ускоряется срок плодобразования, увеличивается сахаристость (у томатов) и содержание углеводов, снижается опадение завязей (у огурца), возрастает урожайность.

К тому же использование крезацина позволяет получить урожай своего рода диетический - исключено накопление в нем нитратов и других вредных веществ. Крезацин хранят в затемненном сухом месте. Срок годности - 5 лет. Семена томата замачивают перед посевом на 30 минут, а огурца на 5-10 часов в рабочем растворе крезацина. Для обработки семян томата (100 г) 1 таблетку растворяют в стакане воды, а огурца (50 г) - 1 таблетку в половине стакана воды. Рабочий раствор надо готовить непосредственно перед применением, использовать его надо в течение 3-4 часов.

НАРЦИСС - комплексный препарат, состоящий из хитозана (полисахарида), янтарной и глутаминовой кислоты, имеющих природное происхождение. Хитозан стимулирует выработку растением особого фермента, обладающего способностью разрушать хитиновую оболочку болезнетворных грибов и галловых нематод. Янтарная и глутаминовая кислоты усиливают деление и развитие клеток, т.е. влияют на рост и развитие растений - увеличивается зеленая масса, урожайность.

Нарцисс выпускается в виде водного раствора, расфасованного в 100-миллилитровые флаконы. Он хорошо хранится, не снижая своих свойств при колебаниях температуры. Обработка проводится непосредственно перед посевом, семена замачивают на 6-12 часов в рабочем растворе (1 ч. ложка на 1 л воды).

Н.ЦУПКОВА.

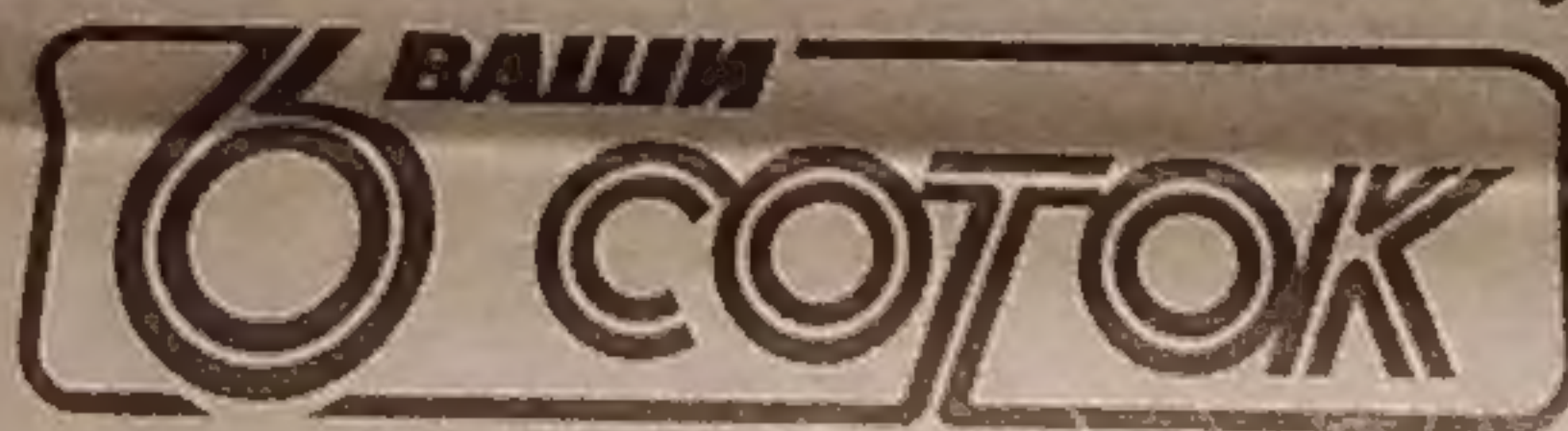


Культуры	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Благоприятные дни для плодовых и ягодных культур										
Актинидия	10-15	6-11	5-8, 27	3-5, 23	2, 29	4, 5, 31	12, 19	9-11	6, 7	3-5, 30, 31
Арония	8, 27-29	4, 5, 24, 25	2, 21-23	17-19, 26	15, 16, 22, 23	10, 11, 18-20	6-8, 15, 16	4-6, 12, 13	1, 2, 8, 9, 29	6, 7, 25-27
Боярышник	8, 22-24	4, 5, 19, 20	2, 16-18, 28	12-14, 26	10, 11, 22, 23	6, 7, 18-20	2-4, 16, 30	1, 12, 13, 28	8, 9, 23-25	6, 7, 21, 22
Виноград	12-19	8-11, 17, 18	5-8, 14-18	3-5, 10-14	2, 7-11, 20	4-7, 17, 31	1-4, 29, 30	1, 9-11	6, 7, 21, 22	3-5, 10, 11, 30, 31
Вишня обыкновенная	21, 26	17, 18, 21-23	14, 15, 19, 20	10, 11, 15, 16	7-9, 12-14	4, 5, 8-10	1, 5, 6, 28	2, 3, 26, 30	21, 22, 26, 27	18-20, 23, 24
Вишня войлочная	23, 24	19, 20	16-18	12-14	10, 11	6, 7	2-4, 30	1, 28	23-25	21, 22
Груша	20, 21, 27-29	17, 18, 24, 25	14, 15, 21-23	10, 11, 17-19	7-9, 15, 16	4, 5, 11, 12	1, 7-9, 28	3-5, 25, 26	1, 2, 21, 22	18-20, 26, 27
Ежевика	14, 15, 19	10, 11, 14-16	7, 8, 13, 27	4, 5, 8, 9	2, 5, 6, 21	2, 3, 16, 17	21, 22, 25, 26	9-11, 18-20	15, 16, 19, 20	12, 13, 16, 17
Жимолость	10, 11, 19	6, 7, 14-16	12, 13, 16-18	8, 9, 12-14, 28	5, 6, 10, 11	2, 3, 6, 7, 22	2-4, 17, 30	1, 28	10-12, 23, 24	8, 9
Земляника	14, 20, 21	2, 10, 11, 17, 18, 29, 30	7, 8, 14, 15, 26, 27	4, 5, 10, 11, 22, 23	2, 7-9, 20, 21, 29	4, 5, 25, 26, 31	1, 12-14, 28	9-11, 18-20	6, 7, 15, 16	3-5, 12, 13, 30, 31
Ирга, облепиха	14, 15, 18, 19	10, 11, 14-16	7, 8, 12, 13, 27	4, 5, 8, 9, 28	5, 6, 29, 30	2, 3, 30	21, 22	18-20, 23, 24	15, 16, 19, 20	12, 13, 16, 17
Калина	10, 11, 14, 15	6, 7, 10, 11	7, 8, 31	1, 4, 5, 27, 28	2, 24-26, 29	21, 22	17, 18, 21, 22	14, 15, 18-20	10-12, 15, 16	8, 9, 12, 13
Клюква	14-17	10-13	7-11, 27	4-7, 28	2-4, 29, 30	1, 25-27	1-3, 21-24	18-22	15-18	12-15

ЛУННО-СОЛНЕЧНЫЙ посадочный календарь на 2000 год



Подписаться на газету



можно с любого месяца в любом отделении связи.

Сделав это, вы не пропустите ни одного номера!

Подписчики газеты получают

50%-ную скидку при оплате консультации юрисконсульта



посадочный календарь на 2000 год



Подписаться на газету

**ВАШИ
6 СОТОК**

можно с любого месяца в любом отделении связи.
Сделав это, вы не пропустите ни одного номера!

*Подписчики газеты получают
50%-ную скидку при оплате консультации юриста,
работающего в редакции.*

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

газета «Ваши 6 соток»

альманах «Ваш сад»

50211

72025



Культуры	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Благоприятные дни для плодовых и ягодных культур										
Крыжовник	14-17	10, 11, 17, 18	7, 8, 14-18	4, 5, 10-14	2, 7-11, 29	4-7, 26	1-4, 21, 22	1, 28	21-24	12, 13, 18-22
Малина	7, 14, 15	10, 11, 30	7, 8, 16-18, 27	4, 5, 12-14, 22, 23	2, 10, 11, 21	6, 7, 16, 17, 26	2, 4, 12, 13	1, 9-11, 28	6, 7	3-5, 30, 31
Орехоплодные	16-20, 29	12-16, 25	9-13, 21-23	6-9, 17-19	3-6, 15, 16	1-3, 11, 12	7-9, 23-26	4-6, 21-24	1, 2, 17, 20	14-18, 26, 27
Рябина	20-22	17, 18	14-15, 21-23	10, 11, 17-19, 28	7-9, 15, 16	4, 5, 11, 12	1, 7-9, 28	4-6, 26	1, 2, 22, 29	26, 27
Слива, алыча, терн	20, 21, 24, 25	17, 18, 21-23	14, 15, 19, 20	10, 11, 15, 16	7-9, 12-14, 30	8-10, 31	1, 5, 6, 28, 29	2, 3, 25-30	1, 22, 26, 27	18-20, 23, 24
Черешня	10, 11, 16, 17	6, 7, 12, 13	3, 9-11, 31	1, 6, 7, 27, 28	3, 4, 24-26	1, 21, 22, 27, 28	17, 18, 23, 24	14, 15, 21, 22	10-12, 17, 18	8, 9, 14, 15
Шиповник	10, 11, 14, 15	6, 7, 10, 11, 30	7, 8, 31	4, 5, 15, 16	2, 12-14, 26	8-10, 22	5, 6, 17	2, 3, 28-31	10, 11, 27, 28	8, 9
Яблоня	2, 25-29	21-25	19-23	15-19	12-16	8-12, 28	5-9, 24	2-6, 21, 22	1, 2, 27-30	14, 15, 23-27
«Запрещенные» дни										
Все выше указанные культуры	3, 4, 6, 30, 31	4, 26-28	4, 24, 25	2, 24, 25	1, 17-19, 31	13-15, 29	10, 11, 27	7, 8, 27	3-5, 26	1, 2, 25
Примечание: Для пунктов с разницей московского и местного времени более 5 часов указанные календарные сроки необходимо передвинуть на одну дату вперед. Календарь удобен для посадки и пересадки плодовых и ягодных культур, а так же их вегетативного размножения.										
Цикл Луны	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Период растущей Луны	7-20	5-18	5-18	3-16	2-16	1-15	1-13; 28-30	1-13; 28-31	1-11; 26-30	1-11; 26-31
Период убывающей Луны	1-6; 21-31	1-4; 19-30	1-4; 19-31	1, 2; 17-30	1; 17-31	16-31	14-27	14-27	12-25	12-25

КОНКУРС

Фотография
с историей



Все мы люди от земли...

Прожив 20 лет в Магадане, я и не думала, что станем с мужем «отпетыми шестисоточниками». А истина проста: все мы люди от земли.

Этот красавец-арбуз массой 16,8 кг для юга Хабаровского края, где широта крымская, а долгота колымская, просто великан. Пять лет, из года в год, сажаем только свои «полосатики», отбирая самые крупные семена. С середины апреля в горшках на подоконнике, а позднее на балконе выращиваем рассаду, а после 10 июня высаживаем ее в грунт - по 3 растения в лунку с песочком, компостом, горстью древесной золы и обязательно обильно поливаем слабым раствором марганцевокислого калия с пихтовым маслом (4-5 капель на ведро воды). Накрываем корни куском полиэтилена, который еще присыпаем землей, - и сорняк не растет, и корешки прогреваются. В течение лета не поливаем, только 1 раз подкармливаем раствором коровяка (1:20). На плети оставляем не более 5 завязей.

Кстати, в нашем великане было совсем мало семечек - около 40 штук, а уж какой он был сладкий!

Г.УТЕНКОВА.
Хабаровский край.

Клумба под колесами

Многим дачникам знакомо чувство озабоченности, - где бы еще цветы посадить? Да так, чтобы радовали они с весны до самых заморозков.

Участок у нас небольшой, вся земля занята садом и огородом. Но очень хотелось где-то и клумбу соорудить. Думали-думали и наконец надумали. Есть у нас крохотный дворик, застеленный досками. Туда мы на ночь ставим свой «Запорожец». Вот и решили устроить клумбу, расположив ее так, чтобы она оказалась между колесами автомобиля. И получилось! Днем клумба открыта солнечному свету, и никто не может равнодушно пройти мимо нее.

Каждый сезон высаживаем разные цветы, но, конечно, подбираем невысокие, чтобы ночью днища машины не касались. Так что, если подумать, то всегда можно найти даже на небольшом участке местечко и для цветочной клумбы.

Л.ТЮРЯКИНА.
Хабаровский край.



Квашеная трава

Все вздыхают: «Как избавиться от сорняков?». А вот я от сорняков не избавляюсь, использую их, т.е. траву с грядки, конечно, выпалываю, но не выбрасываю и даже в большую бочку, заливаю водой и накрываю. Стоит моя бочка на солнечном месте, трава в ней скоро закисает и сильно бродит - «заквашивается», как капуста. Готов настоем через 10 дней и его можно использовать для подкормки любых огородных культур.

Запах, конечно, у этого продукта, мягко говоря, не из приятных. Зато как начинает все расти после полива им - просто на удивление! Подкармливаю растения несколько раз за лето.

По моему совету и соседи решили траву заквашивать. Да у некоторых заминка вышла - все сорняки со своих 6 соток уже выпололи и выбросили - травы для закваски не хватает! Пришлось ходить и у других просить - поделитесь сорнячками!

Е.ИЛЬИНУХ

«Мурашки» под Калугой

Увлекаюсь выращиванием арбузов. Особо полюбился сорт Мурашки. В 1999 году под ним было занято 0,7 сотки. Рассаду под пленку высадила 26 мая. Когда прошла угроза возвратных весенних заморозков, дуги и пленку сняла и дальше мои арбузы росли до осени в открытом грунте. Первую половину лета поливала один раз в неделю, а со второй половины июля - только один раз в 3 недели. В этом возрасте корни проникают глубоко в почву (до 1,5-3 м) и способны обеспечивать растение влагой. Если их поливать в это время чаще, плоды получают не очень сладкие.

Всего собрала 120 кг красных, спелых арбузов. Эта южная культура стоит того, что...



корешки прогреваются. В течение лета не поливаем, только 1 раз подкармливаем раствором коровяка (1:20). На плети оставляем не более 5 завязей.

Кстати, в нашем великане было совсем мало семечек - около 40 штук, а уж какой он был сладкий!

Г.УТЕНКОВА.
Хабаровский край.



«Мурашки» под Калугой

Увлекаюсь выращиванием арбузов. Особо полюбился сорт Мурашки. В 1999 году под ним было занято 0,7 сотки. Рассадку под пленку высадила 26 мая. Когда прошла угроза возвратных весенних заморозков, дуги и пленку сняла и дальше мои арбузы росли до осени в открытом грунте. Первую половину лета поливала один раз в неделю, а со второй половины июля - только один раз в 3 недели. В этом возрасте корни проникают глубоко в почву (до 1,5-3 м) и способны обеспечивать растение влагой. Если их поливать в это время чаще, плоды получаются не очень сладкие.

Всего собрала 120 кг красных, спелых арбузов. Эта южная культура стоит того, чтобы в наших далеко не астраханских условиях выращивать вкусные и чрезвычайно полезные плоды.

О.СТРЕЛЬНИКОВА.
Калуга.

Совет от души

Многим цветоводам приглянулась наперстянка пурпуровая с крупными, декоративными, собранными на верхушке в одностороннюю кисть цветками. Венчик их в виде наперстка со слегка выдающейся нижней губой. Снаружи цветки пурпуровые, внутри белые с пурпуровыми точками и 4 тычинками. Цветет она в июне-июле. Семена мелкие, находятся в двухгнездной коробочке, которая созревает в августе.

Растение это двухлетнее, в первый год из семян отрастают овальные, крупные прикорневые листья на длинных черешках. Сверху они темно-зеленые, снизу серовато-зеленые, коротко опушенные.

Мне удавалось добиться цветения наперстянки за один год. Для этого приходилось высевать семена на рассаду очень рано. В это же время все окна заняты томатами, перцами, баклажанами, что и вынудило меня искать другой путь размножения наперстянки. И он был найден.

После того как наперстянка отцветет, оставляю несколько цветоносов на семена, а на других растениях - частично срезаю. При-



близительно через 3 недели на срезанных цветоносах образуются настоящие прикорневые розетки, до 5-8 штук на одном цветоносе. Даю им возможность образовать 6-8 листиков, а затем срываю их с цветоноса и высаживаю на постоянное место, где они будут расти на следующий год. При посадке поливаю. Нельзя заливать водой сердцевину, и земля не должна на нее попасть. На неделю высаженные розетки прикрываю газетой. Через 12-15 дней в сердцевинке появляется новый листочек. До осени нарастает прекрасная розетка.

Целебные свойства наперстянки известны издавна. Однако хочу предупредить, что применять ее в лечебных целях самостоятельно не рекомендуется. Все части растения токсичны. Токсины, накапливаясь в тканях организма при употреблении внутрь, могут вызвать тяжелые побочные эффекты. Приготовление в домашних условиях различных снадобий из нее недопустимо. Лечение

препаратами наперстянки пурпуровой может проводиться только под контролем врача.

Г.ЛЫШКОВА.
Северная Осетия, Алания.

бираем невысокие, чтобы ночью днища машины не касались. Так что, если подумать, то всегда можно найти даже на небольшом участке местечко и для цветочной клумбы.

Л.ТЮРЯКИНА.
Хабаровский край.

Квашеная трава

Все вздыхают: «Как избавиться от сорняков?». А вот я от сорняков не избавляюсь, использую их, т.е. траву с грядки, конечно, выпалываю, но не выбрасываю и даже не складываю в компост. Стряхнув землю с корней, кидаю в большую бочку, заливаю водой и накрываю. Стоит моя бочка на солнечном месте, трава в ней скоро закисает и сильно бродит - «заквашивается», как капуста. Готов настой через 10 дней и его можно использовать для подкормки любых огородных культур.

Запах, конечно, у этого продукта, мягко говоря, не из приятных. Зато как начинает все расти после полива им - просто на удивление! Подкармливаю растения несколько раз за лето.

По моему совету и соседи решили траву заквашивать. Да у некоторых заминка вышла - все сорняки со своих 6 соток уже выпололи и выбросили - травы для закваски не хватает! Пришлось ходить и у других просить - поделитесь сорнячками!

Е.ИЛЬИНЫХ. Дубна.

Я планов своих люблю громадь

Не хотел бы пугать читателя много раз заклеянным словом «планирование», но именно оно помогло мне значительно повысить урожайность выращиваемых культур.

Выращиваю овощи на двух участках, каждый из которых разделен на постоянные грядки шириной 1 м и длиной 6-8 м. Все 10 грядок расположены с востока на запад, их общая площадь - 70 кв м. Между грядками дорожки шириной 50 см. Я их не перекапываю. Все грядки в направлении север - юг пересекаются тремя поперечными дорожками. Такая планировка помогает мне кратчайшим путем передвигаться от дома или сарая к любой грядке. Помимо того, что это удобно, экономится время на переходы. Расположенные так грядки очень хорошо смотрятся.

Размеры и расположение грядок перенес в масштабе на твердую бумагу, получилась своеобразная план-карта участка. На ней указываю год и номер участка, номер грядки, ее размер, вид культуры, дату посева или посадки, схему посадки, сведения о семенах (сорт, массу и т.д.), срок посева, подкормок, прореживания и т.д. Таким образом у меня есть паспорт участков и грядок за каждый год.

Что это дает? Перед наступлением нового дачного сезона, имея перед собой план-карту предыдущего года, я составляю план-карту на текущий сезон: где, когда и что посадить. Это позволяет мне грамотно чередовать культуры, составить заранее список нужных семян, их количество.

Со своих грядок (70 кв. м) собрал в 1999 году 30 кг огурцов (сорт Журавленок), 40 кг томатов (Белый налив), 6 ведер сладкого перца (Нежность), 1,5 мешка моркови (НИИ-ОХ 336), 38 кочанов капусты (Подарок), мешок лука-репки (Штуттгартен Ризен), достаточное количество свеклы, редьки и других культур. Под картофель использую отдельный участок (около 1,5 сотки), собрал 7 мешков (Невский).

Составьте план-карту участка, и это позволит вам сэкономить время, получить более высокий урожай, повысить привлекательность нелегкого дачного труда.

В.НАУМОВ.
Тула.

УВЕЩАНИЕ ОТ АЯ ДО Я

Семена цветов можно высевать под зиму, в три срока весной и даже зимой. В средней полосе России ранневесенние посевы летников проводят, как только поспеет почва, т.е. приблизительно в конце апреля. Средневесенние - в первой половине мая, поздневесенние - во второй половине мая.

Ранневесенний срок посева наиболее благоприятен: растения лучше развиваются, чем при более поздних сроках, и меньше подвергаются различным механическим повреждениям, чем при поздних и зимних посевах. Однако это подходит не для всех летников, так как всходы некоторых из них (пшеница, настурция, цезалия, бальзамин, мирбилис, вербена, портулак) погибают от поздних весенних заморозков.

В средне- и поздневесенние сроки семена высевают в хорошо политую землю или после дождя.

При появлении у всходов первых настоящих листьев посевы прореживают так, чтобы растения не стесняли друг друга. Одновременно проводят прополку и рыхление почвы. Второй раз растения прореживают с интервалом 2 недели, устанавливая окончательные расстояния между ними в зависимости от биологических особенностей данной культуры.

Дальнейший уход за растениями включает по-

вами представитель 4-й группы тюльпанов - Дарвиновы гибриды.

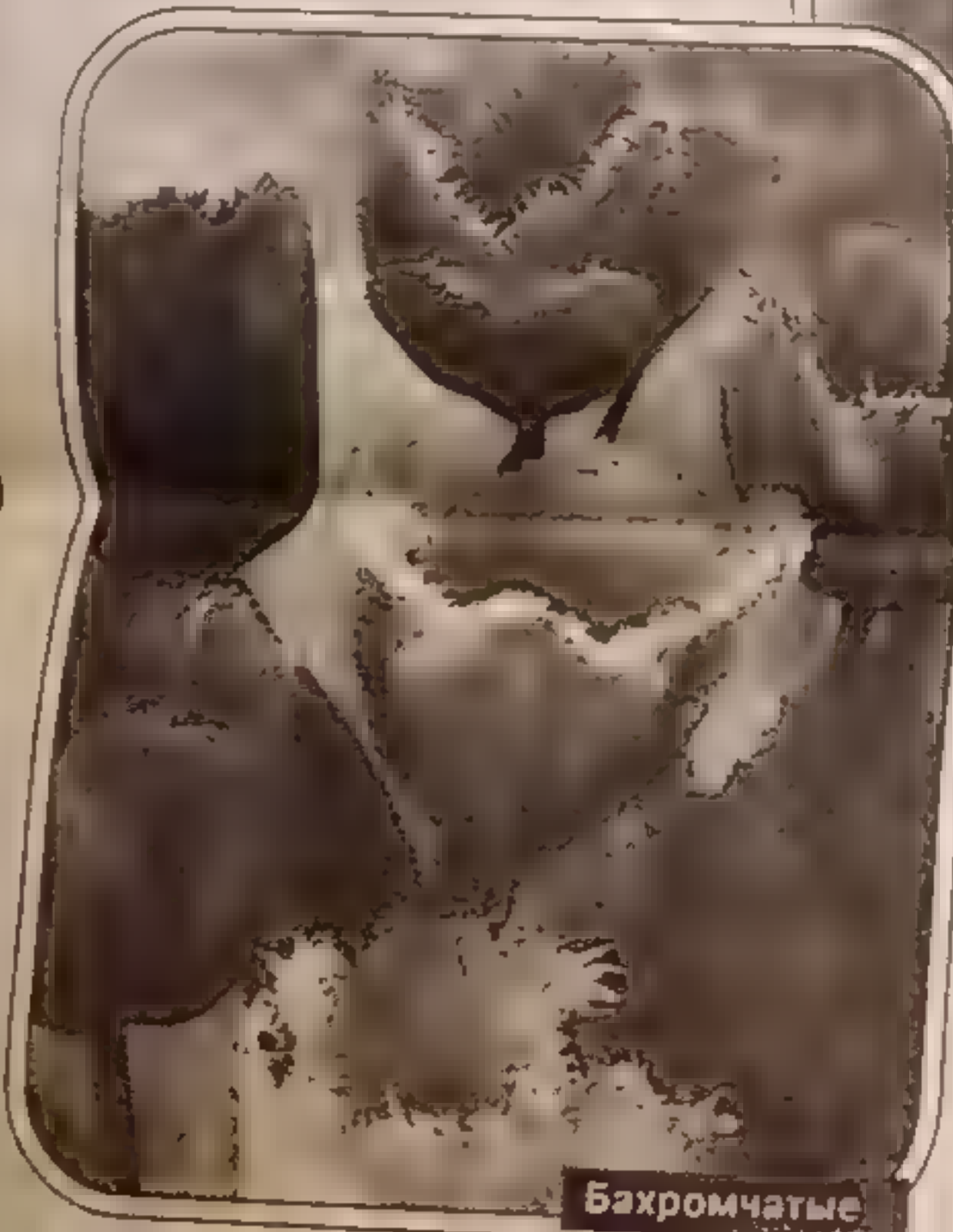
Учитывая всеобщую устойчивость от красного цвета, тепличные комбинаты стремятся удовлетворить вкус самых капризных красавиц, максимально разнообразят для этого ассортимент весенней выгонки, используя сорта из разных садовых групп с различной окраской и формой цветка. Посмотрите на свой праздничный букет из тюльпанов, возможно, в нем есть сорта,

Лебединые крылья для любимой

Милые дамы, получив красивый букет тюльпанов в подарок к 8 Марта, вы должны быть благодарны не только тем мужчинам, которые подарили вам цветы, но и многочисленным талантливым селекционерам, создавшим для вас эти великолепные растения, отличающиеся исключительным разнообразием форм и красок. Созданием тюльпанов в подавляющем большинстве занимаются мужчины. А вдохновляют их, естественно, женщины. Вот почему большинство сортов имеют нежные, ласковые на-



Дарвиновы гибриды



Бахромчатые

о которых мы сейчас расскажем.

Самая многочисленная по количеству сортов 3-я группа - Триумф. На нее приходится 35% от всех зарегистрированных сортов. Это более 600 культиваров. Получена она в 20-е годы XX века от скрещивания простых ранних тюльпанов с поздними. Цель скрещивания - получение сортов с крупными цветками, высокими стеблями и яркими окрасками, пригодных для выгонки. Сорт Кис Нелис (Поцелуй Нелис) можно

пает ему по высоте и сорт Дон Кихот, отличающийся светло-сиренево-розовой окраской цветка.

Оригинальные и очень модные тюльпаны группы Бахромчатых (7-я группа) обойдутся покупателям дорожке перечисленных сортов из-за необычайно редкой красоты цветка. Сорта с бахромчатой окантовкой лепестка встречались в разных группах и только после 1981 года были объединены в одну группу. Окраска их разнообразная: от вишнево-красной у Фринджид Апелдорн (Бахромчатый Апелдорн) и синева-фиолетовой у сорта Шкиппер (Капитан) до фиолетовой с белой каймой у сорта Канова и цвета слоновой кости с узкой красной каймой у сорта Фринджид Элеганс и чисто белой у сорта Свон уингс (Лебединые крылья).

Все меньше предрассудков относительно желтого цвета и все больше в выгонке появляется сортов с желтым цветком (практически в каждой садовой группе).

Имеют своих поклонников и попугайные тюльпаны (10-я группа), всего несколько сортов которых тоже участвуют в выгонке. Известна эта группа с XVII века. Пестрая окраска, сильно изрезанные лепестки делает их сходными с перьями попугая. Мода на них сохранялась до середины XVIII века. Современные представители имеют цветок более правильной бокаловидной формы. В название ряда сортов этой группы включается слово «паррот», что в переводе с английского обозначает попугай. Таким образом, Уайт паррот - белый попугай, Блэк паррот - черный, Сальмон паррот - розовый, а Флейминг паррот - пламенный, или пылающий попугай. На нежном кремово-желтом фоне лепестка этого сорта ярко-красные вертикальные полосы, напоминающие язычки пламени. Сорт Рококо тоже принадлежит к этой группе, каждый лепесток цветка напоминает формой ракушку (часто встречающийся элемент одноименного архитектурного стиля). Принадлежность к попугайным тюльпанам выдает складчатость лепестков и



Лилиецветные

Махровые сорта - Анжелика, Анкл (Дядя) Том - (красный), Касабланка (желтый) - особенно эффектно выглядят в стадии окрашенного бутона, когда все лепестки сомкнуты и напоминают бутон розы.

В противовес пышным формам Махровых и Попугайных тюльпанов изысканно утонченными выглядят Лилиецветные сорта. Современные сорта этой группы выделены в 1958 году в особую группу. Характерная форма цветка напоминает лилию. Кончики лепестков заострены, и верхняя их часть отогнута наружу, как у лилии. Днем цветок широко открыт, если смотреть на него сверху, он напоминает звезду, а к вечеру лепестки сходятся.

Тюльпаны с лилиевидной формой цветка появились в Европе раньше других сортов. В XVI веке в Турции было известно довольно много сортов (от 73 до 300 по разным источникам). В XVII веке мода на такую форму прошла и стали отдавать предпочтение цветам бокаловидной формы с округлыми лепестками. Интерес к лилиецветным возродился в XX веке, тогда и появилось новое поколение гибридных сортов. Сейчас выгоняют сорта Алладин - оранжево-красный, отороченный по краю желтой каймой; Уест поинт (Западное острие) с желтой окраской; Баллада - красно-фиолетовый с белой широкой каймой по краю лепестков.

К группе Простых поздних (5-я группа) относится один из

Всем хорошо известен в изобилии встречающийся на полях. Но на садовом участке он не столь агрессивен, разбрасывая семена далеко. Праздничное его название **ВАСИЛЕК СИНИЙ** (по латыни тауреа цианус) это однолетнее ветвистое растение. Высота 50 см и ланцетные листьями серебристого цвета. Соцветия синие, только синими, розовато-лиловыми, лиловыми. Цветет в июне обильно и продолжительно, высыпаясь на землю. Дачный самосев извесной василек в цвету.

Василек синий входит в смеси семян для мавританской зоны. Вместе с маком, эшшольцией, календулой, космосом, адонисом, которые так же легко выращиваются, василек красивый и долго цветущий луток.

Еще более красочный **МУСКУСНЫЙ**, или, как его называют, - амбербоа мускусный. В древние времена культивировали на Востоке. Нежный ароматная гамма необыкновенно хороших на запах, изящных - от белоснежных до густо-сиреневых, красных, фиолетовых, даже желтых тонов - никого не оставят равнодушным. Василек мускусный - однолетник, высотой до 100 см, с красивыми зубчатыми, рассеченными листьями. Соцветия достигают 7-8 см в диаметре, на одном растении их раскрывается более 15. Цветет амбербоа с сентября. Размножается семенами, которые высевают в мае в грунт, проредку не любит.

Всходы прореживают, оставляя растениями 20-25 см. Мускусный василек имеет соцветия бокаловидной формы.

В горах Западной Европы, в Альпах до Карпат, можно встретить красивые растения с продолговатыми листьями, собранными в розетки, образующими округлый кустики 30-35 см. Это **ВАСИЛЕК ГОРНЫЙ**. В первой половине мая раскрываются крупные (6 см) сине-голубые цветы. Цветение продолжается до октября. В Европе давно полюбили эти растения, и нашли его формы с белыми и розовыми цветками.

ВАСИЛЕК ФИШЕРА неск-

Вербена

ходит не для всех летников, так как всходы некоторых из них (цинния, настурция, целлозия, бальзамин, мирабилис, пербена, портулак) погибают от поздних весенних заморозков.

В средне- и поздне-сенние сроки семена высевают в хорошо политую землю или после дождя.

При появлении у всходов первых настоящих листьев посевы прореживают так, чтобы растения не стесняли друг друга. Одновременно проводят прополку и рыхление почвы. Второй раз растения прореживают с интервалом 2 недели, устанавливая окончательные расстояния между ними в зависимости от биологических особенностей данной культуры.

Дальнейший уход за летниками включает поливы, подкормки, прополки, удаление отцветших цветков и соцветий (если в этом есть необходимость).

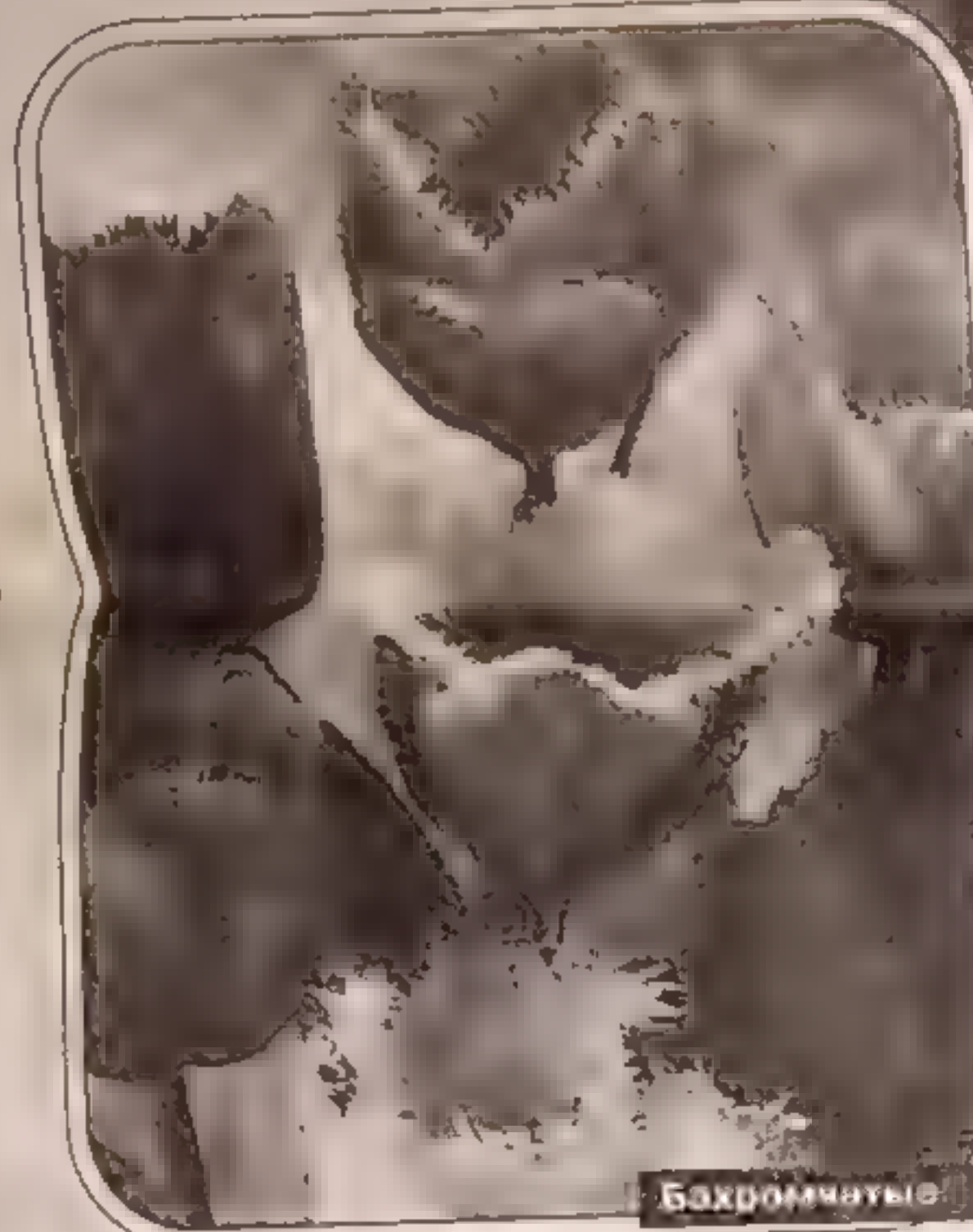
Подзимний посев проводят в конце октября - начале ноября, после первых морозов, чтобы семена не наклюнулись. Почву и бороздки готовят заранее. Высеянные семена засыпают рыхлой мульчей.

Зимний посев проводят при глубине снежного покрова 15-20 см, что в средней полосе нашей страны наблюдается обычно в конце декабря - начале января. При этом семена гарантированы от преждевременного набухания и прорастания. В снегу делают бороздки глубиной 3-4 см, высевают семена и засыпают их непромерзшей мульчей.

Весной снег около семян с мульчей тает быстрее, и они постепенно опускаются на грунт. Смыва семян и сбивания рядков весенним паводком, как правило, не наблюдается.

Растения подзимних и зимних посевов зацветают на несколько дней раньше, чем высеянные весной.

маются мужчины. А вдохновляют их, естественно, женщины. Вот почему большинство сортов имеют нежные, ласковые на-



Бахромчатые

звания: Нежная красота, Поцелуй Нелис, Анжелика, Миранда, Ольга, Храм красоты, Забытые мечты, Изысканные кружева, Королева ночи, Улыбающаяся королева, Лебединые крылья.

Известный голландский селекционер Дирк Лефебр из смеси тюльпанов Фостера выбрал один культивар ярко-красного цвета. Он зарегистрировал его в Лондоне, в Королевском садоводческом обществе под названием Мадам Лефебр. Автор оказался в нелегком положении: у его матери и у жены возник один и тот же вопрос - в чью честь назван сорт? Он отвечал каждой: «В твою честь, только никому не говори об этом». И все были довольны. Сорт этот, правда, не пригоден к выгонке, его можно выращивать в цветнике. Лефебр в результате многолетней селекции создал много сортов, которые и сейчас используются для выгонки к 8 Марта. Это широко известные Лондон, Дипломат, Оксфорд, Парад, Апельфорн. Бутоны их способны окрашиваться и распускаться без воды в теплом воздухе прямо в руках у продавцов. Поэтому их скрепляют резиночками. Если вы получили в подарок такие цветы, то знайте - перед

о которых мы сейчас расскажем.

Самая многочисленная по количеству сортов 3-я группа - Триумф. На нее приходится 35% от всех зарегистрированных сортов. Это более 600 культиваров. Получена она в 20-е годы XX века от скрещивания простых ранних тюльпанов с поздними. Цель скрещивания - получение сортов с крупными цветками, высокими стеблями и яркими окрасками, пригодных для выгонки. Сорт Кис Нелис (Поцелуй Нелис) можно

узнать по бокаловидной форме и двухцветной окраске цветка. Основная окраска оранжево-бордовая с широкой канареечно-желтой каймой по краю лепестков. У сорта Лаки страйк (Неожиданная удача) цветок имеет овальную форму, приглушенно-красную окраску, переходящую к краям в кремовую, почти белую. По мере цветения окраска размывается и осветляется. Кремово-белый сорт Уайт дрим (Белая мечта) имеет цветок в виде высокого бокала, долго стоит в срезке. Не усту-



Попугайные

ми с перьями попугая. Мода на них сохранялась до середины XVIII века. Современные представители имеют цветок более правильной бокаловидной формы. В название ряда сортов этой группы включается слово «паррот», что в переводе с английского обозначает попугай. Таким образом, Уайт паррот - белый попугай, Блэк паррот - черный, Сальмон паррот - розовый, а Флейминг паррот - пламенный, или пылающий попугай. На нежном кремово-желтом фоне лепестка этого сорта ярко-красные вертикальные полосы, напоминающие язычки пламени. Сорт Рококо тоже принадлежит к этой группе, каждый лепесток цветка напоминает формой ракушку (часто встречающийся элемент одноименного архитектурного стиля). Принадлежность к попугайным тюльпанам выдает складчатость лепестков и яр-



Пионовидные

кие зеленые мазки на темно-красном фоне в начале цветения.

Махровые поздние тюльпаны за обилие лепестков в цветке еще называют Пионовидными (11-я группа). Объединенные в группу по строению цветка и срокам цветения, они различны по происхождению. В открытом грунте зацветают на 8-12 дней позже махровых ранних, но в условиях зимней выгонки зацветают как раз к 8 марта. Самый известный представитель этой группы - сорт Анжелика. Цветок нежно-розовый с каймой более темного тона, весь он - будто легкий румянец красоти.

него сверху, он напоминает звезду, а к вечеру лепестки сходятся.

Тюльпаны с лилиевидной формой цветка появились в Европе раньше других сортов. В XVI веке в Турции было известно довольно много сортов (от 73 до 300 по разным источникам). В XVII веке мода на такую форму прошла и стали отдавать предпочтение цветам бокаловидной формы с округлыми лепестками. Интерес к лилиецветным возродился в XX веке, тогда и появилось новое поколение гибридных сортов. Сейчас выгоняют сорта Алладин - оранжево-красный, отороченный по краю желтой каймой; Уест поинт (Западное острие) с желтой окраской; Баллада - красно-фиолетовый с белой широкой каймой по краю лепестков.

К группе Простых поздних (5-я группа) относится один из сортов, именуемых в народе Черный тюльпан. Это сорт Куин оф Найт (Королева ночи). Цветок бокаловидный, описывается в каталогах как черно-пурпурно-фиолетовый с коричневым, оттенком, почти черный по краям и с сизым налетом по спинке лепестка.

Свежесрезанные цветы в стадии окрашенного бутона, поставленные в вазу в прохладном, защищенном от прямых солнечных лучей месте, будут радовать вас неделю или даже две (в зависимости от сорта), если вы ежедневно будете менять воду, а стебли немного подрезать. Многолетние данные ГБС показывают, что тюльпаны прекрасно стоят в 6-8% сахарозы (6 г сахарного песка растворяют в 100 мл воды и получают раствор нужной концентрации). Если поставить в вазу веточку кипариса, то это также продлит жизнь тюльпана в срезке.

Если цветы нужно сохранить в течение двух недель и только потом подарить, то используют сухой способ хранения. Цветы сначала нужно хорошо напоить, поставив в воду на 4-6 часов, затем завернуть в плотную бумагу так, чтобы они не помялись, и поставить в холодильник с температурой не выше 4°. Перед вручением цветы извлекают из холодильника и, не разворачивая, дают им согреться при комнатной температуре, после чего обновляют срезы и ставят в воду до восстановления тургора. Затем во всей красе вы можете их подарить!

которые высевают в мае, ресадку не любят. Всходы прореживают. С двух растений 20-25 см. васильки имеют соцветия белых тонов. В горах Западной Европы неев до Карпат, можно все сивые растения продолговатыми листьями, собранными и образующими округлый куст 30-35 см. Это **ВАСИЛЕК** П. второй половине мая расцветает синие-голубые крупные (6 см) Цветение продолжается до 30. В Европе давно полюбили эти и нашли его формы с белыми розовыми цветками. **ВАСИЛЕК ФИШЕРА** несколько

Вербей



Вербейник точечный

Растение таким образом, может даже не быть. Но умело красота, шенно видов.

Считают, что один из бейника, оскорид «лизим» сюда, в тинское, рода в зимахи.

В д. садоводы зуют 3 ников, виду зн личных.

ВЕР

ЧЕЧНЫЙ в природе встречается в лесах Средней и Западной Европы, по своим экологическим свойствам вполне приспособлен для жизни в умеренной зоне. Этот трава высотой 50-60 см, корневая система короткая, с длинными корневыми отпрысками. На конце стебля, образуя розетку из побегов, каждый из которых вырастает на 5-10 см. Значит, растения выходящие из куртины, состоящую из 4-5 побегов. Себел у них чий, облиственные Листья роколанцев. Цветки

Всем хорошо известен василек, в изобилии встречающийся на ржаных полях. Но на садовом участке василек не столь агрессивен, т.к. он не разбрасывает семян далеко по сторонам. Правильное его название - **ВАСИЛЕК СИНИЙ** (по латыни - центауреа цианус). Это однолетник с разветвленным стеблем, высотой до 80 см и ланцетными листьями серовато-серебристого цвета. Соцветия-корзинки бывают не только синими, но и белыми, розовато-лиловыми и ярко-лиловыми. Цветет в июне-августе, обильно и продолжительно. Семена высыплются на землю, дают обильный самосев и весной василек снова в цвету.

Василек синий входит в состав смеси семян для мавританского газона. Вместе с немом, эшшольцией, календулой, космосом, адонисом летним, которые также легко возобновляются семенами, василек образует красивый и долгоцветущий пестрый лужок.

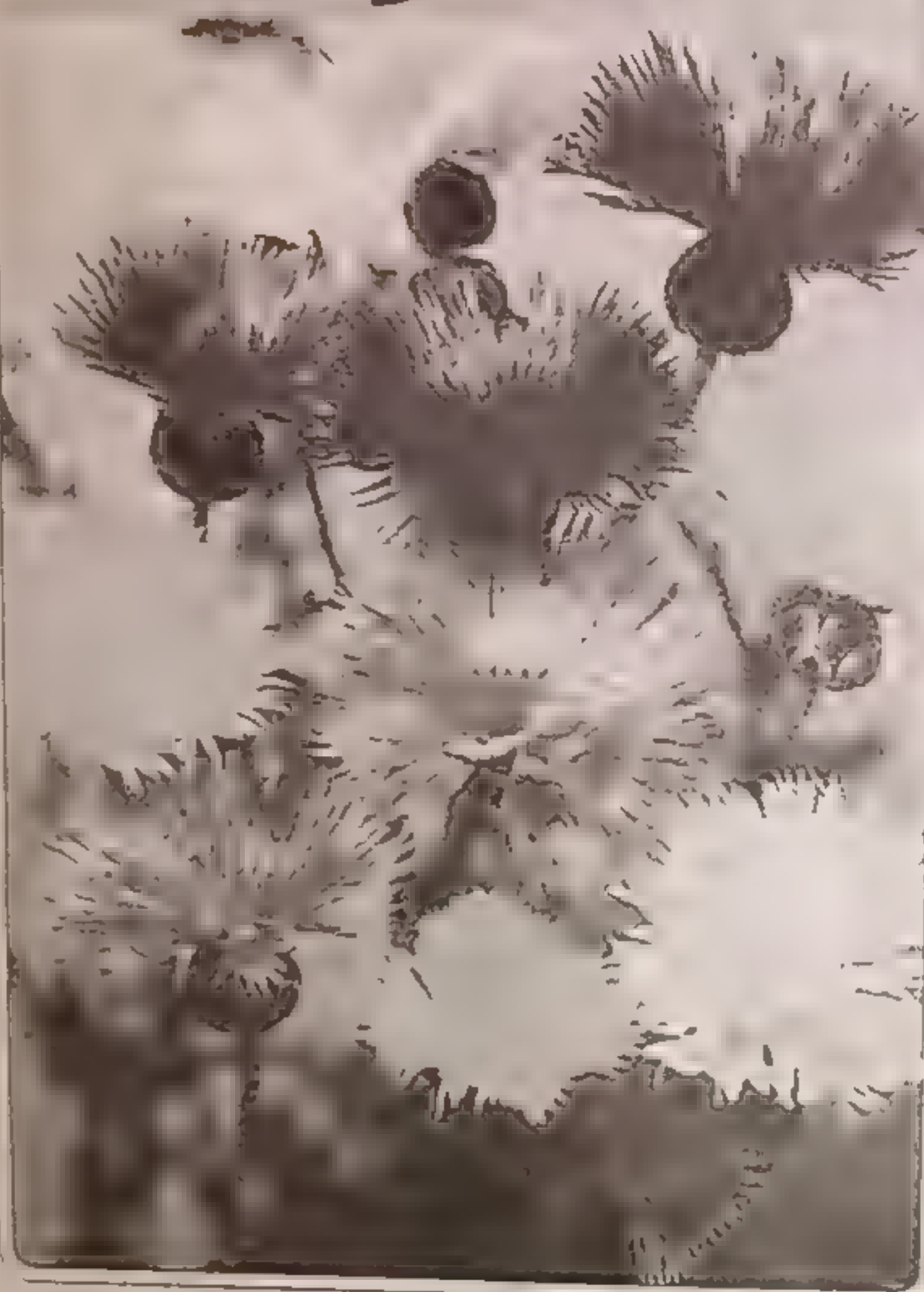
Еще более красочный **ВАСИЛЕК МУСКУСНЫЙ**, или, как его еще называют, - амбербоа мускусный. Он с давних времен культивируется в странах Востока. Нежный аромат, радостная гамма необыкновенно ярких, похожих на пуховки изящных соцветий - от белоснежных до густо-розовых, сиреневых, красных, фиолетовых и даже желтых тонов - никого не оставят равнодушным. Василек мускусный - однолетник, высотой до 70 см. У него красивые зубчатые, перисторассеченные листья. Соцветия-корзинки достигают 7-8 см в диаметре, а на одном растении их распускается более 15. Цветет амбербоа с июля до сентября. Размножается семенами, которые высевают в мае в грунт. Пересадку не любит.

Всходы прорастают, оставляя между растениями 20-25 см. Многолетние васильки имеют соцветия более приглушенных тонов.

В горах Западной Европы, от Пиренеев до Карпат, можно встретить красивые растения с продолговато-ланцетными листьями, собранными в розетку и образующими округлый куст высотой 30-35 см. Это **ВАСИЛЕК ГОРНЫЙ**. Во второй половине мая распускаются сине-голубые крупные (6 см) соцветия. Цветение продолжается до конца июля. В Европе давно полюбили этот василек и изжили его формы с белыми и даже розовыми цветками.

ВАСИЛЕК ФИШЕРА несколько напо-

Украшение мавританского газона



минает василек горный, хотя встречается исключительно на субальпийских лугах Кавказа и относительно недавно введен в культуру. У василька Фишера ланцетные сероватые от опушения листья и очень крупные, иногда до 9 см в диаметре, соцветия. Окраска сильно варьирует, от желто-палевого до розовато-лилового, есть белоцветковые формы. Темноокрашенные тычинки и пестики создают на фоне светлого центрального диска эффект леопардовой шкуры. У василька Фишера длинные корневища, за счет чего он быстро разрастается и образует куртинки зарослевого типа.

Таким же образом быстро разрастается **ВАСИЛЕК МЯГКИЙ**. Его серебристые, овально-продолговатые, как

заячьи уши листья, собраны в розетку. Одиночные соцветия-корзинки, интенсивно-синего цвета, подняты на высоту до 30 см. Этот василек родом с Карпат, где встречается в верхнем лесном и субальпийском поясах. Выдерживает легкое затенение. Цветет в мае-июне. В тени зацветает позже.

Красивый куст образует **ВАСИЛЕК ПОДБЕЛЕННЫЙ**. Свое название он получил за оригинальную окраску своих разрезных листьев: снаружи они темно-зеленые, а с нижней стороны - белые, за счет серебристо-серого опушения. Соцветия у василька подбеленного матово-розовые, что очень эффектно сочетается с цветом листьев. Краевые цветки глубокобахромчатые. Цветет в конце июля - августе.

ВАСИЛЕК РУССКИЙ имеет кустовую форму. Стебли высотой 120-140 см, в верхней части ветвистые. Листья перисто-раздельные. Соцветия 5-6 см в диаметре, песчано-желтого цвета. Цветет с середины июля до августа. Имеет стержневую корневую систему и поэтому плохо пересаживается и не делится. Размножается семенами.

В культуре васильки не требовательны к почвенным условиям. Могут расти на бедных почвах. Но не выносят заморозков. Лучше развиваются и цветут на открытых солнечных участках. Известкование почвы влияет на интенсивность окраски цветков. Зимуют без укрытия, редко повреждаются болезнями и вредителями. Многолетние виды, кроме василька русского, хорошо размножаются делением корневища. Пересаживают и делают васильки после окончания цветения. Наземную часть

при этом срезают, оставляя не более 10 см от уровня почвы. Семена у васильков крупные. Их можно высевать на гряды под зиму. Если всходы оказались густыми, то их можно проредить и рассадить. В августе сеянцы высаживают на постоянное место. Зацветают сеянцы на 2-3-й год.

Выращивать многолетние васильки несложно. Они хорошо сочетаются с белой ромашкой (нивяником), гайлардией, гравилатом, колокольчиком персиколистным. Все они цветут во второй половине лета, а посаженные на фоне плакучих берез, создадут иллюзию цветущего «русского» луга. Васильки горный можно высаживать на каменистых горках и низких миксбордерах.

Если вы хотите, чтобы ваш цветник был интенсивно-синим, то разведите **ВЕРОНИКУ БОЛЬШУЮ**. В Европе этот цветок давно широко выращивают в садах, причем высаживают в основном ее сорта и формы. За многие годы были отобраны формы компак-

тные, с разными сроками цветения, а также с более светлой, голубой и розовой окраской цветков. Взрослое растение вероники большой образует плотный куст сферической формы высотой до 25 см. Даже в нецветущем состоянии она декоративна благодаря плотной массе темно-зеленых листьев. Когда же над растениями поднимаются колосовидные соцветия с яркосиними мелкими цветками, то цветник

из вероники превращается в синее озеро. Высота цветущего растения 40-50 см. Цветет вероника большая в июне. Семян завязывает много, ее легко вырастить из семян подзимним или весенним посевом. Еще легче размножить делением куста. У вероники мощная мочковатая корневая система и большое количество побегов. Поэтому взрослый куст разрезают на очень мелкие или крупные деленки, в зависимости от желания. Делают это ранней весной, когда листья начинают только разворачиваться, чаще всего в конце апреля - начале мая, но можно и в августе. При пересадке наземную часть растения обрезают, а затем делят. Расстояние между деленками при посадке зависит от их возраста.

Размножают как и предыдущий вид. Вероника колосковая - засухоустойчивое растение, в природе растет на степных и щебнистых участках.

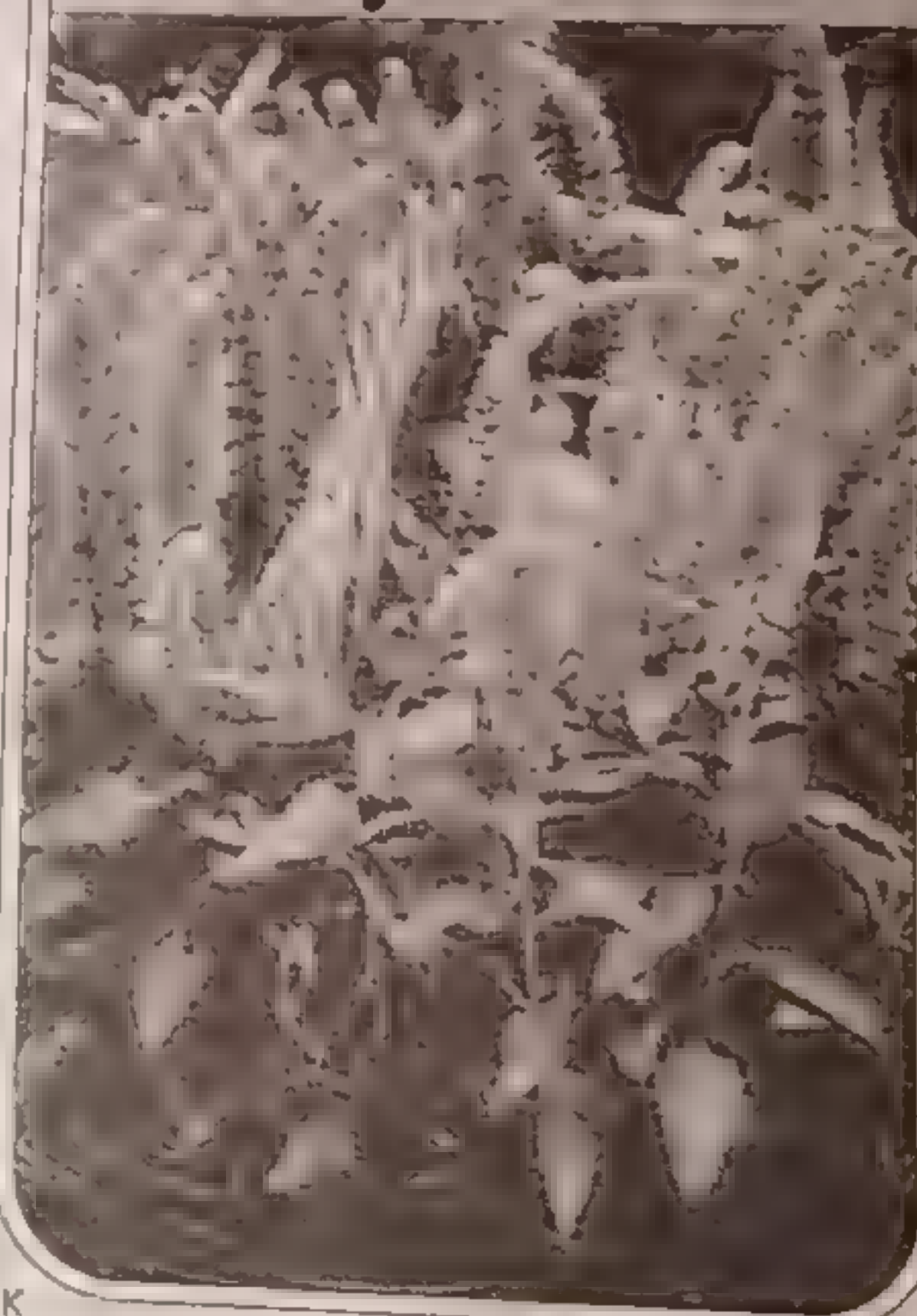
В высокогорных районах Кавказа произрастает **ВЕРОНИКА ЩЕБНИСТАЯ**. У нее длинное

корневище, при помощи которого она удерживается в щебенчатом грунте, и прижатые к земле кожистые, темно-зеленые листья. Высота приподнимающихся побегов 20-25 см. Цветки нежно-голубые в длинной кисти. Цветет вероника щебнистая в июне-июле, иногда более слабое цветение продолжается до осени. Вид относительно недавно введен в культуру, встречается довольно редко. Сорта пока

отсутствуют. Условия выращивания и размножения, как у вероники колосковой.

ВЕРОНИКА ГОРЕЧАВКОВАЯ встречается на сырых горных лугах Кавказа и прилегающих районах. У нее длинное, ползучее корневище, крупные продолговатые, до 15 см длиной темно-зеленые кожистые листья. За форму листьев, сходную с формой листьев очень красивого растения - горечавки, эту веронику и называют горечавковой. Листья собраны в розетку, прижатую к земле. Вероника, разрастаясь, образует довольно плотный покров. Цветоносные стебли непропорционально высокие (70-75 см) заканчиваются рыхлым кистевидным соцветием. Цветки синие.

Синее озеро Вероник



Вербейник - лизимахия

Растения, объединяющие...

желтого цвета собраны в большом количестве на слабо разветвленной верхушке стебля. Цветет в конце июня - начале июля в течение 30-35 дней. В это время даже в густой тени

ложены в пазухах листьев. Цветение приходится на июнь и продолжается 2-3 недели. Начало цветения зависит от освещенности участка. Высаживая вербейник монетчатый на затененных местах, можно влиять на срок цветения. В природе цветущие растения

на одном растении их распускается более 15. Цветет амбербоа с июля до сентября. Размножается семенами, которые высевают в мае в грунт. Пересадку не любит.

Всходы прореживают, оставляя между растениями 20-25 см. Многолетние васильки имеют соцветия более пригнутых тонов.

В горах Западной Европы, от Пиренеев до Карпат, можно встретить красивые растения с продолговато-ланцетными листьями, собранными в розетку и образующими округлый куст высотой 30-35 см. Это **ВАСИЛЕК ГОРНЫЙ**. Во второй половине мая распускаются сине-голубые крупные (6 см) соцветия. Цветение продолжается до конца июля. В Европе давно полюбили этот василек и нашли его формы с белыми и даже розовыми цветками.

ВАСИЛЕК ФИШЕРА несколько напо-

минает василек горный, хотя встречается исключительно на субальпийских лугах Кавказа и относительно недавно введен в культуру. У василька Фишера ланцетные сероватые от опушения листья и очень крупные, иногда до 9 см в диаметре, соцветия. Окраска сильно варьирует, от желто-палевого до розовато-лилового, есть белоцветковые формы. Темноокрашенные тычинки и пестики создают на фоне светлого центрального диска эффект леопардовой шкуры. У василька Фишера длинные корневища, за счет чего он быстро разрастается и образует куртинки зарослевого типа.

Таким же образом быстро распространяется **ВАСИЛЕК МЯГКИЙ**. Его серебристые, овально-продолговатые, как

теплыми многолетними видами, кроме василька русского, хорошо размножаются делением корневища. Пересаживают и делят васильки после окончания цветения. Наземную часть при этом срезают, оставляя не более 10 см от уровня почвы. Семена у васильков крупные. Их можно высевать на гряды под зиму. Если всходы оказались густыми, то их можно проредить и рассадить. В августе сеянцы высаживают на постоянное место. Зацветают сеянцы на 2-3-й год.

Выращивать многолетние васильки несложно. Они хорошо сочетаются с белой ромашкой (нивяником), гайлардией, гравилатом, колокольчиком персиколистным. Все они цветут во второй половине лета, а посаженные на фоне плакучих берез, создадут иллюзию цветущего «русского» луга. Василек горный можно высаживать на каменистых горках и низких миксбордерах.

поднимаются колосовидные соцветия с яркими мелкими цветками, то цветник

из вероники превращается в синее озеро. Высота цветущего растения 40-50 см. Цветет вероника большая в июне. Семян завязывает много, ее легко вырастить из семян подзимним или весенним посевом. Еще легче размножить делением куста. У вероники мощная мочковатая корневая система и большое количество побегов. Поэтому взрослый куст разрезают на очень мелкие или крупные деленки, в зависимости от желания. Делают это ранней весной, когда листья начинают только разворачиваться, чаще всего в конце апреля - начале мая, но можно и в августе. При пересадке наземную часть растения обрезают, а затем делят. Расстояние между деленками при посадке зависит от их размеров, но надо учитывать, что взрослые экземпляры широко разрастаются, достигая в диаметре 60 см. У вероники большой есть такая особенность: в конце цветения побеги полегают, цветы оказываются по периферии куста, образуя как бы венчик. Растения лучше смотреться, если лишь соприкасаются друг с другом. Вероники не требуют частых пересадок, с возрастом их потенциал только увеличивается. Растение неприхотливое. Ему нужны достаточный свет, полив и обычные садовые почвы. Зимует без укрытия. После завершения цветения цветочные побеги обрезают, а куст обновляется за счет нового роста листьев. В таком виде он сохраняется до глубокой осени.

ВЕРОНИКА КОЛОСКОВАЯ более изящное растение, хотя ее побеги и поднимаются на высоту 30-40 см. Это многолетник с горизонтальным корневищем и приподнимающимися побегами. Листья ланцетные, сильно опушенные, сгруппированы у поверхности почвы. Мелкие ярко-синие цветки собраны в колосовидные соцветия. Сорта вероники колосковой имеют различные оттенки розового и фиолетового тонов. Они цветут в июле-августе. Обильно плодоносят, могут давать самосев.

давно введен в культуру, встречается довольно редко. Сорта пока

отсутствуют. Условия выращивания и размножения, как у вероники колосковой.

ВЕРОНИКА ГОРЕЧАВКОВАЯ встречается на сырых горных лугах Кавказа и прилегающих районах. У нее длинное, ползучее корневище, крупные продолговатые, до 15 см длиной темно-зеленые кожистые листья. За форму листьев, сходную с формой листьев очень красивого растения - горечавки, эту веронику и называют горечавковой. Листья собраны в розетку, прижатую к земле. Вероника, разрастаясь, образует довольно плотный покров. Цветоносные стебли непропорционально высокие (70-75 см) заканчиваются рыхлым кистевидным соцветием. Цветки около 1 см, бледно-голубые, почти белые, с синей прорисовкой жилки. Цветет в июне, плодоносит обильно, дает самосев. Быстро разрастается, легко делится. Можно использовать на сырых участках, у водоемов, особенно когда небольшие водоемы устраивают рядом с рокарием. Некоторые садоводы считают, что у вероники горечавковой более декоративны листья, а не цветки, и стараются обрезать цветоносы сразу после затухания волны цветения. Рядом с вероникой горечавковой можно высадить различные примулы, гравилат, низкую форму колокольчика скученного и другие растения.

Вероники колосковую и щербистую высаживают на более высоких, сухих участках. Им подойдет любая горка, подпорная стенка, миксбордер вдоль дорожки, где их можно поместить рядом с камнеломками, очитками, гвоздиками, низкими горными колокольчиками или геранью далматской. Вероника большая украсит цветник, в котором высажены венечник и нивяник с белыми цветками, буквица с розовато-сиреневыми, колокольчик персиколистный с белыми и голубыми цветками, гейхера с красно-розовыми, красно-оранжевый гравилат. Цветник получится очень яркий, эмоциональный, дающий заряд энергии.

Вербейник - лизимахия

Растения, объединенные под таким названием, относятся к семейству первоцветных. В лесу вы, может быть, пройдете мимо, даже не обратив на них внимание. Но перенесите их в свой сад, умело посадите - и увидите всю красоту и прелесть этих совершенно не похожих друг на друга видов.

Считается, что один из видов вербейника описал Dioscorid и назвал его «лизимахейос». Отсюда, видимо, и латинское название рода вербейник-лизимахия.

В декоративном садоводстве используют 3 вида вербейников, по внешнему виду значительно отличных.

ВЕРБЕЙНИК ТОЧЕЧНЫЙ в природе встречается во влажных лесах Средней и Западной Европы и по своим экологическим требованиям вполне приспособлен для выращивания в умеренной зоне. Этот травянистый многолетник высотой 50-60 см имеет светло-коричневое, длинное корневище, толщиной 0,3-0,5 см. На конце оно разветвляется, образуя мутовку из 4-6 подземных побегов, каждый из которых нарастает за лето на 5-10 см. Значит, на месте одного растения вы на следующий год получите куртину, состоящую из 4-6 новых молодых побегов. Стебель у него прямостоячий, облиственный. Листья сидячие, широколанцетные. Цветки яркого лимонно-

желтого цвета собраны в большом количестве на слабо разветвленной верхушке стебля. Цветет в конце июня - начале июля в течение 30-35 дней. В это время даже в густой тени под пологом деревьев издалека видны крупные желтые «свечи» цветущего вербейника точечного.

ВЕРБЕЙНИК КЛЕТРОВИДНЫЙ растет на юге Приморья, в горных лесах и на луговых склонах. Корневище у него беловатозеленое, похожее на корневище ландыша, лишь немного толще. Стебель прямостоячий, облиственный, достигает в высоту 90-120 см. Белоснежные мелкие цветки собраны в эффектное плотное колосовидное соцветие длиной 15-20 см, заостренное и слегка загибающееся на конце. Цветет с конца июля в течение 15-20 дней. Используется в качестве декоративного растения с конца прошлого столетия.

ВЕРБЕЙНИК МОНЕТАЧНЫЙ, или луговой чай, широко распространен в европейской части России. С давних времен высоко ценится как лекарственное растение. В народной медицине цветки и листья его применяют как вяжущее и ранозаживляющее средство, а также при общей слабости и цинге. Этот многолетник имеет лежачий стебель длиной до 30 см. Листья овальные, небольшие, до 2,5 см длиной, имеют короткие черешки. Цветки желтые, диаметром до 2,5 см, по одному распо-

ложены в пазухах листьев. Цветение приходится на июнь и продолжается 2-3 недели. Начало цветения зависит от освещенности участка. Высаживая вербейник монетчатый на затененных местах, можно влиять на срок цветения. В природе цветущие растения можно встретить в любой летний месяц, с конца мая по август.

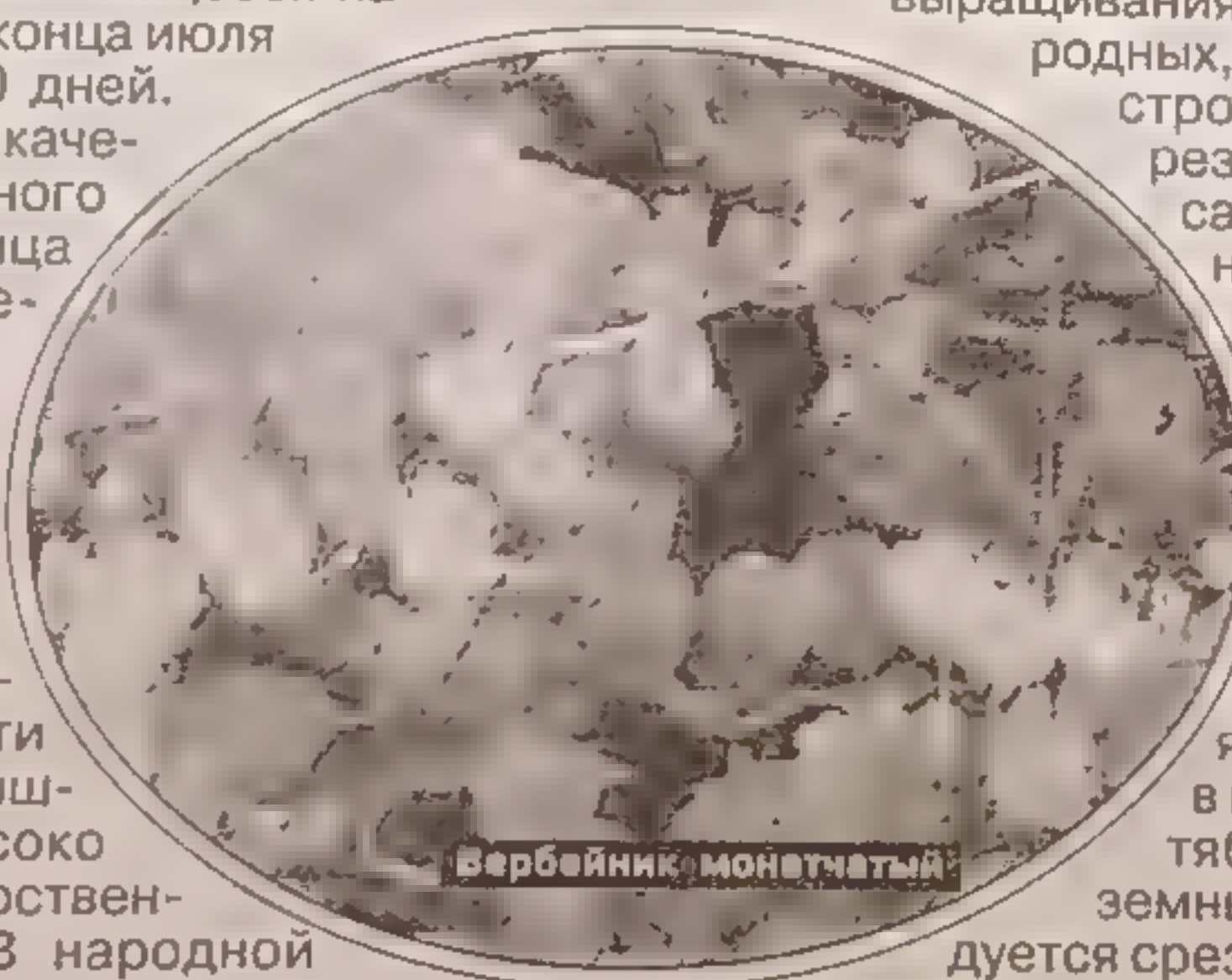
Размножают этот вид вегетативно - отдельными побегами длиной 10-20 см, или уже укоренившимися боковыми побегами с хорошо развитой корневой системой. Декоративен вербейник монетчатый при использовании его в озеленении не только горизонтальных участков, но и крупных откосов, каменистых склонов, невысоких кирпичных стен, откуда он спускается сплошным ковром. Высаживают на отвесных поверхностях гор, подпорных стенок.

Вербейники - очень неприхотливые растения. Не требовательны к условиям выращивания. На рыхлых, плодородных, влажных почвах быстро разрастаются, через 2-3 года после посадки образуют плотную куртину. В укрытии на зиму не нуждаются. Размножаются вербейники отрезками корневища. Деление и пересадку можно делать рано весной, до появления листьев или в начале осени (в сентябре). На зиму наземные побеги рекомендуют срезать. Посадки с вербейниками долговечны - могут расти на одном месте более 10 лет.

Вербейники хорошо сочетаются в групповых смешанных посадках под пологом деревьев вместе с астильбой, колокольчиками, волжанкой, папоротниками и другими тенелюбивыми многолетниками.



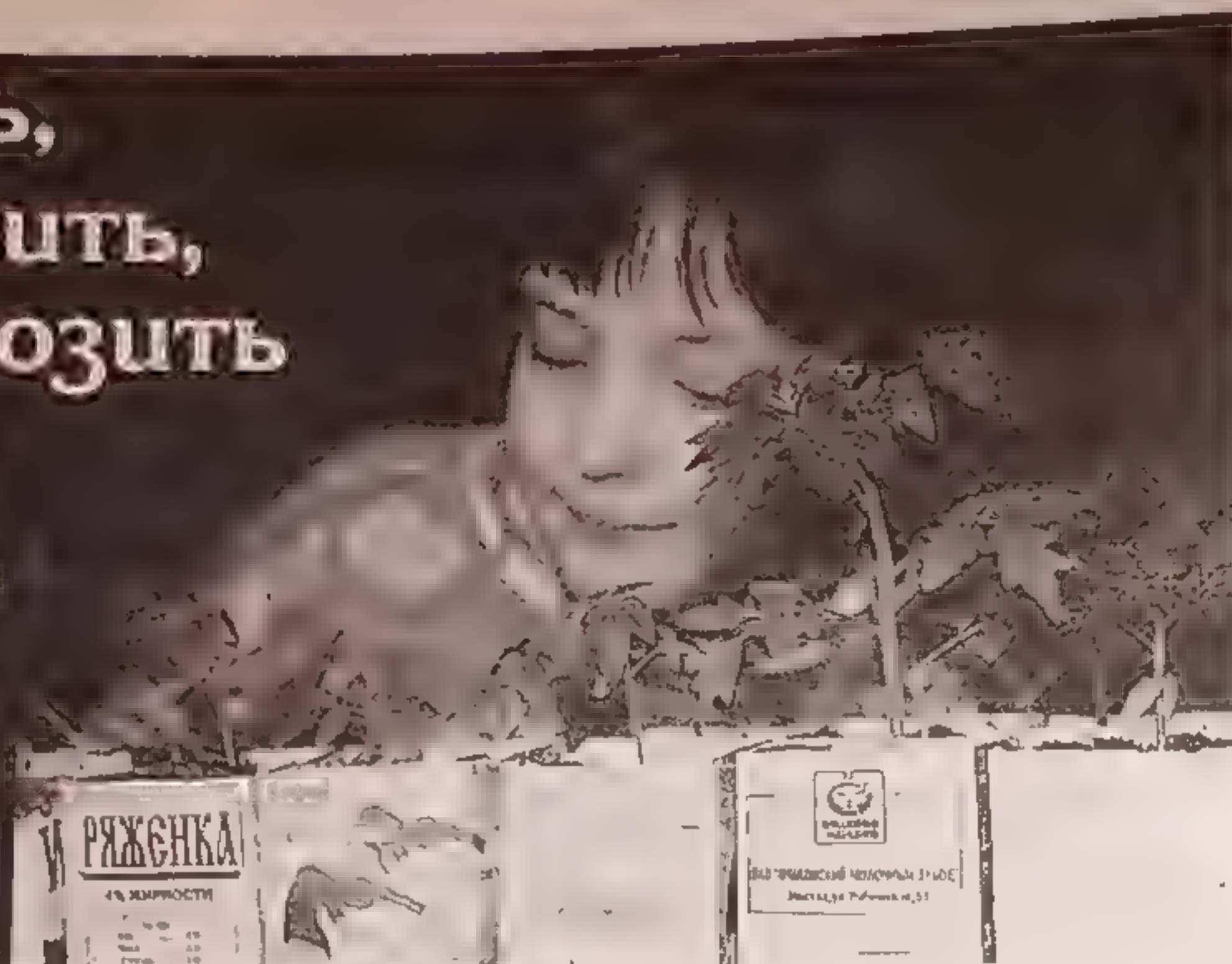
Вербейник точечный



Вербейник монетчатый

НЕ залить, засушить, заморозить

Вот уже 45 лет Зинаида Петровна КАПИТАНОВА каждое лето проводит на своем садовом участке. За эти годы бывший пустырь на склонах оврага превратился в благоухающий сад. Неоднократно за отличные результаты по выращиванию различных культур и оригинальные рецепты заготовок З.П. Капитанова награждалась медалями ВДНХ, различными дипломами и призами. Редакция попросила неутомимую труженицу поделиться с читателями газетой своей технологией выращивания рассады томата.



В конце сентября, когда основные работы в саду заканчиваются, заготавливаю мешок почвенной смеси для будущей рассады. Состоит она из 5 равных частей: почва с огорода (беру с грядки, где рос лук или чеснок), раскислитель перегной, промытый речной песок, проветренный торф и лежалые древесные опилки. Все это хорошо перемешиваю на старой пленке, засыпаю в мешок и отвожу домой, в город, где храню на балконе. За зиму содержимое мешка промораживается.

В первой половине февраля мешок заносу на кухню к батарее, чтобы его содержимое оттаяло и прогрелось. Добавляю к нему 200 г суперфосфата и 5 стаканов древесной золы и все хорошенько перемешиваю, чтобы не было пыли, смесь увлажняю ручным разбрызгивателем.

Теперь принимаюсь за подготовку емкостей для посева семян. На дно стаканчика емкостью 0,5 л вначале насыпаю 1 столовую ложку толченой яичной скорлупы, затем - почвенную смесь на 1,5-2 см ниже края бортика. Все заполненные стаканчики составляю на поддон и проливаю кипятком из чайника.

После этого готовлю семена томатов к посеву. Семена использую свои, но не более, чем 3-4-летней давности и приобретаемые в фирменных магазинах (в основном гибридные). Покупаю высеваю сухими, не провожу никакой предпосевной обработки.

Свои семена закладываю в марлевые мешочки, тщательно по сортам и опускаю в темный раствор марганцовокислого калия на 20 мин. После этого промываю их проточной теплой во-

дой и во влажном состоянии помещаю в мокрую тряпочку, складываю в полиэтиленовый стаканчик и ставлю в теплое место (23-26°). Слежу, чтобы тряпочка всегда была влажной. Через 2-3 дня семена начинают проклевываться. Важно вовремя заметить начало этого процесса. По мере проклевывания семян приступаю к посеву.

В центр каждого стаканчика помещаю только одно проклюнувшееся семя на глубину 2 см. После посева семян обязательно проливаю почвенную смесь розовым раствором марганцовокислого калия. Делаю это из чайной ложечки, чтобы не было размыва почвы и семена не заглубились. Все стаканчики ставлю в ящик с бортиком в 5 см, накрываю полиэтиленом и размещаю ящик в теплом месте.

Через 3-5 дней начинают появляться всходы в виде светлой петельки. Стаканчики с такими всходами сразу переношу на самый светлый подоконник. Температуру воздуха на подоконнике стараюсь поддерживать: днем 17-22°, ночью - 14-15° (первые 3-4 дня на 1-2° ниже указанной). Регулирую ее с помощью форточки. В морозное время на форточку приделываю занавеску из полиэтилена для ослабления струи холодного воздуха.

Начало роста рассады - самый ответственный момент. Размещаю ее на подоконнике не ближе 5-7 см от оконного стекла. В теплые дни подросшую рассаду проветриваю, для чего открываю форточку. В первые 15 дней поливаю рассаду 1 раз в неделю и только розовым раствором марганцовокислого калия, потом - 2 раза в неделю теплой, отстоявшейся водой.

Всегда соблюдаю 3 правила: не за-

лить, не засушить, не заморозить. После каждого полива на следующий день обязательно рыхлю почву в каждом стаканчике. Раньше этого не делала, но ведь корням нужен воздух не меньше, чем вода и различные удобрения. Расстановка рассады зависит от ее роста: чем куст становится больше и пышнее, тем дальше расставляю растения друг от друга.

Никаких подкормок в этот период не делаю. Тех питательных веществ, что есть в почвенной смеси, растениям вполне достаточно для нормального развития.

Для получения крепкой рассады очень важно соблюсти не только температурный, водный, но и световой режим. Поэтому сразу же включаю подсветку из ламп дневного света. Когда у меня не было такого приспособления, использовала экран из фольги. Он хорошо отражает свет, и рассада не клонится в сторону окна, хотя, конечно, фольга не может быть полноценным заменителем ламп.

За 10-15 дней до высадки рассады в теплицу начинаю активно ее закалять, вначале постепенно, потом все дольше и дольше оставляю на открытом окне или балконе.

Высаживаю рассаду в грунт в конце апреля - первой декаде мая.

Хочу отметить, что с полубившихся растений семена заготавливаю сама. Мне больше всего нравятся такие сорта, как Де Барао, Кронпринц, Находка, Розовый гигант, Жемчуг, Малиновка. Считаю, что каждый огородник должен подобрать соответствующее для своих условий сорта и не спешить гнаться за рекламируемыми.

Вы не раз писали о замечательном препарате «Завязь», значительно повышающем урожай. На каких культурах и как правильно его применять?

О. ПАТАШОВ, Красноярск.

Опрыскивание растений «Завязью» проводится в утренние или вечерние часы в сухую безветренную погоду, равномерно смачивая листья или цветы. Для приготовления рабочего раствора упаковка препарата разводится в 1 л воды. Готовый рабочий раствор хранится не более одних суток в темном месте, так как из-за окисления гиббереллиновых кислот его физиологическая активность резко падает.

«Завязь» рекомендуется для применения на следующих культурах: томаты и огурцы (открытого и защищенного грунта), капуста ранняя и поздняя, картофель, фасоль, баклажаны, горох овощной. Имеются данные об эффективности препарата на землянике, косточковых и семечковых плодовых культурах, смородине, зеленных культурах.

- На томатах рекомендуется опрыскивание в начале цветения 1, 2, и 3 кистей. Одного литра рабочего раствора хватает для обработки 25 м посадок.

- Огурцы опрыскивают 2 раза. Первая обработка проводится в фазе начала цветения (появления единичных цветков), вторая - в период массового цветения. Рекомендуемая площадь обработки 14-17 м².

- Ранняя капуста обрабатывается 3 раза. Опрыскивание проводят в фазе 6-8 листьев, «начала завязывания кочана и через 10-12 дней после второй обработки. Площадь обработки - 40-60 м².

- Поздняя капуста обрабатывается 2 раза. Опрыскивание проводится в фазе 6-8 листьев и начале завязывания кочана. Площадь обработки - 40 м².

- Картофель опрыскивают 2 раза. Первая обработка проводится в период массового цветения, вторая - через 7 дней после первой обработки.

- Овощной горох опрыскивают в фазе бутонизации и начале цветения. Площадь обработки 25 м².

- Баклажаны обрабатывают 2 раза за вегетационный период. Опрыскивание проводят в фазе начала бутонизации и начала цветения (10% распустившихся цветков).

При приготовлении рабочего раствора из 2 г препарата площадь обработки составляет 14-17 м².

В последнее время все больше садоводов и огородников применяют «Завязь» на своих участках, получая весомую прибавку к урожаю. При этом, продукция, выращенная с использованием природных гиббереллиновых веществ, считается экологически чистой.



БИОЛОГИЧЕСКИЙ СТИМУЛЯТОР ПЛОДООБРАЗОВАНИЯ ЗАВЯЗЬ

Д.В. Гиббереллиновые кислоты

СТИМУЛИРУЕТ ОБРАЗОВАНИЕ ЗАВЯЗЕЙ ПУТЕМ ВНЕСЕНИЯ НЕДОСТАЮЩИХ ПРИРОДНЫХ ВЕЩЕСТВ, ОТВЕЧАЮЩИХ ЗА ПЛОДООБРАЗОВАНИЕ ПРЕПАРАТ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ПЛОДООБРАЗОВАНИЕ ПРИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЯХ И ОТСУТСТВИИ ОПЫЛЯЮЩИХ НАСЕКОМЫХ. ПОВЫШАЕТ УРОЖАЙНОСТЬ НА 15-30%.

СОКРАЩАЕТ СРОКИ СОЗРЕВАНИЯ НА 5-7 ДНЕЙ.

ПОВЫШАЕТ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ К БОЛЕЗНЯМ: ФИТОФТОРОЗУ - В 4-6 РАЗА; СЕПТОРИОЗУ - В 1,5-4 РАЗА; МАКРОСПОРИОЗУ - В 2-4 РАЗА.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВНЕКОРНЕВОЙ ПОДКОРМКИ КОМПЛЕКСОМ МАКРО- И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ. НОРМА РАСХОДА: 2Г НА 1ЛИТР НА 25-30 М².

№ Государственной регистрации препарата - 09-2103-0178-1

Изготовлено: ООО ОРТОН

Тел: (095) 189-23-45. 184-15-18 - розница

2г

НАВОЗ... НА БЛАГО УРОЖАЯ

Тел.: (095) 965-79-38

Тел.: (095) 965-79-92

Только с 6 по 16 марта

От рассады беду руками отведу



рошеные перемешиваю, чтобы не было пыли, смесь увлажняю ручным разбрызгивателем.

Теперь принимаюсь за подготовку емкостей для посева семян. На дно стаканчика емкостью 0,5 л вначале насыпаю 1 столовую ложку толченой яичной скорлупы, затем - почвенную смесь на 1,5-2 см ниже края бортика. Все заполненные стаканчики составляю на поддон и проливаю кипятком из чайника.

После этого готовлю семена томатов к посеву. Семена использую свои, но не более, чем 3-4-летней давности и приобретаемые в фирменных магазинах (в основном гибридные). Покупные высеваю сухими, не провожу никакой предпосевной обработки.

Свои семена закладываю в марлевые мешочки отдельно по сортам и опускаю в темный раствор марганцовокислого калия на 20 мин. После этого промываю их проточной теплой во-

дой. Через 3-5 дней начинают появляться всходы в виде светлой петельки. Стаканчики с такими всходами сразу переношу на самый светлый подоконник. Температуру воздуха на подоконнике стараюсь поддерживать: днем 17-22°, ночью - 14-15° (первые 3-4 дня на 1-2° ниже указанной). Регулирую ее с помощью форточки. В морозное время на форточку приделываю занавеску из полиэтилена для ослабления струи холодного воздуха.

Начало роста рассады - самый ответственный момент. Размещаю ее на подоконнике не ближе 5-7 см от оконного стекла. В теплые дни подросшую рассаду проветриваю, для чего открываю форточку. В первые 15 дней поливаю рассаду 1 раз в неделю и только розовым раствором марганцовокислого калия, потом - 2 раза в неделю теплой, отстоявшейся водой. Всегда соблюдаю 3 правила: не за-

собиления, использовала экран из фольги. Он хорошо отражает свет, и рассада не клонится в сторону окна, хотя, конечно, фольга не может быть полноценным заменителем ламп.

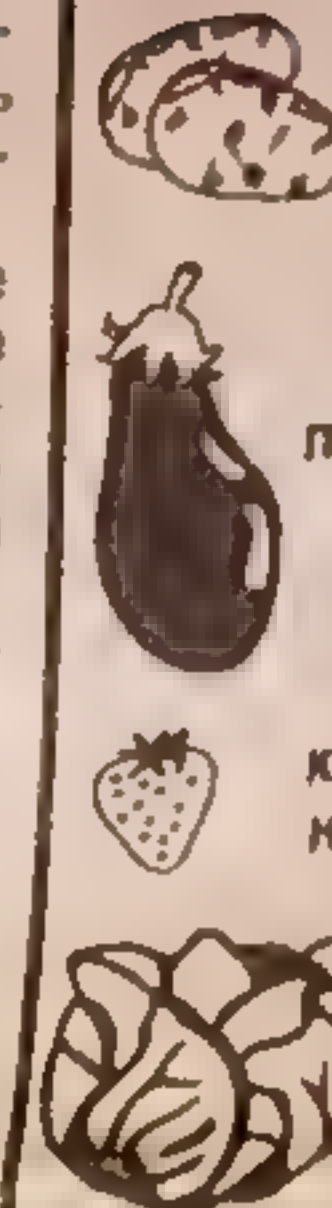
За 10-15 дней до высадки рассады в теплицу начинаю активно ее закалять, вначале постепенно, потом все дольше и дольше оставляю на открытом окне или балконе.

Высаживаю рассаду в грунт в конце апреля - первой декаде мая.

Хочу отметить, что с полюбившихся растений семена заготавливаю сама. Мне больше всего нравятся такие сорта, как Де Барао, Кронпринц, Находка, Розовый гигант, Жемчуг, Малиновый. Считаю, что каждый огородник должен подобрать соответствующие для своих условий сорта и не спешить гнаться за рекламируемыми

створа из 2 г препарата площадь обработки составляет 14-17 м².

В последнее время все больше садоводов и огородников применяют «Завязь» на своих участках, получая весомую прибавку к урожаю. При этом, продукция, выращенная с использованием природных гиббереллиновых веществ, считается экологически чистой.



НЕБЫЛ ОПЫЛЕНА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО В УСЛОВИЯХ И ОТСУТСТВИИ ОПЫЛЯЮЩИХ НАСЕКОМЫХ.
ПОВЫШАЕТ УРОЖАЙНОСТЬ НА 15-30%.
СОКРАЩАЕТ СРОКИ СОЗРЕВАНИЯ НА 5-7 ДНЕЙ.
ПОВЫШАЕТ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ К БОЛЕЗНЯМ:
ФИТОФТОРЗУ - В 4-6 РАЗА;
СЕПТОРИОЗУ - В 1,5-4 РАЗА;
МАКРОСПОРИОЗУ - В 2-4 РАЗА.
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВНЕКОРНЕВОЙ ПОДКОРМКИ КОМПЛЕКСОМ МАКРО- И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ.
НОРМА РАСХОДА: 2Г НА 1ПМТ НА 25-30 М².
№ Государственной регистрации препарата - 09-2103-0178-1
Изготовлено: ООО ОРТОН
Тел: (095) 189-23-45.
Факс: (095) 189-16-32.
184-15-18 - розница

2г

НАВОЗ... НА БЛАГО УРОЖАЯ

Тел.: (095) 965-79-38

Тел.: (095) 965-79-92

Только с 6 по 16 марта
только в магазинах "СРЕДИ ЦВЕТОВ"
СУПЕРАКЦИЯ "МЕЧТА ОГОРОДНИКА"
НАВОЗ по самой низкой
В МОСКВЕ ЦЕНЕ!

ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИ
ЧИСТЫЕ УДОБРЕНИЯ

ПИКСА (2 кг)	19,2 руб.
ПИКСА (3 кг)	25,0 руб.
ГУМИСОЛ (1 л)	19,2 руб.
ГУМИСОЛ (3 л)	35,2 руб.
БИОУД-2 (0,8 л)	17,2 руб.
БИОГУМУС (1,5 кг)	18,2 руб.

ОБОГАЩЕННЫЕ ПОЧВОГРУНТЫ

САДОВАЯ ЗЕМЛЯ (2 кг)	9,2 руб.
ЖИВАЯ ЗЕМЛЯ (2,5 кг)	18,2 руб.
ЦВЕТОЧНЫЙ (2,5 кг)	11,2 руб.
ФИТО (2 кг)	11,2 руб.
УНИВЕР (2 кг)	11,2 руб.



34,2
руб.
СУПЕРКОРОВАЯ (5 л)

Кроме того, Вас ждет еще более 100 видов эффективнейших удобрений, почвогрунтов, биостимуляторов роста, средств защиты растений!

РАССАДНЫЙ "БОЕКОМПЛЕКТ" ОГОРОДНИКА

Покупая ПОЧВОГРУНТ
для ТОМАТОВ
для ОГУРЦОВ
для ЦВЕТОВ

Вы получаете
20% СКИДКУ
на любые СЕМЕНА

ВНИМАНИЕ! На специальные цены действие дисконтной карты и скидки для пенсионеров не распространяются.

Новый магазин! м. "Сокол", ул. Новопесчаная, 32 (кинотеатр "Ленинград"), тел. 157-75-52

Зимний магазин
в магазинах
"Среди цветов"

- платформа "Лосиноостровская", т.: 471-06-76;
- м. "Первомайская", ул. Н. Первомайская, 79, т.: 965-64-20;
- м. "Улица 1905 года", ул. М. Грузинская, 15, т.: 255-09-03;
- м. "Бабушкинская", ул. Рудневой, 11, т.: 471-59-96;
- м. "Текстильщики", Люблинский р-к, т.: 179-26-31;
- м. "Перово", ул. Перовская, 32, т.: 368-43-11;
- м. "Семеновская", Окружной проезд, 27, т.: 369-43-30.

От рассады беду руками отведу

Продолжение. Начало в N 4.

В момент посадки рассады на постоянное место необходимо отбирать только здоровые растения и выбраковывать с симптомами побурения основания стебля, которое обязательно сопровождается загниванием корней, а также слабые и пожелтевшие.

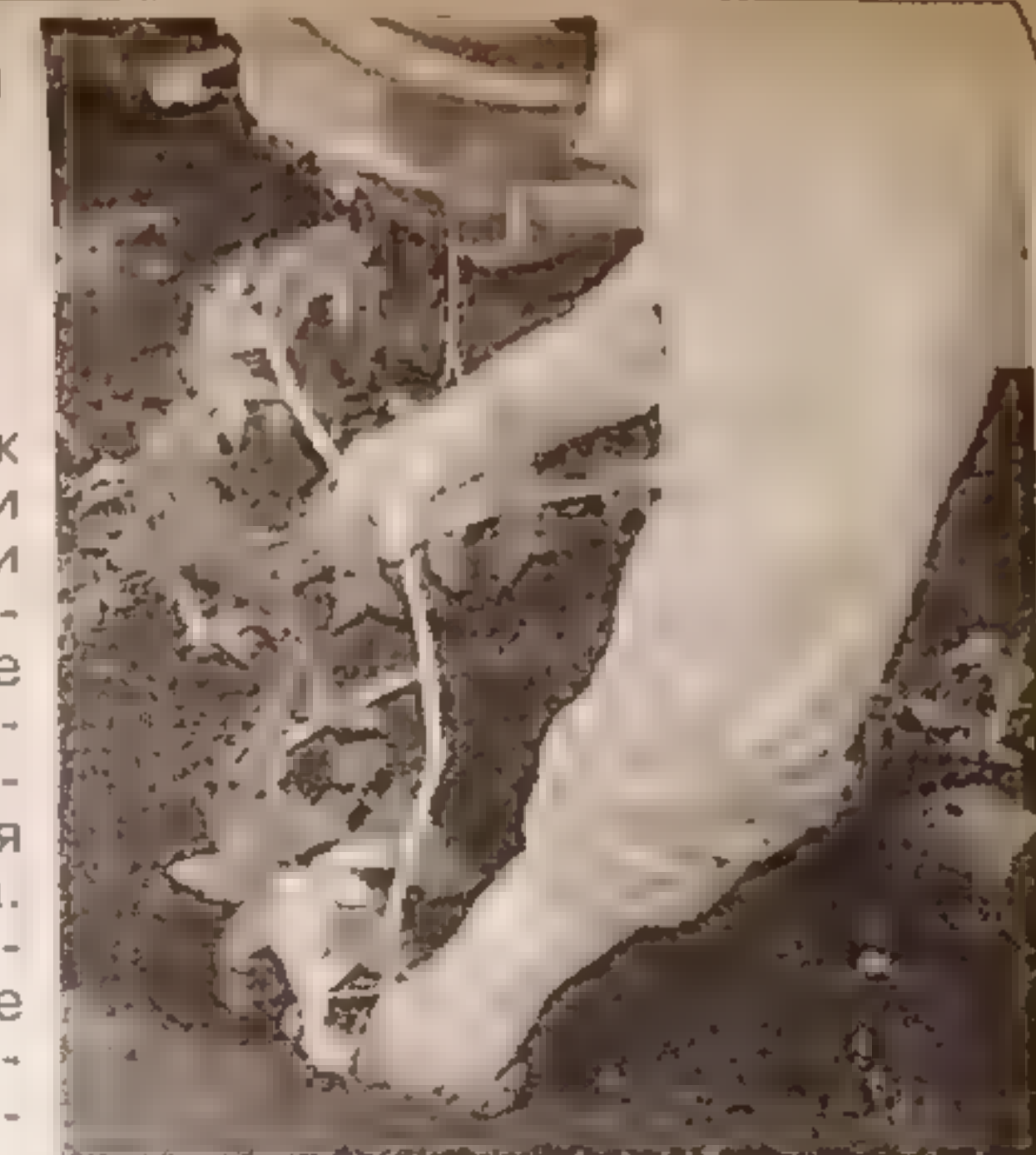
Цветочная и овощная рассада после посадки переживает стресс привыкания к новым условиям жизни. Чтобы снять негативные последствия, применяют регуляторы роста. Растения, выращиваемые в контейнерах (любых горшочках и бумажных стаканчиках) с закрытой корневой системой, защищены от патогенной микрофлоры почвы и быстро приживаются на новом месте. Распикированная в ящики рассада укореняется и начинает осваивать земельный субстрат. Корни переплетаются и к моменту высадки даже при хорошо пролитом субстрате разъединяются с трудом. В результате образуются множественные обрывы корневых волосков. В любой почве могут находиться вредные грибы и бактерии, через поврежденные корни они быстро проникают в рассаду. Внешне это проявляется в загнивании корней и корневой шейки (основания стебля), пожелтении и побурении

листьев и точки роста. Так проявляется увядание (или фузариоз). Во влажную и холодную погоду на рассаде могут появиться темные мокнущие пятна на всех частях молодых растений - это симптомы заражения грибом рода фитифтора. Часто рассада в грунте поражается серой гнилью. Ее можно узнать по характерным бурым разрастающимся пятнам, покрытым пушистым серым мицелием гриба - возбудителя заболевания.

Эти болезни проявляются на молодых, еще не окрепших растениях в первые дни после высадки в открытый грунт. Погибшую и сильно пораженную рассаду удалите, а оставшую обработайте 1% бордоской жидкостью. Ежегодная гибель здоровой цветочной рассады на клумбе свидетельствует о накоплении патогенной микрофлоры в почве.

Профилактика заболеваний: посадка рассады с закрытой корневой системой, смена цветочных культур (севооборот) с включением бархатцев, календулы, настурции или трав сидератов (горчицы, люпина и т.п.) с последующей заделкой в почву растительных остатков. Такие меры позволят накопить в почве полезную микрофлору.

Но что делать, если ваша рассада уже готова, а места для нее в саду нет, кроме старого цветника? Выручит мар-



ганцовокислый калий. Пролит почву ярко-розовым раствором этого препарата, вы снимите нагрузку на рассаду почвенной инфекции, и она, окрепнув, сама сможет противостоять невзгодам.

Для астры в период бутонизации особенно опасна тля. Находясь под лепестками чашечки, она до неузнаваемости деформирует соцветия. При появлении таких уродцев необходимо просмотреть бутоны, выискивая вредителя. Его может уничтожить только такой препарат, который поступает после опрыскивания в клеточный сок растений, а вместе с ним в организм сосущего насекомого. Для растений эти препараты не представляют опасности и быстро расщепляются, например, ровикурт, разрешенный для применения в личном подсобном хозяйстве.

Н.ДАНИЛИНА, цветовод.
Л.ТРЕЙВАС, фитопатолог.

ВЫМЕРЗАНИЕ злаковых трав от действия низкой температуры происходит в годы с внезапным и резким переходом от осени к зиме. Это довольно распространенная причина повреждения и гибели газона. В такие годы растения не успевают закалиться и погибают под действием морозов. Вымерзание слабо закаленных растений наблюдается также в суровые и малоснежные зимы на возвышенных оголенных местах, на переувлажненных с осени глинистых почвах и при образовании ледяной корки.

При вымерзании газонных трав под влиянием длительных морозов клетки у растений обезвоживаются, механически повреждаются льдом, образовавшимся в межклетниках, и, как следствие, отмирает все растение или отдельные его части. В начале зимы травы более морозостойки и могут выдерживать низкую температуру до -25-30°; весной морозостойкость падает, и даже температура -8-10° может повредить и иногда погубить их. Газон, укрытый толстым слоем снега (35-40 см), даже при сильных морозах не страдает от вымерзания. Поэтому основная мера

ЗАЙМИСЬ ГАЗОНОМ

Газон засевают многолетними злаковыми травами. Зимой, при неблагоприятных погодных условиях, они бывают ослаблены, поражаются различными заболеваниями. Чаще всего отмечают вымерзание, выпревание и выпирание.

предупреждения и защиты от вымерзания газона: снегозадержание, уплотнение снега в начале весеннего таяния, чтобы предотвратить его быстрый сход; хорошая агротехника (своевременный посев, подкормки осенью фосфорно-калийными, а ранней весной - азотными удобрениями).

ВЫПРЕВАНИЕ - это изреживание или полная гибель многолетних трав во время зимовки не только от вымерзания, но и от действия целого комплекса других факторов. Одна из причин выпревания - истощение растений, которые

находятся под снегом, но продолжают жизненные процессы как при нормальных условиях. Такое явление наблюдают при выпадении снега осенью на непромерзшую почву. Исчерпав запасы сахаров из-за более интенсивного дыхания при повышенной температуре, не получая воды и пищи из почвы, при недостатке света под снегом растение

начинает голодать. Сопrotивляемость его неблагоприятным факторам падает, вследствие чего отмирают отдельные части или все растение. Особенно сильно страдают густые, переросшие с осени и слабо закаленные растения, покрытые толстым слоем снега. Велики потери и когда на газоне образуется ледяная корка, под которой повышается температура и растения продолжают свою жизнедеятельность.

В большинстве случаев гибель трав от выпревания наблюдается на низких местах, где скапливается с осени много влаги, а зимой слишком много снега, на влажных глинистых почвах, которые неглубоко промерзают, и загущенных посевах при избыточном удобрении азотом.

Выпревание может быть вызвано развитием на листьях перезимовавших растений паутинистого розоватого налета, известного под названием снежная плесень. Это заболевание вызывается грибом фузариум нивале, развивающимся обычно на ослабленных растениях.

Предотвратить выпревание газона поможет своевременный посев, ускоренное таяние снега в пониженных местах, разрушение снега с помощью золы и минеральных удобрений, посев сортов, устойчивых к выпреванию.

ВЫПИРАНИЕ - это обнажение узлов кущения и корней посевов злаковых трав, ведущее к гибели растений. Наблюдается оно зимой или весной при ее оседании, переменном замерзании и оттаивании на переувлажненных, бесструктурных и на взрыхленных и неосевших почвах. В этих случаях вода в верхних слоях почвы замерзает, и образовавшийся лед приподнимает почву вместе с растениями, корни их, сидящие в глубоких неоттаявших слоях, нередко отрываются. При последующем оттаивании земля оседает, а растения остаются полуизвлеченными из почвы и засыхают.

Причиной выпирания бывает образование ледяной корки. При этом растения вмерзают в нее, а слой льда, постепенно нарастая снизу, подпирает верхний слой с вмерзшими в него растениями, которые и вытягиваются из почвы. Выпиранию больше подвержены растения с неглубокими узлами кущения, а также имеющие только зародышевые корни.

Рекомендуется посев сортов трав, закладывающих более глубокий узел кущения, своевременный посев на осевшую почву, предпосевное прикатывание катками, а также снегозадержание.

Т.КНЯЗЕВА.

Садоводам, огородникам, фермерам, агрономам и руководителям с/х предприятий!

БИОПРЕПАРАТ СИЛК

Гарантия здорового урожая!

«СИЛК» не имеет аналогов в мире:

- это экологически чистый продукт, безвредный для людей и животных, обладающий комплексным действием на растения и высокой эффективностью при малом расходе. По суммарной эффективности «СИЛК» превосходит все известные препараты.

«СИЛК»:

- повышает урожайность на 25-35%;
- стимулирует рост растений и сокращает период созревания;

ной, корневой гнилью, вилтом и др.:

- улучшает качество растения, повышает содержание сахара, масла, снижает кислотность и содержание нитратов;
- надежно сохраняет завязи растений, особенно в экстремальных климатических условиях (заморозки, засуха);
- пригоден для пропитывания

семян с целью ускорения их прорастания и повышения активности роста.

Регулятор роста и индуктор иммунитета растений «СИЛК» прошел государственные испытания и разрешен к применению Госхимкомиссией Минсельхозпрода РФ. Регистрационный № 09-766-0063(120)-1. Оригинальный способ получения биологически активной суммы тритерпеновых кислот защищен Патентом РФ, соавладельцами которого являются НИОХ СО РАН, ИЦиГ СО РАН и производственное объединение «Электрохимический завод».

ПО «Электрохимический завод» изготавливает препарат в виде эмульсии, порошка и таблеток.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР ПО «Электрохимический завод» - фирма «Медведь» г. Красноярск, пр.Мира 9 (западный флигель). Тел. (3912) 277-366, 239-655. E-mail: medvedev@krsk.ru

ПРОГНОЗ на март

Погоду марта определяют в основном не типичные для него северо-восточный, южный и юго-западный ветры. По силе они преимущественно умеренные (до порывистых). Таким образом, как и его предшественники, март ожидается ветреным. Осадки будут выпадать равномерно, но их количество меньше нормы. Освещенность в этом месяце предполагается слабой: облачных дней больше, чем солнечных. По температурному режиму, скорее всего, март будет прохладным. Судя по всему, сейчас граница между зимой и весной будет более четкой, чем в предшествовавшие годы.

...СТЫМ
...СЕРДЦА
...СТЬ НА 15-30%.
...ОЖИ
...7 ДНЕЙ.
...СТЬ К БОЛЕЗНЯМ:
...4-6 РАЗ;
...5-6 РАЗ;
...В 2-4 РАЗ.
...ЕВОЙ ПОДКОРМКИ
...ОМКОМПОНЕНТОВ.
...1 КИЛОГ НА 25-30 М.
...Регистрация
...2183-8178-1
...ОПТОМ
...189-23-45.
...189-16-32.
...8 - розница

2Г

при сильных морозах не страдает от вымерзания. Поэтому основная мера комплексных других факторов. Одна из причин выпревания - истощение растений, которые

ния при повышенной температуре не получая воды и пищи из почвы, при недостатке света под снегом растение

разрушение снега с помощью золы и минеральных удобрений, посев сортов, устойчивых к выпреванию.

современный посев на осевшую почву, предпосевное прикатывание катками, а также снегозадержание.
Т.КНЯЗЕВА.

Садоводам, огородникам, фермерам, агрономам и руководителям с/х предприятий!



БИОПРЕПАРАТ

СИЛК

Гарантия здорового урожая!

«СИЛК» не имеет аналогов в

это экологически чистый продукт, безвредный для людей и животных, обладающий комплексным действием на растения и высокой эффективностью при малом расходе. По суммарной эффективности «СИЛК» превосходит все известные препараты.

«СИЛК»:
- повышает урожайность на 25-35%;
- стимулирует рост растений и сокращает период созревания;

- значительно снижает степень поражения растений, вызываемую инфекционными заболеваниями растений - фитофторозом, ложной мучнистой росой, черной бактериальной пятнистостью, бурой ржавчи-

ной, корневой гнилью, вилтом и др.;

- улучшает качество растений, повышает содержание сахара, масла, снижает кислотность и содержание нитратов;
- надежно сохраняет завязи растений, особенно в экстремальных климатических условиях (заморозки, засуха);
- пригоден для пропитывания

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР ПО «Электрохимический завод»
фирма «Медведь» г. Красноярск, пр. Мира 9 (западный флигель).
Тел (3912) 277-366, 239-655 E-mail: medvedev@krsk.ru

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ: ПО «Электрохимический завод» г. Зеленогорск
Тел (39169) 3-48-56.

ДЛЯ ПОЧТЫ И ЗАКАЗОВ: 660000, г. Красноярск, почта а/я 5242

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ДИЛЕРЫ:

г. Южно-Сахалинск
(42422) 571-41
г. Иркутск (3952) 59-79-04

г. Липецк (0742) 24-60-15.
г. Казань, редакция «Сам хозяин»
(8432) 43-90-81

ПРОГНОЗ на март

Погоду марта определяют в основном не типичные для него северо-восточный, южный и юго-западный ветры. По силе они преимущественно умеренные (до порывистых). Таким образом, как и его предшественника, март ожидается ветреным. Осадки будут выпадать равномерно, но их количество меньше нормы. Освещенность в этом месяце предполагается слабой: облачных дней больше, чем солнечных. По температурному режиму, скорее всего, март будет прохладным. Судя по всему, сейчас граница между зимой и весной будет более четкой, чем в предшествующие годы, - конец зимы ожидается с морозцами. Наиболее вероятный срок прихода настоящей весны с 14 по 22 марта. Поэтому обработать кусты ягодников горячей водой из лейки желательно до этого срока.

Н.ЛАСТОЧКИН.



«РОССИЙСКИЕ СЕМЕНА» - РОССИЙСКОМУ ОГОРОДУ!

Научно-производственная фирма «Российские семена» создана в 1991 году при Министерстве сельского хозяйства и продовольствия РФ. За время своего существования на рынке она стала крупнейшим поставщиком высококачественных семян населению и вошла в число магнатов мировых селекционно-семеноводческих структур. С 1995 года фирма «Российские семена» признана полноправным членом Международной Федерации по торговле семенами.

Специалисты фирмы заняты выведением, размножением и внедрением в производство различных сельскохозяйственных культур для условий России.

Стараясь удовлетворить спрос садоводов и огородников в новом сезоне, фирма «Российские семена» представила в своих торговых комплексах семена более 500 самых известных сортов и гибридов овощей, зеленных и цветочных культур, газонных трав и травосмесей, рекомендованных для выращивания в различных регионах России. Любителей хорошего урожая порадуют новинки отечественной и мировой селекции, а также полный комплект средств обработки семян, защиты растений, удобрений подкормок и стимуляторов роста.

Уважаемые садоводы-любители и мастера-огородники!

Мы работаем с 9.00 до 18.00 без выходных и праздничных дней по адресам:

Тел. 972-2772, метро «Новослободская», ул. Селезневская, д. 11а (200 м. от метро)
Тел. 234-5131, тел./факс 234-5132, метро «ВДНХ» ВВЦ, торговый комплекс
«Российские семена» (напротив павильона «Семена»)
Тел./факс 256-0692, метро «ул. 1905 года», Шелепихинская наб., д. 18 (от метро тролл.
№54 до ост. «Мелькомбинат») или с Белорусского вокзала до платформы
«Тестовская», далее пешком 350 м. E-mail: russeeds@russeeds.ru Http://www.russeeds.ru

ЦЕНТРАЛЬНАЯ
СЛУЖБА ИНФОРМАЦИИ:
Тел.: (095) 281-01-61
(095) 972-27-02
Факс: (095) 288-89-19

22 февраля исполнилось
70 лет со дня рождения
и 45 лет научной
и общественной
деятельности
Е.Н.СЕДОВУ,
доктору
сельскохозяйственных наук,
профессору, академику
РАСХН, заслуженному
деятелю науки, ведущему
специалисту России
по селекции
семечковых культур.

Сорта яблонь Ветеран, Имрус, Орловим, Орловский пионер, Память вонву и многие другие, созданные Евгением Николаевичем совместно со специалистами Всероссийского НИИ селекции плодовых культур, пользуются огромным авторитетом у садоводов дачных и приусадебных участков. Уверены, что Вы, Евгений Николаевич, и в дальнейшем будете большим другом садоводов и продолжите сотрудничество с нашей газетой.

Редакция «Ваши 6 соток»
сердечно поздравляет
юбиляра, желает ему
здоровья, счастья,
творческих успехов!

ФИРМЕННЫЕ АГРОНОВОСТИ

№1 ЛУК-СЕВОК 5 сортов и гибридов (пр-во Голландия)
По предельно низким ценам за надежное европейское качество!

НАЗВАНИЕ	Опт. цена со скидкой
Штуттгартен Ризен	39 руб.
Штурон F1, Центурион F1, Ред Барон, Ред Брунsvик	45 руб.

№2 ОЗДОРОВЛЕННЫЙ СУПЕРЭЛИТНЫЙ КАРТОФЕЛЬ
11 ЧУДО-СОРТОВ (Удача, Елизавета, Романо, Никота, Петербуржец и др.)
Оптовая цена 20-30 руб. за 20 клубней
СКИДКИ при ПРЕДОПЛАТЕ 20-30%

№3 КОЛЛЕКЦИЯ ЦВЕТОВ "ВЕСНА-2000"
Лучшие сорта гладиолусов, георгинов, лилий, разнообразные мелколуковичные и многолетники в фирменной упаковке!

ПРЕДЕЛЬНО НИЗКИЕ ЦЕНЫ
ТОЛЬКО до 15 марта действует ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ **10% СКИДКА НА СЕМЕНА**

• прочие белые пакеты от 0,85 руб. • красочные фирменные пакеты от 1,85 руб.
- Высокоурожайные суперновинки овощей в уникальной серии "Урожайная": томат Семены F1; огурцы Фермер F1, Подмосковные вечера F1; капуста Карамба F1, Шеннон; лук Ред Барон, лук-шалот; морковь Наполи F1, Пармекс; Редис Ребел и прочие.
- Отличный выбор популярнейших новинок в группе цветочных культур - 2000: иберис вечнозеленый, астра альпийская, подсолнечник Красное солнышко, декоративная капуста; красивейшие сорта астр и др.
Всегда в продаже триггерные насадки, крышки для консервирования и мн. др.

Телефон оптового отдела: (095) 965-79-90
Адрес: Москва, ул. Нижняя Первомайская, 79

НОВИНКА ДЛЯ ОГОРОДНИКОВ

В этом сезоне торговая марка ГРИН БЭЛТ представляет серию новых комплексных удобрений Агрикола. В отличие от других комплексных удобрений, в нем минеральные вещества подобраны с учетом запросов той или иной культуры, что позволяет добиваться оптимальных результатов и исключить накопление нитратов. Существует Агрикола для капусты, лука, чеснока, пасленовых культур, тыквенных и для подкормки рассады.

Удобрения Агрикола не содержат хлора, который у большинства культур угнетает ростовые процессы. Прекрасно растворяется в воде, поэтому Агриколу можно успешно использовать для жидких и внекорневых подкормок. Кстати, внекорневые подкормки в последнее время пользуются все большей популярностью среди садоводов - они позволяют гораздо быстрее получить результат, чем при корневой подкормке, при этом, расход удобрения сокращается в 2-3 раза.

Применять Агриколу для внекорневой подкормки очень легко: содержимое пакета растворяется в ведре воды. Полученным раствором опрыскиваются растения до равномерного смачивания листьев. Одного пакета хватает для обработки 20-25 кв.м. посевов. В период вегетации проводятся 4-5 подкормок с интервалом 15 дней. Обработки рассады рекомендуются проводить с интервалом 7-10 дней.

В магазинах большинства российских городов уже появились в продаже:

Агрикола-1 - для цветной и красно-белокочанной капусты.

Агрикола-2 - для лука и чеснока.

Агрикола-3 - для томатов, перцев и баклажан.

Агрикола-4 - для моркови, редиса и свеклы.

Агрикола-5 - для огурцов, кабачков, патиссонов, цуккини, дынь.

Агрикола-6 - смесь для подкормки рассады овощных культур.

Информация для оптовиков:

Производитель удобрений "Агрикола"
ТПК ТЕХНОЭКСПОРТ, (095) 207-68-40, 182-51-05.

ГРИН БЭЛТ

- ❖ семена овощей и цветов;
- ❖ лук Штутгартен;
- ❖ землю для рассады;
- ❖ удобрения;
- ❖ мангалы, уголь;
- ❖ умывальники Мойдодыр;
- ❖ ведра-туалеты;
- ❖ печи банные;
- ❖ колонки водогрейные;
- ❖ стремянки отечественные и импортные;
- ❖ линолеум, пленку п/э;
- ❖ матрацы (внутри - лен!);
- ❖ тележки садовые;
- ❖ культиваторы «Крот»;
- ❖ краски, лаки;
- ❖ профиль дюралевый;
- ❖ электроинструменты и еще много всего для дома и дачи.

Москва, ул. Беговая, дом 17.
Телефон: 945-43-60, 945-37-29.

А обмотка на электродвигателях дешевых косилок обычно сделана из какого-то хлама. Иногда месяц-два поработают и несут неисправную косилку мне. Запчастей найти невозможно, вот и приходится постоянно что-то приспособлять. «Перемотать» неисправный электродвигатель - целая проблема.

Но в последнее время начинает появляться и качественная фирменная техника. Недавно мне принесли триммер итальянской фирмы EFCO. Хозяин хранил его на балконе и случайно уронил с 4-го этажа. В двух местах треснула пластмасса и разбился выключа-

в редакцию свои короткие рассказы.

efco
ЭЛЕКТРОКОСА

Модель 8100 8060
Мощность 1000 Вт 600 Вт
Вес 3,9 кг 3,1 кг

- Автоматическая подача лески
- Косит в сырую погоду
- Защита от перегрева и скачков напряжения
- Косит высокую и жесткую траву, сорняки
- Гарантия 1 год
- Запчасти, сервис, обслуживание. А также другие бензо-, электро- и ручные садовые оборудование.

Приглашаем региональных дилеров.
РОЗНИЦА:
ВВЦ - павильон "Цветоводство и озеленение";
Рынок строительных материалов "Каширский двор", красный павильон №90.

Тел. для справок:
(095) 207-7921,
207-7202

Гадание... на щепотке семян

В марте огородники должны уже вплотную приступить к посеву семян на рассаду. Но большинство людей устроены так, что постоянно откладывают покупки на последний день. И это относится не только к подаркам, но и к различным товарам для сада-огорода, особенно к семенам. В результате, у огородников остается все меньше времени на раздумья и меньше возможностей для выбора, поскольку хорошие семена раскупают быстро. А как угадать, хорошие они или нет, если умение предугадывать дано немногим гадалкам, экстрасенсам и т.д. Можно ли вообще зимой прогнозировать будущий урожай? За ответом на этот вопрос к гадалке не пойдешь, зато каждый огородник сам может построить прогноз на основании сведений о тех сортах овощных культур, которые уже много лет выращиваются в различных почвенно-климатических условиях и стабильно из года в год дают прекрасные урожаи. Семена таких овощных культур поставляют в Россию голландские семеноводческие компании. К примеру, очень популярны российские огородникам гибриды огурца F1 Клавдия и F1 Маринда, которые стали чуть ли не самыми популярными. Их хотят выращивать все! А если, кроме потенциально хорошего сорта, еще и посевной материал высококлассный, тогда перспектива получить отменный урожай качественных овощей значительно возрастает.

Многие овощные культуры голландской селекции уже достаточно опробованы в наших условиях, чтобы можно было говорить о них как о действительно достойных. Так, огурец F1 Левина устойчив не только к мучнистой росе, кладоспориозу и вирусу огуречной мозаики, но и к стрессовым ситуациям, а значит, пригоден для выращивания во всех зонах. Огурчики корншонного типа высокого качества и прекрасной формы. Кто уже выращивал на своем участке томат Джина, вряд ли теперь откажется от него. Это самый крупноплодный томат для открытого грунта. Плоды достигают массы 190 г, плотные, великолепной консистенции и вкуса. Кусты новосские (50-60 см), но крепкие.

То же относится и к капусте. Гибрид F1 Ринда хорошо растет и дает кочаны массой 4-8 кг в различных климатических условиях. Кочаны очень высокого качества, предназначены для потребления в свежем виде и переработки (без

длительного хранения). Для потребления в свежем виде и для квашения прекрасно подходит среднеспелый гибрид F1 Краутман. Он дает высокий урожай (до 9 кг с 1 кв.м). Обеспечить себя на всю зиму капустой отличного вкуса можно, вырастив гибрид F1 Леннокс. Кочаны у этого гибрида плотные, не растрескиваются и способны храниться до 8 месяцев. В период хранения капусту можно постепенно использовать как в свежем виде, так и для переработки. А вот гибрид F1 Галакси может пролежать в погребе целый год, до будущего урожая! Это один из наиболее урожайных гибридов.

Из сортов репчатого лука интересны те, которые в средней полосе России за один сезон вырастают из семени до товарной луковицы. Ред Барон (красный), F1 Альбион (белый), F1 Саммит (соломенно-желтый), F1 Спирит (желто-коричневый). А лук шалот дает в 1,5-2 раза больше зеленого пера, чем репчатый.

Морковь Форто созревает через 110 дней после всходов. Она также пригодна для всех регионов. Ценится за сладкий вкус и хорошую лежкость. Морковь F1 Нандрин сочетает в себе раннеспелость, высокую урожайность и отличную лежкость. Гибрид F1 Наполи предназначен для получения ранней пучковой продукции, а круглая морковь Пармекс порадует детей своим сладким вкусом и необычной формой.

Свекла Детройт Рубидус формирует очень красивые корнеплоды с гладкой кожицей и небольшой розеткой листьев. Дает высокий и ранний урожай. Свекла F1 Пабло пригодна для потребления в сыром виде (такая она нежная!), а редис Ребел имеет отличный товарный вид и выращивается как весной, так и летом.

Таким образом, если делать ставку на хороший посевной материал и подходящие во всех отношениях сорта, то во многом уже сейчас можно предугадать, чем завершится огородная посевная-2000. Часть неописанных сортов входит в специальную серию «Урожайная» - семена из этой серии всегда в продаже в магазинах фирмы «Среди цветов». Кроме того, здесь с 6 по 16 марта можно приобрести экологически чистые органические удобрения Коровак-био, Пикса, Биоуд-2, Куриный помет, Мечта огородника и другие по супернизкой цене!

Справки по тел.:
(095) 965-79-92 и 965-79-38.

ЭЛИТНЫЙ КАРТОФЕЛЬ сажай - получишь суперурожай!

Супер-суперэлитный картофель - это высококачественный, свободный от вирусов оздоровленный посадочный материал, полученный мериستمным методом. Благодаря этому методу семенные клубни обладают высокой потенциальной урожайностью (в 4-5 раз выше, чем обычные клубни).

ФИРМА "СРЕДИ ЦВЕТОВ" ПРЕДЛАГАЕТ ПО ОЧЕНЬ НИЗКИМ ЦЕНАМ НОВЫЕ СОРТА ОЗДОРОВЛЕННОГО КАРТОФЕЛЯ **20 шт. за 60 руб.**

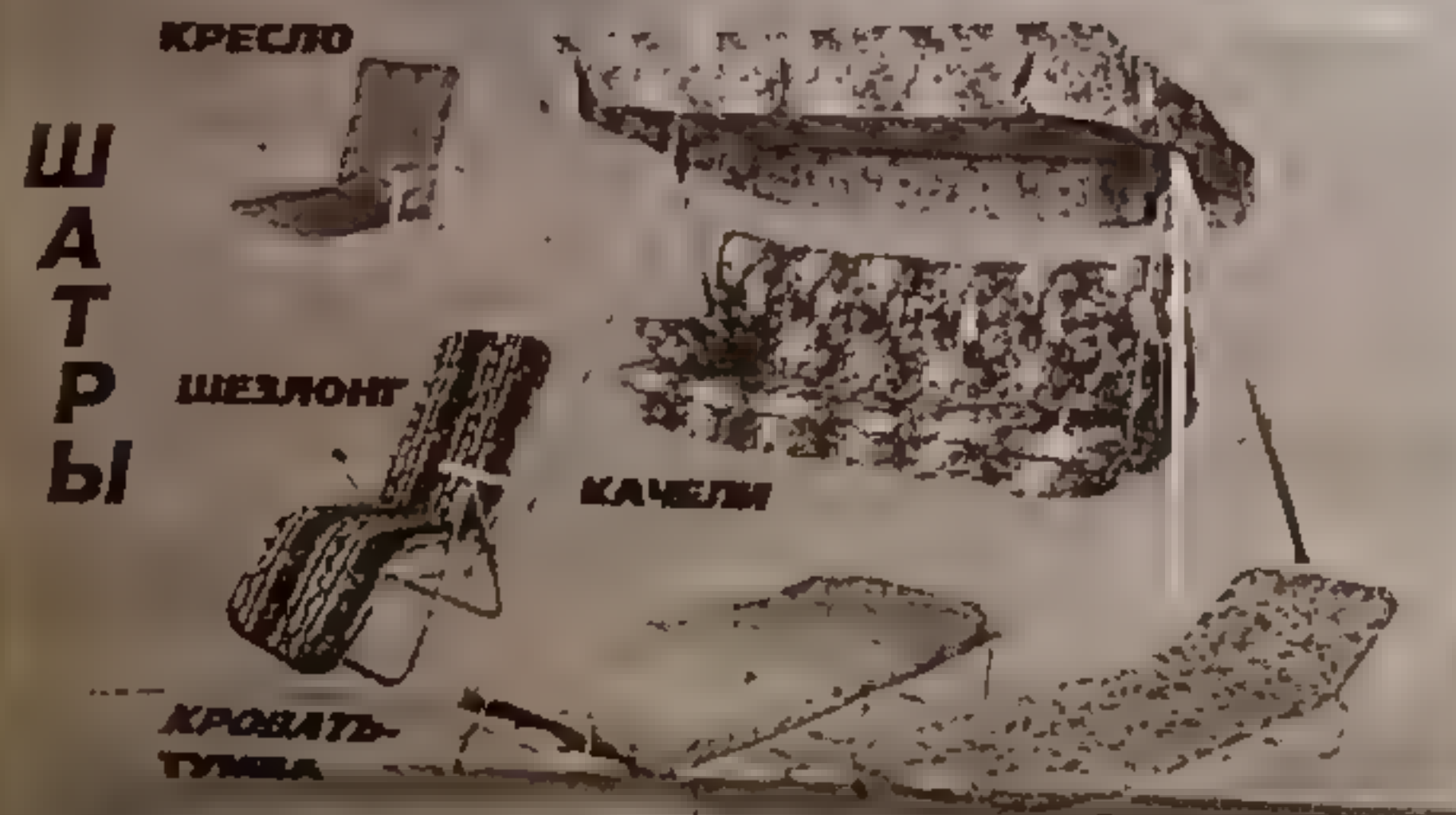
Посадочные клубни реализуются в наборах по 20 штук в прочных, удобных сетках с этикеткой по цене 60 рублей за набор (цена с пересылкой).

КОД	НАЗВАНИЕ	ОПИСАНИЕ
41860	ПЕТЕРБУРЖЕЦ	Среднеспелый. Устойчив к заморозкам, дождливой погоде. Кожура и мякоть белые. Вкусовые качества хорошие. Высокоустойчив к фитофторе.
41861	ЕЛИЗАВЕТА	Среднеранний. Уст. к колорад. жуку. Клубни красной округлой формы. Кожура и мякоть белые. Крахмалистый, вкусный. Лёжкость хорошая.
41862	ВЕСНА	Оч. ранний (45-50 дней). Кожура ярко-роз, мякоть белая. Высокоуст. к грибным и бактер. болезням. Лёжкий, отзывчив на внесение удобрений.
41863	ЛАТОНА (Гол.)	Раннеспелый. Для чипсов. Клубни желтые. Мякоть св.-желтая. Устойчив к картофельной нематоде, вирусным болезням. Вкусовые качества хорошие.
41864	СИМФОНИЯ (Гол.)	Среднеранний. Для чипсов. Клубни красивого красного цвета. Вкусовые качества отличные. Устойчив к парше обыкновенной, вирусам, фитофторе.

Заказы выполняются по почте в апреле-мае 2000 г. Для получения заказа Вам необходимо перечислить деньги почтовым переводом или переводом через Сбербанк РФ на наш расчетный счет р/с 40702810938200101386 в Хорошевском отд. №7972 АК Сбербанка РФ г. Москва, к/с 30101810600000000342, БИК 044525342, ИНН 771603145, ЗАО "Среди цветов", копию квитанции об оплате и заказ, в котором необходимо указать свой полный почтовый адрес, Ф.И.О. и количество заказываемых наборов. Вместе с заказом Вы получите дополнительно БЕСПЛАТНО каталог фирмы. При получении посылки Вы оплатите только 1 рубль. Это позволит нам найти посылку в случае ее утери на почте. В Москве картофель можно приобрести в магазинах фирмы "Среди цветов".

Справки по телефонам: 965-79-36, 965-79-92.

**ВСЕГДА В НАЛИЧИИ
СО СКЛАДА В МОСКВЕ
ПО САМЫМ НИЗКИМ ЦЕНАМ**



НАКОПИТЕЛЬНЫЕ СКИДКИ

Баркляя, 6 (м. "Багратионовская")
Тел/факс 737-3262 737-3263 166-3301
Мироновская, 46 (м. "Семеновская")

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

В этом году наше предприятие -
Центральная семенная база «СОРТСЕМОВОЩ»

КАРТОФЕЛЬ

Более 30 сортов элитного посадочного материала картофеля из России, Голландии, Финляндии и Канады

ПО ПОЧТЕ.

Высылается бесплатный каталог.
121614, Москва, а/я 30. Тел.: (095) 413-03-94.

ВНИМАНИЕ! НИЗКИЕ ЦЕНЫ!

фирма «Радуга» ОПТОМ и в РОЗНИЦУ реализует

- СТРОИМАТЕРИАЛЫ
- МЕТАЛЛОПРОКАТ
- СЕМЕНА ОВОЩНЫХ И ЦВЕТОЧНЫХ КУЛЬТУР
- ПОСАДОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ
- УДОБРЕНИЯ, СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ
- ТЕПЛИЦЫ, ПАРНИКИ, МАЛАЯ МЕХАНИЗАЦИЯ
- САДОВО-ОГОРОДНЫЙ ИНВЕНТАРЬ
- КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

**ОКАЗЫВАЕМ УСЛУГИ
ПО ОЗЕЛЕНЕНИЮ**

Тел/факс: 574-11-79, 574-73-78

Адрес: Московская область, дер. Черная Грязь, д.3,
33 км Ленинградского шоссе, поворот на Пикино.

Сушецкий вал, 12 (Савеловский вокзал) Тел.: (095) 979-95-53

ВЫБЕРИ СВОЙ ПУТЬ!

Прямо пойдешь -
в МИР ЦВЕТОВ попадешь!

Посадочный материал самых красивых и самых любимых цветов различных окрасок: розы, бегонии, гладиолусы, лилии, гавргины, малюковичные - в изобилии!

Направо пойдешь -
СЕМЕННОЙ
КАРТОФЕЛЬ
найдешь!

Элитный материал, лучшие сорта Жуковский, Голубизна, Удача, Луговская, Невский, Сантэ, Романо

Направо пойдешь -
ЛУК-СЕВОК
на посадку
найдешь!

Упакован прилично, выглядит отлично Штутгартен Ризен, Брунвик (красный), Центурион F1, Уайт (белый), Орион и др.

До 1 апреля принимаются заказы на редкие сорта плодово-ягодных, хвойных и декоративных культур по ценам прошлого года!

ПЕНСИОНЕРАМ абсолютно на все товары 10% скидка.

БИОГУМУС «ДЕМЕТРА»

**1 мешок 20 кг (170 р.)
заменяет 1 т навоза**

- для коллективных заявок скидки до 20%
- организаторам коллективных заявок персональные скидки
- льготникам скидка 5%
- бесплатная доставка по Москве.

доставка по области
Тел.: 309-4337

ПЕЧИ И КАМИНЫ

КПД чудо-печь Bullerjan 80%

- ★ идеальна для нашей зимы
- ★ одна закладка на 8-12 часов для помещения 100 м³-1000 м³
- ★ любое твердое топливо
- ★ обогревает дома, теплицы, цеха
- ★ надежна, безопасна
- ★ сертифицирована

БАННЫЕ ПЕЧИ ★ Камин - НЕМАН
Тел.: (095) 377-9419, 182-9070, 180-5037

ПРИГЛАШАЕМ РЕГИОНАЛЬНЫХ ДИЛЕРОВ

e-mail: alexcd@mtlino.msk.ru

Семена почтой по оптовым ценам

Набор №1 (Расширенный набор)
огурцы, кабачки, патиссоны, тыква, томаты, перец, баклажан, салат, лук, капуста, морковь, свекла, петрушка, горох, укроп, редис, редька, репа, пряности. Всего 45 пакетов. Цена 68 руб. Кал-во наборов

Набор №3 (Зеленая грядка)
огурец, кабачок, тыква, салат, лук на перо, морковь, свекла, петрушка, горох, укроп, редис, пряности, редька. Всего 30 пакетов. Цена 45 руб. Кал-во наборов

Набор №5 (Букет)
Астра 5 сортов, Однолетки 5 сортов, многолетние и двулетние 5 сортов. Всего 15 пакетов. Цена 31 руб. Кал-во наборов
Все цены на наборы указаны с учетом стоимости комплектации и пересылки наложенным платежом

**РАСПЫЛИТЕЛИ
ОПРЫСКИВАТЕЛИ
САДОВЫЕ ТЕЛЕЖКИ
ШЛАНГИ • ИНСТРУМЕНТ
ПОЛИВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ
ЛЕСТНИЦЫ - СТРЕМЯНКИ**

Бесплатная доставка курьером
Проспекты для заказа по почте

(095) 273-4854 E-mail: tools@pol.ru

ОАО "ЛЕПСЕ"
предлагает

**СЕТКИ
МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ**
700 типоразмеров
сварные, плетеные, плетеные
в полимерном покрытии,
просечно-вытяжные, крученые,
тканые, кладочные

Т./ф.: (095) 994-1013, 994-1005, 994-1117
http://www.lepse.ru
E-mail: lepse@sunhill.ru

**УСАДЬБА
СЕМЕНА ОПТОМ**

- дражированные (Чехия)
- серия "Цветочный рай" (Чехия)
- серия "Усадьба" (Россия)
- лук-севок (Голландия)

Москва,
(095) 912-6611, 444-6198
Розница:
ВВЦ, пав-н №1, вход справа

**АГРОПЛЕНКА
«УРОЖАЙ»**

ПОВЫШАЕТ
УРОЖАЙНОСТЬ
СОКРАЩАЕТ СРОКИ
СОЗРЕВАНИЯ

Оптовые поставки
тел. 939-1875
тел/факс 939-4544

Озеленение, вывоз мусора,
внутрипочвенная подкормка растений
Тел.: 485-5829, 263-1969

ТЕПЛИЦЫ от производителя
197-4939

Предлагаю цветочным и
фермерским хозяйствам посадоч-
ный материал гладиолусов нового
поколения (более 25 сортов).

Мир Увлечений
Садоводческий центр

Кто успел, Тот МОЛОДЕЦ!

Только с 1 по 15 марта!
Только в магазинах
Садоводческого центра
«Мир Увлечений»!

скидка 33%

+ 5% скидка
членам Всероссийской
«Академии Садовода»



Все для сада, огорода,
для отдыха и ухода!

Самый большой выбор качественных садоводческих товаров в Москве!

«Весенние луковичные» ... более 150 назв.
гладиолусы, георгина, бегония, анемона,
флоксиния, канна, фрезия, ирис голланд-
ский, монтебеллия, спараксис, тигридия и др.

Семена овощей более 400 назв.
в т.ч. 69 сортов томатов; 57 — огурцов;
12 — свеклы; 20 — моркови; 46 — капусты;
23 — кабачков, патиссонов; 12 — салатов;
29 — редиса, репы, редьки; 43 — зеленных
и пряновкусовых;

Семена цветов более 270 назв.
однолетние; двулетние; многолетние;
вьющиеся; цветы для зимних букетов;
37 видов астр.

Приходите, мы рады Вам!

«Мир Увлечений»

- Ул. Широкая, 27 (ст. м. «Медведково»). Тел.: (095) 475-1160.
- Ул. Санникова, 13 (ст. м. «Отрадное»). Тел.: (095) 903-4201.
- Ул. 26 Бакинских Комиссаров, 12/2 (ст. м. «Юго-Западная»). Тел.: (095) 433-8751.

С 9.00 до 21.00 — без перерывов, выходных и праздников!

Оптовый отдел:
ул. Широкая, 27.
Тел.: (095) 475-8816.

Гибкая система скидок (до 25%), в том числе накопительные скидки и скидки постоянным клиентам. Миним. партии — 300 р. (на семена).

**Суперкомпост «ЛИКСА»
в 50 раз эффективнее навоза!**

25р.

спец. цена за 3 кг!

Работайте с нами!

Постоянным клиентам оптового отдела дополнительная скидка 3% на все!

1. Распродажа отличного лука-севок: Штутгартен Ризен, Стурон, Ред Барон, Голден Турмент Шалот (от 1,33 у.е. за 1 кг), мин. партия от 1 мешка (25 кг).
2. Более 500 назв. качественных семян овощей и цветов от лучших производителей (белые пакеты от 68 коп., цветные пакеты от 1,53 руб.).
3. Хит сезона — «Ликса». Только в марте цена — 18,00 руб. за 5 л (3 кг). А также все для рассады, цветы луковичные и мн. др.

Реклама... Объявления... Информация...

Восстановление снегоуборочной техники
 Мотоблоки • Шланги
 Косилки • Опрыскиватели
 Косы • Садовый инвентарь
 Пилы • Грунты, Удобрения, Химикаты

264-5310 м. "Красносельская",
 ул. Вет. Красносельская, 15.
 315-6154 м. "Южная", ул. Кировоградская, 11А

Дома, бани, бытовки
 Тел. 464-6791

Качественно и дешево!

ООО "Агрофирма Радмир"

СЕМЕНА
 ГАЗОННЫЕ ТРАВЫ
 ЛУКОВИЧНЫЕ: ЛУК-СЕВОК
 АВТОРСКИЕ СОРТА ГЛАДИОЛУСОВ

Магазины: ВВЦ, павильон "Цветоводство"
 Ростов-на-Дону: (8632) 441-899

Оптовые поставки: (095) 959-3651, 959-3648/50
 Наш адрес: ул. Б.Полянка, 53, стр.1
 (рядом с метро "Добрынинская")

Фирма «Кристина ВН»
 РОЗНИЧНАЯ ТОРГОВЛЯ

- Предлагает широкий выбор семян овощных и цветочных культур, лукович
- Лук-севок, спец. грунты для рассады, удобрения минеральные и органические в ассортименте
- Пленка в ассортименте
- Дуги полистироловые для парников
- Садовый инвентарь, книги, насосы и опрыскиватели
- Грибница Вешенки
- Семенной картофель и многое другое

т/ф 399-86-55

МОТОБЛОКИ
 (отеч. и имп.) от 2,6 до 11 л.с.

БЕНЗО и ЭЛЕКТРО-ГАЗОКОСИЛКИ, ПИЛЫ
 Техника для сада. Мокши. Гарантия, сервис, запчасти.
 (095) 941-0852, 941-4508, 958-1728

ШИФЕР РЕЗИНОВЫЙ ВОЛНОВОЙ
 Уникальное кровельное покрытие
 Премиальные снабжения

173-1793, 173-26-54

МОТОБЛОКИ, МИНИТРАКТОРЫ
 Запчасти, ремонт, гарантия.
 Ст. м. "Ботаническая", ул. В.Писка, 14.
 Тел.: (095) 189-00-82 с 9.00 до 20.00 ежедневно.

- Теплица вращающаяся 6х2,5х1,75;
- Парники, рукавички с подогревом, эл. водонагреватели;
- Подставки под куры, ведро-туалет.

Агритекс БЕСКАРКАСНЫЕ ПАРНИКИ
 Агритекс Отличное качество по разумной цене.
 Мульч Тел.: (095) 719-0704

САДОВЫЙ ГЕОТЕКСТИЛЬ
 Сухие и чистые дорожки в саду и между грядок. Тел.: (095) 127-90-02, 126-11-02

Агро-Фирма "Лилия" СЕМЕНА
 ОВОЩЕЙ И ЦВЕТОВ ОПТОМ

Лук-севок Газонные травы
 Тел./факс 952-2200, факс 952-5379,
 ул. Самаринская, 1/5, ст. м. "Тульская", рядом с Даниловским рынком, 2-3 минуты ходьбы
 Internet: www.lilija.ru
 E-mail: semea@lilija.ru

БУРЕНИЕ
 132-50-30 (без вых. до 24 час.)

ВЫСТАВКА-ПРОДАЖА
ТЕПЛИЦЫ из алюминиевого профиля под стекло
ПАРНИКИ под пленку

САДОВЫЙ ИНВЕНТАРЬ
 Поливочные системы
 Газонокосилки, семена

110-00-78, 113-09-41, 315-67-60
 Варшавское шоссе, д.125/2К

ДУШ «ДАЧНИК» 340 руб.
«ТЕРМИНАТОР» 600 руб.
ЭЛ.РАДИАТОР
 С доставкой. Тел.470-26-80

СПЕЦИАЛИСТЫ ТСК
ОБРЕЗКА плодовых деревьев
 512-96-05 Евгений Будни
 978-83-28 Иван Строго с 16.00 до 20.00

ТЕПЛИЦА «УРОЖАЙНАЯ»
 с защитой от коррозии 5,2х3х2,1 м.
 Доставка! Дешево! 417-97-06

ПАРНИК АРОЧНЫЙ, СПЛЕНКОЙ ОТКИДНОЙ 3х1,2х1,1 м
БОЧКИ мет. 200 л
 тел.: 267-17-73, 267-17-48, 267-17-07

Бурение скважин на воду под ключ.
 Гарантия 5 лет. ООО "Тальмари"
 Лиц. 038571. Тел. 485-42-20.

БУРЕНИЕ НА ВОДУ 1 метр 500 руб.
 Тел.: (095) 152-73-51



МОТОКУЛЬТИВАТОРЫ, МОТОПОМПЫ, СВАРКА, КОМПРЕССОРЫ, ЭЛЕКТРОСТАНЦИИ
ГАРАНТИЯ • СЕРВИС • ЗАПЧАСТИ
 www.generator.ru
742-1894

ООО АГРОФИРМА Седек
 ПРЕДЛАГАЕТ УЖЕ СЕЙЧАС

- 10 СОРТОВ СЕМЕННОГО КАРТОФЕЛЯ голландской и финской селекции, отличающихся отменной урожайностью: **ЯРЛА, ЛАТОНА, РЕДСТАР, СИМФОНΙΑ, СКАРЛЕТ, ГЛОРИЯ, ТИМО, ОСТАРА, ВИТАЛ, РОЗАМУНДА;**
- ЛУК-СЕВОК (по заказу) 5 сортов;
- СЕМЕНА более 300 сортов овощей, в том числе от крупнейшей семеноводческой корпорации Seminis Vegetable Seeds;
- большой ассортимент различных товаров для садоводов.

Оптовые скидки до 40%.

Адреса магазинов:
 ст. м. Теплый Стан, выход к Новоясеневскому пр-ту, пав. №5
 «Товары для садоводов»
 т. (095) 424-24-77

ст. м. Каширская, выход к Онкологическому центру, Каширский рынок, пав. №10 и магазин на 2-м этаже Фермерского рынка

Телефон для оптовых покупателей: (095) 958-56-34, 958-53-38, 237-08-98
 E-mail: sedekagro@mtu-net.ru

ВЫБИРАЙТЕ ЛУЧШЕЕ!

ОПТОВАЯ ПРОДАЖА СЕМЯН
 ОСНОВНОГО АССОРТИМЕНТА ОВОЩНЫХ КУЛЬТУР ОТ ЛУЧШИХ ЕВРОПЕЙСКИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ ПО НАИЛУЧШИМ ЦЕНАМ

(в пакетах из ламинированной бумаги, форма пакета запатентована)
 качество — не ниже норм 1-го класса ГОСТа
 ООО "Севита" (095) 417-6580

МЕЛКООПТОВАЯ ПРОДАЖА И ПРОДАЖА ЗА НАЛИЧНЫМ РАСЧЕТОМ:
 ООО "Мелан", магазин "Все для сада и огорода"
 Москва, ул. Ивана Франко, 38, корп.2,
 тел.: 417-4129, 417-5011.

Фирма "Севита", один из ведущих российских поставщиков западноевропейских семян и посадочного материала для крупных и средних оптовых потребителей, будет рада видеть вас среди наших партнеров. Мы дадим вам **лучшие** предложения по луку, севку, весовым овощным и цветочным семенам, луковичам цветочных культур и др.

А ТЫ ПОДУМАЛ О РАССАДЕ?
 Фирма «Бизнес-Букет» предлагает все для посева семян на рассаду, а также ...

БОЛЕЕ 20000 ТОВАРОВ ДЛЯ НОВОГО ДАЧНОГО СЕЗОНА.
 Бесплатные лекции и консультации по садоводству и овощеводству
 Оптовая и розничная продажа. Доставка в регионы.
РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ.
ТЕЛЕФОНЫ НАШИХ МАГАЗИНОВ:
 Москва - (095) 150-52-09, 150-82-17, 254-07-85. Тольятти - (8482) 39-15-47.
 Нижний Новгород - (8312) 34-50-71.
 Пермь - (3422) 19-95-35.

НАСОСЫ
 баки, шланги, кабель, газовые баллоны, плиты и другие полезные мелочи для дома и дачи

Магазин «Водолей»
 ст. м. "Багратионовская", ул. Олеко Дундича, д.5.
 (2 мин. пешком). Тел.: (095) 152-73-51, 151-67-76

ВОДОНАГРЕВАТЕЛИ
ARISTON
 ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ И ГАЗОВЫЕ

Дом из «цилиндрированного» бревна.
 Быстро. Качественно.

Все очень дешево
 Тел.: (095) 976-7230, 210-8000.

4-я Московская специализированная выставка-ярмарка
"ДАЧА. САД. ОГОРОД-2000"
 14-19 марта 2000 года
 ВВЦ, пав. № 37

Организаторы:
 Департамент экономики машиностроения Минэкономики РФ
 АО "ИНФЕСТ"
 ОАО "Оргтехцентр "Интероптор"
 "Союзагропромаш"

При участии:
 Союза садоводов России

Информационные спонсоры:
 газета "Московская правда",
 журнал "Мир увлечений доступен каждому!",
 газета "Академия садовода"

По вопросам участия обращаться:
 ОАО "Оргтехцентр "Интероптор"
 (095) 156-1615, 156-1618, 156-1620
 АО "ИНФЕСТ"
 (095) 237-1492, 742-0615, 956-6894

ФИРМА "МасС" СЕМЕНА
 ОВОЩИ, ЦВЕТЫ, ТРАВЫ, ЛУК-СЕВОК
 ОПТОМ И В РОЗНИЦУ - от 50 коп

953-30-75
 Москва, Б.Толмачевский пер., 3
 3 мин. от м. "Третьяковская" в сторону гипермаркета

Магазин **"ДАЧНИК-Ъ"**
 МОТОБЛОКИ и КУЛЬТИВАТОРЫ, ШЛАНГИ, НАСОСЫ, ГАЗОКОСИЛКИ, СЕМЕНА, ГАЗОННЫЕ ТРАВЫ, УДОБРЕНИЯ

*** Гарантия * Доставка**
 286-0267 Ул. Новоалексеевская, 14
 ст. м. "Алексеевская"
 часы работы: с 10 до 19, субб.: с 10 до 16

УКРЫВНОЙ МАТЕРИАЛ

МОТОБЛОКИ
(отеч. и имп.) от 2,6 до 11 л.с.
**БЕНЗО и ЭЛЕКТРО-
ГАЗОКОСИЛКИ, ПИЛЫ**
Техника для сада: Москвитин, Газонтин, серино, запчасти
(095) 941-0852, 941-4508, 958-1728

**ШИФЕР РЕЗИНОВЫЙ
ВОЛНОВОЙ**
Уникальное кровельное покрытие
Премиальные снабжениям
173-1795, 173-26-54

МОТОБЛОКИ, МИНИТРАКТОРЫ
Запчасти, ремонт, гарантия.
Ст. м. "Ботанический сад", ул. В. Писка, 14.
Тел.: (095) 189-00-82 с 9.00 до 20.00 ежедневно.

- Теплица арочная 6х2,5х1,75;
- Парники, рукомойники с подогревом, эл. водонагреватели;
- Подставки под куоты, ведро-туалет;
- Бензо-, эл. косы, лопки;
- Душ "Дачник", плоскокорез "Фокина";
- Земля, торфолит, грунт "Фиалка", горшки торфяные;
- Насосы 4 видов;
- Опрыскиватели 5 видов;
- Ящики для рассады.

Опт: 179-0401.
Розн.: 350-0003, 356-8811

Теплицы "Радуга"
- семена
- укрывной материал
16 кв.м. 21 кв.м.
Ширина - 3м, высота - 2,13м
Тел.: 943-75-17
943-62-17

МИР САДОВОДА
СУПЕРУДОБРЕНИЕ (имп.) СЕМЕНА
ГАЗОКОСИЛКИ, КОНСУЛЬТАЦИЯ
1 Владимирская-44. Т. 305-6390

ПЕЧИ
ЭКОНОМИЧНОГО ГОРЕНИЯ С ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ!
Котлы, печи для бани и др. изделия из металла. Низкая цена.
Т./ф.: (095) 145-01-19, 148-47-44, 339-82-81

Сетка "РАБИЦА"
(от производителя)
Гвозди, электроды
провода (ОК, ОЦ, колючая, ВР-1)
Тел.: (095) 737-33-85, 291-15-64

**АГЕНТСТВО
"РОСПЕЧАТЬ"**
официальный дилер
газеты "Ваши 6 соток"
по РФ и странам СНГ.
Газеты привозятся по адресу:
Москва, ул. Мухоморова, д. 4.
Тел.: 120-1131, факс 195-1431.

**ПЛОДОВЫХ
ДЕРЕВЬЕВ**
512-98-05 Евгений
978-83-28 Иван
будим
Строго с 16.00 до 20.00

ТЕПЛИЦА "УРОЖАЙНАЯ"
с защитой от коррозии 5,2х3х2,1 м
Доставка. Дешево. 417-97-08

ПАРНИК АРОЧНЫЙ, С ПЛЕНКОЙ
ОТКИДНОЙ 3х1,2х1,1 м
БОЧКИ
мет. 200 л
Тел. 287-17-73, 287-17-48, 287-17-07

Бурение скважин на воду под ключ.
Гарантия 5 лет. ООО "Тальмарин".
Лиц. 038571. Тел. 485-42-20.

**БУРЕНИЕ
НА ВОДУ**
1 метр
500 руб
Тел. (095)
352-73-51
151-67-78

ЧУДО-ПЕЧЬ (ПК-16)
ФРЕОНЫ-ВНЕШЬ!
для отопления дач, теплиц, строен,
гаражей и приготовления пищи
работает на солярке или керосине
- ДШЕВОЕ И ДОСТУПНОЕ ТОПЛИВО;
- ЭКОНОМИЧНОСТЬ;
- БЕЗ ЗАПАХА И ПОПОТИ
Оптимальное отопление
помещений 50 м².
Тепловая мощность - 2 кВт,
расход топлива - 120 гр/час,
размеры - 37х40х35 см,
вес - 5,5 кг,
розн. цена - 650-620 руб.
От 5 шт. - 590-560 руб.
от 10 шт. - 570-540 руб.
от 20 шт. - 550-490 руб.
Москва, ст. м. Академическая,
ул. Академическая, 22/12 (помещение 100 кв. м)
Тел.: (095) 362-3824
Будни 9.00-18.00; суббота 9.00-15.00;
сб. "Солнечный" и др. Звоните! Тел.: (095) 288-1111

**магазин
ДАЧНЫЙ МИР**
МОТОБЛОКИ и КУЛЬТИВАТОРЫ, ШЛАНГИ,
НАСОСЫ, ГАЗОКОСИЛКИ,
СЕМЕНА, ГАЗОННЫЕ ТРАВЫ, УДОБРЕНИЯ
* Аксессуары для бани.
* Уличные светильники.
155-83-20 Ул. Часовая, 18
ст. м. "Аэропорт"
Часы работы: с 10.00 - 19.00, суб., вскр.: 10.00 - 18.00

ТЕПЛИЦЫ "ФЕРМЕР"
под стекло, сборно-металлические,
от 27 у.е. за 1 м² (без стекла).
Размер от 20 м² (6х3,5) и более
Каркас из спец. оцинкованных профилей
Вес к-та без стекла от 450 кг
Предусмотрен "зимний" вариант.
Оказываем услуги до доставки и установки
"под ключ"
Тел. 534-59-35

**ВАШИ
6 СОТОК**
Главный редактор
АНДРЕЙ ТУМАНОВ

000 "Мелан", магазин "Все для сада и огорода"
Москва, ул. Ивана Франко, 38, корп. 2,
тел.: 417-4129, 417-5011.

Фирма "Севита", один из ведущих российских поставщиков
западноевропейских семян и посадочного материала для круп-
ных и средних оптовых потребителей, будет рада видеть вас среди
наших партнеров. Мы дадим вам лучшие предложения по луку-
севку, весовым овощным и цветочным семенам, луковичам цве-
точных культур и др.

А ТЫ ПОДУМАЛ О РАССАДЕ?

Фирма «Бизнес-Букет» предлагает все
для посева семян на рассаду, а также ...

БОЛЕЕ 20000 ТОВАРОВ ДЛЯ НОВОГО ДАЧНОГО СЕЗОНА.
БЕСПЛАТНЫЕ ЛЕКЦИИ И КОНСУЛЬТАЦИИ ПО САДОВОДСТВУ И ОВОЩЕВОДСТВУ
Оптовая и розничная продажа. Доставка в регионы.
РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ.

ТЕЛЕФОНЫ НАШИХ МАГАЗИНОВ
Москва - (095) 150-52-09, 150-82-17, 254-07-85
Пермь - (3422) 19-95-35.

Дешевое тепло круглые сутки
ПЕЧИ
длительного
горения
«СИНЕЛЬ»
Одноразового твердого топлива для
обогрева дач, теплиц, гаражей
от 50-100 м² в течение 8-12 часов
**ПЕЧИ
ДЛЯ БАНЬ**
Ленинградское ш.,
дом 16, "Домотехника",
747-50-12 доб. 292.
Доставка по Москве
бесплатно
По ценам производителя

ООО «ДОМ ГАЗОНА»
■ ШЛАНГИ
■ СЕМЕНА ГАЗОННОЙ ТРАВЫ
■ САДОВО-ОГОРОДНЫЙ ИНСТРУМЕНТ
■ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ПЛАСТМАССЫ
■ БИОПРЕПАРАТЫ
■ МЕХАНИЧЕСКИЕ ГАЗОКОСИЛКИ
Продажа оптом и в розницу.
Москва, ул. Усманова, 24/2.
Тел.: 151-38-10, 155-49-62 (опт), 155-49-81 (розница)

**ТЕПЛИЦЫ ИЗ ПВХ -
ОДНИ ИЗ ЛУЧШИХ
В РОССИИ!**
■ быстросборные, прочные, недорогие;
■ любые габариты, минимальный вес;
■ долговечность, эластичность
ПРОДАЕМ
ТЕХНОЛОГИЮ
ПРОИЗВОДСТВА.
(095) 240-9142,
240-9205,
(3422) 39-50-15

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 50211
№5 (207) 2000 г.
Выпускающий редактор Ирина ЦУПКОВА,
Татьяна КНЯЗЬЕВА (зам. гл. редактора)
Юрий КОЛЕСОВ (ответственный секретарь)
Сергей КРАСНУХОВ (коммерческий директор)
Наталья ПОЛТАРАНИНА (зам. редактора)
Виктор ЛЮБСОВ (научный редактор)
© "Ваши 6 соток"
Использование только с разрешения редакции

000 "Мелан", магазин "Все для сада и огорода"
Москва, ул. Ивана Франко, 38, корп. 2,
тел.: 417-4129, 417-5011.

Фирма "Севита", один из ведущих российских поставщиков
западноевропейских семян и посадочного материала для круп-
ных и средних оптовых потребителей, будет рада видеть вас среди
наших партнеров. Мы дадим вам лучшие предложения по луку-
севку, весовым овощным и цветочным семенам, луковичам цве-
точных культур и др.

А ТЫ ПОДУМАЛ О РАССАДЕ?

Фирма «Бизнес-Букет» предлагает все
для посева семян на рассаду, а также ...

БОЛЕЕ 20000 ТОВАРОВ ДЛЯ НОВОГО ДАЧНОГО СЕЗОНА.
БЕСПЛАТНЫЕ ЛЕКЦИИ И КОНСУЛЬТАЦИИ ПО САДОВОДСТВУ И ОВОЩЕВОДСТВУ
Оптовая и розничная продажа. Доставка в регионы.
РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ.

ТЕЛЕФОНЫ НАШИХ МАГАЗИНОВ
Москва - (095) 150-52-09, 150-82-17, 254-07-85
Пермь - (3422) 19-95-35.

ТЕПЛИЦЫ из стекла, ПАРНИКИ из пленки от
производителя
Т/ф. (09439) 6-98-41. ООО "Технопарк"

НПФ "Агроком" приглашает
цветоводов и овощеводов
любителей в Финляндию
на тур-семинар (3 дня)
"Сад и огород".
Даты заезда: 24 февраля, 23 марта.
Тел. (095) 277-85-00

КОЛОДЦЫ ПОД КЛЮЧ
ПЕЧИ • КАМИНЫ
И ДРУГИЕ СТРОИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ
909-7857, 305-3061

**КОЛОДЦЫ
СЕПТИКИ**
Квалифицированные
специалисты, российские
гарантии. Оплата
по факту. 161-7585

ОПТОВАЯ БАЗА ХОЗТОВАРОВ
107066, Москва, ул. Нижняя Красносельская, 24, эт. 1
вход со двора (м. Красносельская), буд. 10-17, суб. 9-14
Т/ф. (095) 261-29-09, 261-30-78

**ТЕПЛИЦЫ
от 1800 руб.**
под пленку стальные
и оцинкованные
вес 50 кг
высота 2,1 м
длина 5,2 м
ширина 3 м
а также теплицы под стекло и парники

ФИРМА "Марс"
СЕМЕНА
ОВОЩИ, ЦВЕТЫ, ТРАВЫ, ЛУК-СЕВОК
ОПТОМ И В РОЗНИЦУ - от 50 коп.
953-30-75
Москва, Б. Толмачевский пер., 3
3 мин. от м. "Третьяковская" в сторону галереи

Магазин "ДАЧНИК"
МОТОБЛОКИ и КУЛЬТИВАТОРЫ, ШЛАНГИ,
НАСОСЫ, ГАЗОКОСИЛКИ,
СЕМЕНА, ГАЗОННЫЕ ТРАВЫ, УДОБРЕНИЯ
* Гарантия * Доставка
288-0267 Ул. Новоалексеевская, 14
ст. м. "Алексеевская"
часы работы: с 10 до 18, субб.: с 10 до 18

УКРЫВНОЙ МАТЕРИАЛ
Полыспил - 25 (2,10х10м) - 60 руб.
Опаланд - 17 (2,10х10м) - 45 руб.
Опаланд - 60 (4,20х7м) - 60 руб.
Опаланд - 60 (2,10х10м) - 140 руб.
Опаланд - 60 (2,10х8м) - 120 руб.
Пленка армированная - 14 руб./кв.м

ФИРМА «АКЦЕНТ», тел. 125-00-08
г. Москва, ул. Дм. Ульянова, д. 18,
ст. м. "Академическая", 100 м

БУРЕНИЕ
СВЯЖКИ КОЛОДЦЫ
СЕПТИКИ, ВОДОСНАБЖЕНИЕ
Тел. 583-4720

КОЛОДЦЫ
СЕПТИКИ, КРУГЛЫЙ ГОД, ГАРАНТИЯ
Тел. 393-7158 ОПЛАТА ПО ФАКТУ!
ТОРФ • НАВОЗ • ЧЕРНОЗЕМ •
ТОРОЯНЫЕ БРИКЕТЫ
163-4430, с доставкой 373-1559,
301-4888, на участке 465-3731

СЕМЕНА
от 19 коп.
ОГУРЕЦ МАЛЫШ
и многое другое...
ОПТОМ
ламиниров. с описа-
нием и цв. пакеты
Фирма "Экспресс" - ЭТО КАЧЕСТВО!
СКИДКИ до 33% - тел. (095) 134-7593

**ОПТОВИКАМ!
ШЛАНГИ**
широкий ассортимент
от производителя
Фирма Т. 497-7013 т./ф. 493-5944
ст. м. "Сходненская"

СЕМЕНА
191-30-09
ОПТ: 195-49-16
розничная продажа
в пн-пт с 10.00 до 18.00
сб. с 10.00 до 14.00

109072, Москва, Берсеневская наб., 20/2,
"Дом Российской Прессы", редакция "Ваши 6 соток"
Повопросам рекламы, тел./факс. (095) 959-3059, 959-3043.
редакционная работа: 959-3063;
розничного распространения: 298-4991, 298-3048
За содержание рекламных объявлений редакция
ответственности не несет.
Рег. № 1056 ТКЗ. Зак 355 Тир 245900
1234

ТВОЕ ПОДВОРЬЕ



● В ПОМОЩЬ НАЧИНАЮЩИМ ПЧЕЛОВОДАМ УХОД ЗА ПЧЕЛАМИ

(Продолжение).

После этого из гнезда вынимают 2-3 рамки с запечатанным расплодом и переносят в середину стоящего рядом корпуса. На место вынутых рамок в гнездо помещают из числа принесенных рамок пустые, чередуя их между рамками с расплодом. Затем ставят сверху второй корпус и укомплектовывают верхнюю часть гнезда, т. е. в одной из боковых сторон корпуса с краю ставят кроющую рамку (с кормом), рядом — 1-2 сотовые рамки, 2-3 рамки расплода и еще 1-2 рамки сотов и крайнюю кроющую. За вставной доской располагают утепляющую подушку, внизу которой на рамки нижнего корпуса кладут холстик (чтобы пчелы не грызли подушку и лучше сохранилось тепло). Последующим расширением второй корпус укомплектовывают сотами полностью.

К ульям-лежакам, если их применять, сотовые рамки и рамки с вошиной подвозят в фанерных ящиках. Расширяют гнезда со стороны вставной доски постановкой 2-4 рамок сотов. Но при этом важно иметь в виду два обстоятельства. Кроющие рамки следует переставлять на край, в противном случае гнездо будет ими перерождено и матка не сможет перейти на подставленные соты. Если же при расширении пустые соты поставить в середину, то гнездо окажется «разорванным» на две части и в одной из них, где матки не будет, пчелы могут нечаянно личинок заложить свищевые матчи. Такие явления нежелательны, поэтому

работу окупается 15-20 руб. и более.

Племенную работу на пасеке начинают с изучения пчелиных семей. Пчеловоды наблюдают, как работает каждая пчелиная семья на медосборе и отстройке сотов в типичный по медосбору год, как она переносит зимовку, обладает ли устойчивостью к заболеваниям и склонностью к роению.

По истечении определенного времени станет ясно, какие семьи являются рекордистками по названному показателю. Обычно рекордистки отличаются от рядовых пчелиных семей по средним показателям медосбора в 1,5-2 и даже в 3 раза. Если средний медосбор от 10 имеющихся пчелиных семей составляет 25 кг, то у рекордисток он достигает 60-75 кг.

Не менее важный вопрос — выяснение породной принадлежности рекордисток, что определяют по запечатыванию пчелами рамок с медом. У средне-русских пчел, например, печатка светлая, у кавказских — темная («мокрая»). Среднерусские пчелы значительно злобливее серых горных кавказских.

Выводы ранних пчелиных маток начинают даже при небольшом медосборе. Существует много способов искусственного вывода маток, но на небольших пасеках предпочтительнее пользоваться простейшими, два из них приведены ниже.

Способ первый. Спустя 10-12 дней после закладки трутней у одной (или двух) лучшей пчелиной семьи отбирают матку и пе-

маточники на ранневозрастных личинках, подрезают на 7 см 1-2 сота в середине с такими личинками. На месте среза каждого из этих сотов пчелы закладывают 5-15 маточников. На ночь семьям-воспитательницам дают 0,2-0,5 кг медово-белковой подкормки.

Через 5-6 дней мелкие и ненормальные маточники выбраковывают. Исходя из сроков развития матки (16 дней) и конкретной даты организации семьи-воспитательницы зрелые маточники за 1-2 дня до выхода из них маток осторожно вырезают из сотов и изолируют в клеточки. Если пчеловод опоздает с изоляцией маточников, то первая же вышедшая матка уничтожит всех остальных.

Второй способ. Можно также выводить маток другим способом — принуждением нескольких пчелиных семей войти в роющее состояние и потом использовать заложенные ими маточники для формирования отводков. В условиях Центральной зоны РСФСР, на Урале, в Сибири, Приморье и Поволжье одна семья обычно закладывает 6-10 роющих маточников, а на юге — в 2-3 раза больше.

Исходя из потребности в маточниках, ранней весной собирают нужное количество семей-воспитательниц с лучшими хозяйственно полезными признаками. Их тщательно утепляют, из других семей добавляют по 2-3 рамки печатного расплода и ежедневно подкармливают по 0,2-0,3 кг сиропа с белковыми добавками.

Скорейшему возникновению роющего состояния у этих семей

ПОЧЕМУ МОРКОВЬ ИНОГДА ВЫРАСТАЕТ УРОДЛИВОЙ ФОРМЫ?

Выращивают морковь на рыхлых нейтральных или слабнокислых почвах. Эта культура хорошо отзывается на перепревший компост, листовую землю. Свежий навоз вызывает появление уродливых форм, снижает качество корнеплодов. Плохо переносит морковь и полив холодной водой: лучше поливать прогретой на солнце водой, затем проводить подкормку настоем жидких удобрений, раствором древесной золы.

Хороший результат получают при выращивании культуры на «теплой» грядке, где в междурядья уложена полоса мха. Семена перед посевом намачивают и сеют пророщенными во влажную теплую почву (полейте горячей водой), затем мульчируют смесью торфа (просушенного для удаления кислотности), песка, древесной золы — 1:1:1. Прикрывают пленкой. В холодной почве всходы могут появиться на 25-30-й день, в прогретой — на 14-15-й. Прорежи-

КАК ПРИГОТОВИТЬ ФРУКТОВО- ЯГОДНЫЕ ПОРОШКИ:

Фруктово-ягодные витаминные порошки удобны в дороге, на даче, да и дома с ними можно быстро приготовить фруктовый суп, плов, кисель, соус, подкрасить кондитерские изделия сладости. Порошки сохраняют цвет, вкус, аромат — все свойства фруктов. Стоит развести в кипяченой воде чайную ложку порошка, добавить немного сахара — и напиток готов. Се-

КАК ВЫРАСТИТЬ КЛЮКВУ НА САДОВОМ УЧАСТКЕ?

Крупноплодную клюкву, как и бруснику, голубику и другие культуры, можно успешно выращивать на садовом участке — конечно, при соблюдении правил агротехники.

Корневая система этого вечнозеленого кустарника с тонкими побегами до 10 см — поверхностная. Цветет клюква в мае, ягоды собирают после заморозков — тогда они вкуснее — и хранят в замороженном виде.

Ягоды клюквы, как и брусники, содержат бензойную кислоту. Положите несколько ягод в квашеную капусту, соленья — и они дольше сохраняются. Ягода богата пектином, сахарами, витаминами,

а также нужно обязательно, после чего увлажнить почву и подкормить культуру азотными удобрениями. В фазе цветения полив увеличивают. Для снижения рыхлости почвы поселите на грядку дождевых червей.

Из сортов рекомендуются для посева Витаминная 6, Лосиноостровская 13, Нантская 4, Шантене 2641, НИИОХ 336...

Хранят морковь при температуре +1°C. Для длительного хранения предварительно погружают корни в глино-меловой раствор и просушивают.

Корнеплоды содержат гамму витаминов В., В., В., С, ЕЕ, РР, соли кальция, железа, магния, фосфора, пектиновые вещества, каротин. Полезно принимать свежую морковь при сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, глазных заболеваниях, склонности к простуде, при заболеваниях почек, при нарушении обмена веществ и других болезнях. Морковь обладает противобактериальным

свойством. Многие используют для приготовления витаминных порошков плоды и ягоды не только садовых культур, но и дикорастущих, запасы которых в России огромны.

Промытые фрукты и ягоды сначала провяльте на чердаке, затем подсушите в прогретой духовке. Для измельчения можно использовать кофемолку. Храните порошки в сухом месте, подальше от сильно пахнущих продуктов.

танином.

Клюква хорошо растет на грядке из песка и торфа — 3:1. Внизу укладывают слой мха, грядку располагают ниже уровня почвы. Чтобы создать оптимальные условия для аэрации, укладывают слой крупнозернистого песка.

Размножают культуру черенками. Срезают черенки длиной 9 см и высаживают в мае-июне в грунт на глубину 5 см. После посадки подкармливают азотными и калийными удобрениями. Опырыскивают раствором борной кислоты (столовая ложка на 10 л воды). Для лучшего сохранения посадок клюкву весной затопливают на двое суток.

Культурная клюква достигает размеров вишни; плодоносить она может сто лет.

Бернард ДУХНЕВИЧ.

О РАЗНОМ

Проросшие клубни картофеля

Серебрянные и другие

сотовые рамки не грызли подушки и лучше сохранилось тепло). Последующим расширением второй корпус укомплектовывают сотами полностью.

К ульям-лежакам, если их применять, сотовые рамки и рамки с воющими подвозят в фанерных щитках. Расширяют гнездо со стороны вставной доски постановкой 2-4 рамок сота. Но при этом важно иметь в виду два обстоятельства. Кромчатые рамки следует подставлять не края, а прогибом сотового гнезда будет ими перегорожено и матка не сможет перейти на подставленные соты. Если же при расширении пустые соты поставить в середину, то гнездо окажется «разорванным» на две части и в одной из них, где матки не будет, пчелы могут при наличии личинок заложить свищевые маточники. Такие явления крайне нежелательны, поэтому лучше их при расширении гнезд избегать. Подставленные в гнездо при расширении соты необходимо чередовать с расплодными сотовыми рамками. Замечено, что пчелы лучше принимают соты, обрызганные слегка сахарным сиропом.

ПЛЕМЕННАЯ РАБОТА НА ПАСЕКЕ

Из всего многообразия приемов ухода за пчелами и способов повышения их продуктивности ведение племенной работы на пасеке является самой эффективной. Достаточно сказать, что каждый затраченный рубль на племенную

работу окупается в среднем медосбором от 10 имеющихся пчелиных семей составляет 25 кг, то у рекордистки он достигает 60-75 кг. Но менее важный вопрос — выяснение породной принадлежности рекордисток, что определяет по запечатыванию пчелами рамок с медом. У средне-русских пчел, например, печать светлая, у кавказских — темная («мокрая»). Среднерусские пчелы значительно злобливее гернх горных кавказских.

Выводы ранних пчелиных маток можно делать даже при небольшом медосборе. Это достигается тем, что способ запечатывания пчелами рамок с медом отличается в зависимости от породы пчел. Если пчелы принадлежат к одной породе, то их запечатывание рамок с медом будет одинаковым.

Способ первый. Спустя 10-12 дней после закладки трутней у одной (или двух) лучшей пчелиной семьи отбирают матку и переносят ее в клеточку в заранее сформированный отводок. Через сутки матку из клеточки выпускают. Матка начнет нормально развиваться.

Что же касается той семьи, у которой отобрана матка, то она немедленно закладывает свищевые маточники. Желательно же, чтобы пчелы заложили маток на племенных личинках, взятых от семьи лучшей семьи пасеки, которой предпринимается представляется хороший сот (в изоляторе, можно и без изолятора), а через 3 дня его вынимают, после отбора матки в семье-воспитательнице, спустя 3-4 дня дают личинок на воспитание безматочной семье.

Для того, чтобы пчелы заложили

второй способ. Можно также проводить маток другим способом — принуждением нескольких пчелиных семей вонти в роиловое состояние и потом использовать заложенные ими маточники для формирования отводков. В условиях Центральной зоны РСФСР, на Урале, в Сибири, Приморья и Поволжья одна семья обычно закладывает 6-10 маточников, а на юге — в 2-3 раза больше.

Исходя из потребности в матках, роиловое состояние образуют в одной семье, а в другой семье используют для формирования отводков. Их запечатывание ульями, из других семей добавляю по 2-3 рамки печатного расплода и ежедневно подкармливают по 0,2-0,3 кг сиропа с белковыми добавками.

Скорейшему возникновению роиловое состояние у пчел способствуют также сужение улочек до 8-10 мм (при отсутствии постоянного разделителя на рамках), сокращение летков и расположение семей на солнцепеке.

Для возникновения в семьях роиловое состояние достаточно названных мер, и в середине мая в гнездах появляются зрелые маточники. Это сигнал пчеловоду к срочному проведению очередной работы — формированию отводков.

При выборе из названных способов выведи ранних маток следует помнить о том, что условия воспитания маточных личинок должны быть не хуже, чем в летнюю пору.

Крупноплодную клюкву, как и бруснику, голубику и другие культуры, можно успешно выращивать на садовом участке — конечно, при соблюдении правил агротехники.

Корневая система этого вечнозеленого кустарника с тонкими побегами до 10 см — повзрелостная. Цветет клюкву в мае, ягоды собирают после заморозков — тогда они вкуснее — и хранят в замороженном виде.

Ягоды клюквы, как и брусники, содержат много витамина С. Для приготовления сока ягоды моют, удаляют плодоножки и варят в сахарном сиропе. Сок можно использовать для приготовления напитков, желе, варенья.

О РАЗНОМ

Проросшие клубни картофеля варите только очищенными, так как они содержат вредное вещество — соланин. При этом следует снимать и кожу.

Зеленые огурцы можно сохранить свежими несколько дней, если держать их на 1/2 в воде, хвостиками вниз. Воду менять каждый день.

Если нет пылесоса, можно использовать для уборки пыли влажную простыню и выкалывать. Пыль оседает и не распространяется в воздухе.

Для приготовления сока из клюквы, брусники, голубики и других культур можно использовать соковыжималку. Для приготовления сока из клюквы, брусники, голубики и других культур можно использовать соковыжималку.

Размножение черенками. Средний черенок длиной 8 см и диаметром 5 мм. После проращивания подкармливают азотными и калийными удобрениями. Опрыскивают раствором борной кислоты (столовая ложка на 10 л воды). Для лучшего сохранения посадок клюкву весной затегают.

Бернгард ДУХНЕВИЧ.

Серебрянные и похребленные предметы хорошо чистить табачным пылью.

Чтобы удалить, смочив его водой и помыть в горячей воде, а затем промыть в холодной воде.

Материал, который прилип к рукам, не пытайтесь от работы лопатой, вилами, топором и так далее, если слегка обжечь на огне.

Если в кладовой завелись мыши, посыпьте пол и полки сушеной ромашкой.

34

ЛЕВ ГРОМОВ

Из блокнота садовода КАРТОФЕЛЬ

Подготовка семян. За три недели клубни принести домой, обмыть от грязи и подержать в растворе микроудобрений 30 минут и проращивать на свету. Картошку с нитевидными проростками, а также имеющую различные дефекты надо удалить.

Перед посадкой проросший картофель рекомендуют также подержать полчаса в растворе из 400 г мочевины и 400 г суперфосфата, можно влажные клубни опудрить золой (500 г золы на 30 кг картофеля). Это простое мероприятие дает увеличение урожая до 15% и увеличение крахмала в клубнях до двух процентов.

Уход заключается в том, что картофель надо полоть, рыхлить и дважды окучивать. Больные кусты удаляют. При возврате холодов куст надо окучить полностью.

Урожай бывает на 50-60 кг с сотки выше, если один ряд занять скороспелкой, а другой — позднеспелым сортом. При этом картофель бывает более рассыпчатым.

Если сваренный картофель чернеет — это признак избытка калия. Для предотвращения этого на 1 сотку земли вносят 1 кг мочевины.

Если ботва зеленая, то за 2-3 недели до уборки опрыскать раствором суперфосфата (2 кг на 10 л воды). Расход — 5 л на 100 кв. м.

35

Подготовка семян и урожаю следующего года. Но семена надо брать клубни от кустов, которые имеют темно-зеленую окраску и хороший урожай, с ровными клубнями. Отобранные семена (меньше 50 г) отмывают от земли и оставляют на поверхности земли дней на 10, чтобы позеленели. После этого их высушивают и кладут на хранение. Картофель высаживают, когда почва на глубине 8-10 см прогреется до 6-8 градусов тепла (около 25-30 апреля).

ПОМИДОРЫ

Предпочитают слабокислую плодородную почву.

Подкормка. Лучшая подкормка — птичий помет, он имеет все необходимые вещества. Каждый куст сначала поливают водой (примерно полведра), а затем — птичьим пометом, разбавленным 1:12 (около половины ведра).

Полив. Помидоры любят мокрые корни и сухую почву: на сухой ботве не появляется мухнстая роса. Поливать лучше в утренние часы и воду давать в лунки.

В начальный период томатам требуется умеренная влажность, что способствует более мощному развитию корневой системы. В результате этого возрастает устойчивость к высоким температурам.

Повышенная влажность необходима при образовании и росте плодов. При недостатке влаги плоды растрескиваются, ухудшается их товарный вид. В конце августа поливы следует сократить или прекратить полностью.

Болезни. Основная — грибковая болезнь фитофтороз. Появляется сначала на картофеле, а затем может перейти на томаты. На листьях, особенно нижних, с краев образуются бурые мокнущие пятна с белым налетом с нижней стороны. На плодах — пятна бурые, расплывчатые. Плоды быстро загнивают, во влажную погоду покрываются белым налетом.

36

Эта болезнь появляется в конце июля начале августа, когда бывают резкие перепады температур между днем и ночью, при обильных росах и туманах, а также при прохладной и дождливой погоде.

При появлении первых признаков болезни (листья, особенно снизу начинают чернеть) опрыскать одним из ядохимикатов (0,5-процентным раствором хлорокиси меди, 1-процентным раствором бордоской жидкости, 0,2-процентным раствором медного купороса (20 г на 10 л воды). Опрыскиванию желательно производить вечером. За две недели до сбора урожая опрыскивание прекращают.

Борьба с медведкой и слизняком. При посадке на место каждый куст окучивать от медведки (диаметр 90-100 мм и высота 50-60 мм). Верх кольца должен быть на уровне поверхности земли.

Слизни в дождливую погоду прокусывают кожицу помидора. Участок дважды опудрить известью, суперфосфатом или табачной пылью.

ФАСОЛЬ

Удобно обслуживать, если посадить фасоль вокруг воткнутой стальной трубы или жерди высотой 2 м. Посев вести по окружности диаметром 40 см. Когда появятся основные стебли, им надо помочь уцепиться на трубу или прут. Получится на все лето красивый, все время собирающий урожай.

Фасоль делится на: овощные, без пергаментного слоя и грубые полочки в створках боба; полуовощные — со средним возрастом в пищу их используют. Сорта лущильные дают жесткие немясистые бобы с большим количеством волокон.

ГАЗЕТНАЯ ВИТРИНА

● Восемь тысяч рублей составит с первого сентября месячная тарифная ставка первого разряда единой тарифной сетки по оплате труда работников бюджетной сферы.

Постановление Совета Министров — правительства РФ об этом подписал В. Черномырдин.

Предполагается, что такой будет и минимальная зарплата в сентябре рабочих и служащих России.

● 250 тысяч тонн загрязняющих веществ ежегодно выбрасывается в атмосферу области.

Основными источниками выбросов являются предприятия ПО «Саратовэнерго», на долю которых приходится 23,6 процента всех выбросов, а также предприятия химической, нефтехимической и электронной промышленности.

В среднем на одного жителя в год приходится загрязняющих веществ от 113 кг в Балашове до 360 кг в Балакове и 535 кг в Вольске. Об этом сообщила техническая инспекция саратовских профсоюзов.

НАЗАД, К СОХЕ?

В России происходит технологическая деградация сельского хозяйства, что сопровождается его экстенсификацией. Об этом говорится в докладе «О ходе земельной реформы на территории РФ», подготовленном экспертами Министерства экономики Российской Федерации.

Преодоление сложившихся тенденций, говорится в документе, требует осуществления широкого комплекса мер по государственной поддержке аграрного сектора.

В частности, согласно оценкам экспертов, энерговооруженность труда в сельском хозяйстве России (51 л. с. на одного работающего) в две-три раза ниже, чем в развитых странах.

(БИЗНЕС-ТАСС).

БЫВАЕТ МАЛО ТОЛЬКО ВОДКИ

В райцентре Чердаклы Ульяновской области вступил в строй завод по производству водки. Его мощность — миллион декалитров в год.

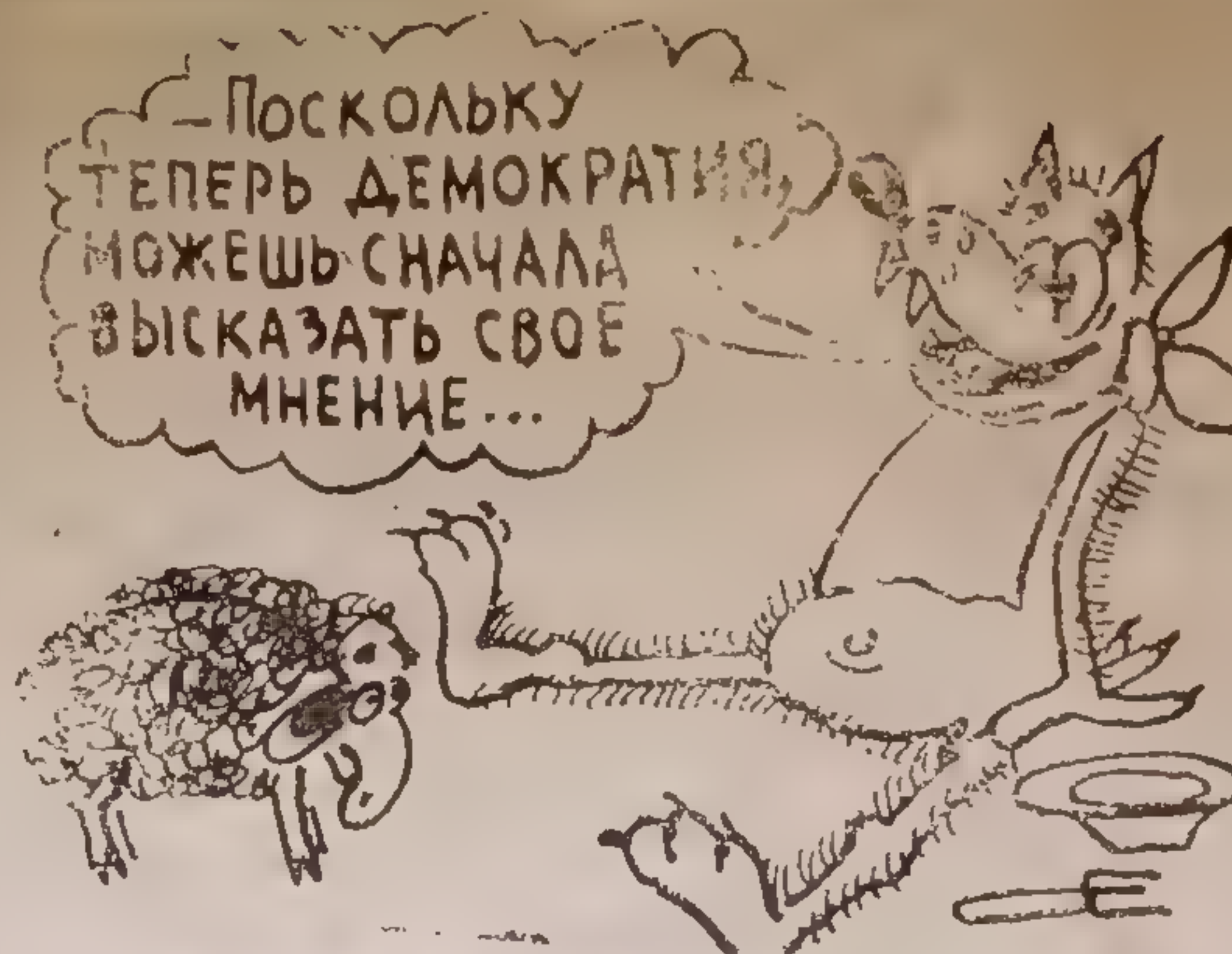
Специалисты утверждают: чердаклинская продукция вряд ли уступит продукции знаменитого ижевского завода «Кристалл». Там очень хороша родниковая вода, которую местные жители используют в

ку соседи не уменьшали его запасов дров он в одно из поленьев заложил заряженный охотничий патрон. Хитрость удалась. У злоумышленника, а точнее вора, печь разнесло взрывом да еще вылетели стекла.

НЕСОСТОЯВШЕЕСЯ САМОУБИЙСТВО

БУХАРЕСТ. «Нет худа без добра» — эта русская поговорка по праву может быть применена к истинно драматической ситуации, сложившейся в Румынии, где в результате забастовки машинистов во всей стране парализовано железнодорожное движение. По крайней мере, так считает популярная газета «Евениментул зилей», поведавшая читателям о драматическом, но, к счастью, благополучно завершившемся происшествии в уезде Вилча.

Некий житель села Дрэгэшань поссорился с женой и, будучи удручен размолвкой, отправился к железнодорожной линии, на которую и улегся в ожидании поезда. В гробовой тишине ночи и под несмолкаемый стрекот кузнечиков он, однако, крепко заснул на рельсах, так как в ходе объяснения со спутницей жизни употребил приличную порцию цуйки. Поутру его растолкали два направлявшихся на работу односельчанина, которые и сообщили неудачливому самоубийце, что его мрачные планы



КРИМИНАЛЬНАЯ ХРОНИКА

НЕ ПОМОГЛА И СИГНАЛИЗАЦИЯ

В ночь на 4 сентября в селе Хлебновка неизвестными преступниками был ограблен магазин. Злоумышленники проникли в него через окно (существующая в магазине сигнализация не работает) подсобного помещения и похитили 50 тысяч рублей плюс товарно-материальные ценности на такую же сумму. Не трудно подсчитать, что ущерб от кражи составил 100 тысяч рублей.

На более крупную сумму был ограблен магазин в селе Матвеевка. В ночь на 3 сентября неизвестные злоумышленники, обесточив звуковую сигнализацию и выставив окно приема хлеба, проникли в помещение магазина, где совершили кражу товарно-материальных ценностей на 227 тысяч рублей.

По данным фактам возбуждены уголовные дела. Ведется следствие.

УБОРКА: ВОРУЮТ ЗЕРНО И БЕНЗИН

Уборка на полях района движется к завершению. Видимо, поэтому некоторые незосознательные граждане считают, что в хозяйствах появился «лишний» бензин, который они и пытаются «конфисковать».

Так, в ночь на 1 сентября с территории склада ГСМ колхоза имени XXV съезда КПСС было похищено 693 литра бензина на сумму 60984 рубля.

Но не только бензин прельщает воров в уборочную страду. Не брезгают злоумышленники и зерном. Так, 21 августа с мехтока 1 отделения совхоза «Зоркинский» было похищено 19 центнеров зерна на сумму 106 тысяч рублей. Но благодаря четким действиям работников РОВД подозреваемый в данной краже установлен, ведется следствие.

ЖИЛ ЧЕЛОВЕК РАССЕЯННЫЙ...

Дорого порой обходится людям рассеянность и халатность в отношении к собственным ценным вещам. Вот, например, житель села Малое Перекопное Соловников 29 августа отправился в поле копать картошку, при этом забыв закрыть в окне дома форточку. Этим-то и воспользовались неизвестные преступники. И пока хозяин делал запасы на зиму, из его дома «ушли» в неизвестном направлении вещи на сумму 250 тысяч рублей.

А вот житель Новониколаевки Шемякин вообще не привык закрывать дверь летней кухни на замок. А зря! Глядишь, и не была бы совершена кража мопеда «Рига-21» стоимостью 100 тысяч рублей. Впрочем, воры (группа не-

ТРИ ТРУПА ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ

27 августа на дамбе Балаковской АЭС был обнаружен обожженный труп 30-летнего мужчины, жителя города Балаково. В том, что это убийство, а не несчастный случай, сомнений нет. Иначе труп не был бы так тщательно закопан и накрыт вырезанным земляным пластом. Причины варварского убийства устанавливаются.

Еще один труп 33-летнего мужчины, но уже в селе Хлебновка был найден 7 сентября. Как выяснило следствие, Фамиль Гарипов (именно так звали мужчину, тело которого было найдено сельчанам в лесополосе) крепко выпил, не раз при этом ссорясь с женой и в горячах изрекая: «Чем так жить, лучше умереть!» Подобная, последняя ссора произошла у супругов за четыре недели до обна-

ружения трупа. Видимо, находясь под впечатлением этой ссоры, Гарипов и решил свести счеты с жизнью.

А спустя три дня, 10 сентября, на одном из полей совхоза имени XXV съезда КПСС был обнаружен еще один труп. На этот раз женщины 45-50 лет, пришедшей сюда в обществе своих друзей — любителей крепких напитков воровать совхозные овощи. Что же послужило причиной смерти, будем надеяться, в скором времени выяснит следствие.

ВНИМАНИЕ! ОПЕРАЦИЯ «СКОТ»

В связи с участвовавшими кражами личного и общественного скота сотрудниками ОВД десяти регионов области с 10 по 20 сентября проводится операция «Скот», цель которой пресечение и раскрытие данных преступлений.

В Балаковском РОВД введен усиленный вариант несения службы, созданы две оперативно-следственные группы ночного патрулирования, осуществляется круглосуточный режим работы на контрольном пункте в районе аэропорта.

Хочется надеяться, что руководители хозяйств района не останутся равнодушными к данной операции и обратят особое внимание на освещение и охрану мест содержания скота.

одного работника) в две-три раза ниже, чем в развитых странах.

(БИЗНЕС-ТАСС).

БЫВАЕТ МАЛО ТОЛЬКО ВОДКИ

В райцентре Чердаклы Ульяновской области вступил в строй завод по производству водки. Его мощность — миллион декалитров в год.

Специалисты утверждают: чердаклинская продукция вряд ли уступит продукции знаменитого московского завода «Кристалл». Уж очень хороша родниковая вода, которую местные виноделы используют в технологии. Ну и, конечно, спирт отменный — «из чистого отборного зерна».

Либерализация алкогольной политики после драконовских законов 1985 года открыла огромный, жаждущий рынок сбыта. Полуразрушенная отечественная вино-водочная промышленность удовлетворить спрос была не в состоянии. И вот тогда к нам хлынули потоки низкосортной импортной продукции. Внутри же самой России стали, как поганки расти кустарные цехи и заводики по выпуску коньяков, настоек, ликеров. Потребители за такую услужливость расплачивались не только кошельком, но и здоровьем, а подчас и жизнью. Только один факт: в Жигулевске у двух мужчин, употребивших спирт «Роял», в прямом смысле растворились желудки.

Президентский Указ о введении государственной монополии на производство алкогольной продукции отчасти поправил дело. А точнее, лишь предоставил возможность изменить ситуацию в пользу государственной казны, в пользу потребителей.

И ПОЛЕНО СТРЕЛЯЕТ

Раз стражи порядка не могут обеспечить покой населению, оградить от хулиганов и воров, то защищай себя сам. Так и решил один из жителей села Быстрицкое, что в глухом северном районе Нижегородской области. Дабы не чистые на ру-

бийней, поселился в доме, драматическом, но, к счастью, благополучно завершившемся происшествии в уезде Вылча.

Некий житель села Дрезгашань поссорился с женой и, будучи удручен размолвкой, отправился к железнодорожной линии, на которую и улегся в ожидании поезда. В гробовой тишине ночи и под несмолкаемый стрекот кузнечиков он, однако, крепко заснул на рельсах, так как в ходе объяснения со спутницей жизни употребил приличную порцию цуйки. Поутру его растолкали два направлявшихся на работу односельчанина, которые, и сообщили неудачливому самоубийце, что его мрачные планы потерпели неудачу из-за всеобщей забастовки железнодорожников. Одумавшийся герой происшествия отправился домой, отчаянно ругая сварливую супругу и одновременно благословляя машинистов, которые помешали осуществлению его зловещего намерения.

ГРАБИТЕЛЬ В ФОРМЕ ОФИЦЕРА МИЛИЦИИ

На окраине поселка Мокроус Федоровского района человека в форме офицера милиции, подняв жезл, остановил автобус, везущий зарплату рабочим линейного подразделения объединения «Югтрансгаз». Угрожая пистолетом и автоматом, он и еще двое в штатском потребовали у водителя и бухгалтера деньги. Произведя в их сторону несколько выстрелов из газового пистолета и погрузив в «Москвич» мешок с 16 миллионами рублей, неизвестные скрылись. Поиск грабителей с применением вертолета успеха не принес.

Органы внутренних дел уже не раз делали официальные предупреждения о необходимости надежной охраны при перевозке денег.



ставив окно приема хлеба, проникли в помещение магазина, где совершили кражу товарно-материальных ценностей на 227 тысяч рублей.

По данным фактам возбуждены уголовные дела. Ведется следствие.

УБОРКА: ВОРУЮТ ЗЕРНО И БЕНЗИН

Уборка на полях района движется к завершению. Видимо, поэтому некоторые неосознательные граждане считают, что в хозяйствах появился «лишний» бензин, который они и пытаются «конфисковать».

Так, в ночь на 1 сентября с территории склада ГСМ колхоза имени XVI партсъезда было похищено 174 литра бензина на сумму 17922 рубля. Но, к счастью, вор (которым, кстати, оказался житель села и рабочий этого же хозяйства) задержан. Ведется следствие.

А в ночь на 4 сентября такая же беда обрушилась на совхоз

расклевывали с собственным ценником. Вот, например, житель села Малов Перекопное Соловников 29 августа отправился в поле копать картошку, при этом забыв закрыть в окне дома форточку. Этим-то и воспользовались неизвестные преступники. И пока хозяин делал запасы на зиму, из его дома «ушли» в неизвестном направлении вещи на сумму 250 тысяч рублей.

А вот житель Новониколаевки Шебекин вообще не привык закрывать дверь летней кухни на замок. А зря! Глядишь, и не была бы совершена кража мопеда «Рига-21» стоимостью 100 тысяч рублей. Впрочем, воры (группа несовершеннолетних новониколаевцев) тоже не отличились большой предусмотрительностью и оставили украденный мопед в сарае у одного из сообщников, где через некоторое время после кражи его увидел и забрал хозяин.

● СОВЕТУЕТ ВРАЧ

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОМОЗОЛЕЛОСТИ

Омозолелость, или натопыши, как их часто называют, появляются в местах трения или длительного давления кожи на стопах, от неудобной обуви — излишне тесной, чрезмерно свободной или слишком жесткой. Предрасполагающим фактором может служить также поперечное плоскостопие.

В ответ на раздражение — клетки верхнего рогового слоя кожи развиваются более интенсивно. В результате кожа грубеет, утолщается.

Омозолелости представляют собой выпуклые плотные очаги желтоватого или коричневатого цвета. Мозоль отличается от омозолелости более значительной толщиной рогового слоя, который выдается гладкими или чешуйчатыми бугорками, уходящими в глубокие слои кожи, в следствие чего нижележащие её слои вда-

вливаются в виде воронки, воспаляются и часто атрофируются.

Омозолелость может причинять болезненность, особенно в тех случаях, когда на её поверхности развиваются глубокие трещины, которые, кстати, легко могут инфицироваться.

Чтобы предупредить появление натопышей, прежде всего следует сменить обувь на более удобную. Посоветуйтесь с врачом: может быть, вам следует носить ортопедическую обувь или вкладывать в обычную специальные стельки-супинаторы. Надо также лечить поперечное плоскостопие.

Избавиться от омозолелостей хорошо помогают горячие мыльные содовые ванночки в течении 10-15 минут при температуре воды 35-40°C (одна столовая ложка питьевой соды на 2-3 литра воды и немного мыла). После ванночки

скота сотрудниками ОВД десяти регионов области с 10 по 20 сентября проводится операция «Скот», цель которой пресечение и раскрытие данных преступлений.

В Балаковском РОВД введен усиленный вариант несения службы, созданы две оперативно-следственные группы ночного патрулирования, осуществляется круглосуточный режим работы на контрольном пункте в районе аэропорта.

Хочется надеяться, что руководители хозяйства района не останутся равнодушными к данной операции и обратят особое внимание на освещение и охрану мест содержания скота.

Т. ЗУДИНА.



размягченный верхний слой кожи осторожно соскабливайте пемзой или имеющейся в продаже специальной металлической щеткой — напильником для ног и смажьте стопы кремом для ног или любым смягчающим кремом для сухой кожи.

При застарелой омозолелости хорошее действие оказывает алоэ (столетник). Кусочек листа разрежьте вдоль и после ванны приложите внутренней стороной к ноге, повяжите компрессорной бумагой и бинтом. Утром размягчившуюся омозолелость соскабливают.

Систематическая обработка ног — педикюр во многом облегчает их состояние.

Если домашние средства и педикюр окажутся неэффективными, то следует обратиться к врачу-дерматологу или косметологу, который назначит лечение.

З. БАСОВА,
инструктор Центра профилактики.

Тираж 5649 экз.

Заказ 3224

Редактор
А. Р. АШИМОВ

УЧРЕДИТЕЛЬ — РАЙОННЫЙ СОВЕТ
НАРОДНЫХ ДЕПУТАТОВ.
ИНДЕКС ГАЗЕТЫ 53727

НАШ АДРЕС: г. Балаково Саратовской области, пл. Свердлова, 4а.

ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 4-06-71, отдел писем и отдел сельского хозяйства — 4-63-70, бухгалтерия и отдел объявлений — 4-67-99.
Регистрационный номер — 2

Газета набрана фотонабором и отпечатана офсетным способом в МГП «Типография № 1», г. Саратов, ул. Вишневая, 10.
Телефоны: 13-68-13, 24-47-33

Выпускающий редактор И. Ю. СКАЛИНА

Заботы пасечника



Лук от семи недугов

Луки имеют высокое пищевое значение и по своей питательности и витаминности стоят выше других овощей. Из всей группы луков первенство принадлежит репчатому луку. В большинстве на индивидуальных участках репчатый лук выращивается в два года: из семян-чернушки получают в первый год мелкие луковички, так называемый лук-севок. На следующий год из посаженного севка — крупные луковицы.

Ввиду того, что у многих овощеводов для посадки весной текущего года лука-севка нет, а на рынке он очень дорогой (до 50 руб. банка), можно рекомендовать выращивать лук-репку из семян. Этот способ удешевляет и ускоряет производство лука, так как не приходится терять целый год на выращивание севка и хранить его.

Для выращивания лука однолетним способом необходимо брать малоначатковые сорта, например, Стригуновский, Каратальский.

Из сладких и полусладких сортов — Каба, Краснодарский и другие. Семена-чернушки этих сортов в ларьках города в продаже имеются.

Семена за два-три дня до посева намачивают и держат в тепле, а в день посева обсушивают, чтобы они приобрели сыпучесть. Посев проводят рано весной в первые дни полевых работ, в хорошо разделенную чистую от сорняков почву. Для прорастания семян достаточно температура три-пять градусов тепла. Сеют ряд от ряда 15-18 см. Глубина заделки семян один-полтора сантиметра.

Впоследствии уход за посевами несложен. Он сводится к поливам, рыхлениям почвы после поливов и дождей, прополке сорняков и подкормке. Молодые растения прореживают на расстоянии 4-5 см.

В наших условиях Юго-Востока еще лучших результатов гарантирует получение урожая выращиванием репки рассадным спо-

собом. Посев производится в ящики или другую посуду. Рассадку не пикируют. Высаживают ее в возрасте 50-60 дней. Перед посадкой у каждого растения укорачиваются листья на одну треть. Корни обмакиваются в глиняную болтушку и размещают в ряду через 6-8 см. на глубину, на которой сеянцы находились в ящике.

Прежде чем сажать рассаду, почву необходимо полить. После высадки следует ее опять осторожно полить. Через несколько дней делают подсадку и вновь поливают. Дальнейший уход не отличается от способа выращивания лука при посеве в грунт семенами.

И, наконец, появляющиеся стрелки лука немедленно выламывают. «Отгребание» почвы от лука, выращиваемого семенами, обязательно, так как луковицы этих сортов очень нежны.

В. ЗОТОВ,
агроном.

Немало пчел погибает зимой, еще больше ослабевает к весне. Однако в естественных условиях — дуплах деревьев пчелы превосходно зимуют. Даже в сорокаградусные морозы в расплодной зоне пчелиного гнезда сохраняется температура в 35 градусов тепла.

Причина плохой зимовки пчел в домашних условиях, как правило, в недостатке кормов и неестественном размещении пчел. Зимний клуб пчел движется только вверх, поедая мед «над головой». Боковые медовые соты им не доступны, хотя и находятся рядом. Зимнее гнездо пчел поэтому должно быть высоким.

На дадановских ульях поэтому ставятся по кормовой магазинной подставке и кладется над клубом 1,5-2 килограмма медово-сахарного теста, которого хватает на месяц-полтора. Тесто готовят из четырех частей сахарной пудры и одной части меда. Его дают в целлофановой обертке, в которой лезвием бритвы прорезают узкие проходы и этой стороной кладут поперек рамок на гнездо. Пчелам, начавшим расширять расплод, нужен и белковый корм. Поэтому в тесто желательно добавить цветочную пыльцу или пергу.

Вместо теста на бруски рамок можно положить полномедный гнездовой сот или чистый мед, обернутый двумя слоями марли, или же налить в потолочные кормушки густой сахарный сироп — примерно по два литра на семью.

В многокорпусном улье семья идет в зиму в двух корпусах с гнездом, очень близким к естественному. Второй, верхний корпус полностью медовый.

Клуб пчел нормальной семьи занимает нижний и частично верхний медовый корпус. пчелы сразу устанавливают контакт с основными кормовыми запасами. Постепенно, по мере расходования корма, клуб продвигается вверх. Здесь, где ближе к весне

сосредотачивается большая часть пчел и имеется много корма, матка начинает класть яйца.

Семья, недостаточно выросшая к зиме (отводок или поздний рой), не в состоянии освоить оба корпуса и садится осенью в каком-то одном. Если клуб занял нижний корпус, то в начале зимы он все-таки переберется в верхний, но если задержится внизу до начала яйцекладки, то с появлением расплода (матки начинают класть яйца в январе) пчелы его уже не покинут: расплод для них дороже меда. семья начинает голодать.

Чтобы сохранить такую семью, надо переселить в верхний улей. Независимо от того, на воле зимует семья или в помещении, улей открывают, из верхнего корпуса вынимают две рамки с краев, остальные раздвигают так, чтобы в середине образовалось свободное пространство. Этот корпус снимают и ставят на перевернутую крышу. Из нижнего вынимают свободную от пчел крайнюю рамку, в эту сторону, отодвигают часть рамок с клубом, а два сота с пчелами из центра, где концентрируется расплод и находится матка, осторожно, не применяя дыма, переносят в подготовленное для

свободное место снятого корпуса. Соты нижнего корпуса с пчелами сдвигают, чтобы соединить клуб, свободное место заполняют вынутыми медовыми рамками и верхний корпус возвращают на место. На это уходит всего две-три минуты. Через некоторое время потревоженные пчелы из нижнего корпуса перейдут вверх к расплоду и матке.

Если слабая семья устроилась на зиму в верхнем корпусе, меда обычно хватает до весны. Но на всякий случай лучше во второй половине зимы дать пчелам медово-сахарное тесто.

В. КУЛИЧИХИНА,
межрайонный зоотехник
по пчеловодству.

© В САДУ И ОГОРОДЕ

Защита деревьев от вредителей

Разрушение опасных вредителей происходит не только в саду и не каждый

или промочить несколькими каплями керосина.

Необходимо уничтожить кладки яиц шелкопряда на тонких ветках плодовых деревьев, на ягодниках.

Гусеницы златогузки заканчивают зимовку в гнездах из сухих изгрызенных с осени листьев. Такие гнезда, опутанные шелковистой паутиной гусениц, можно в большом количестве обнаружить в саду.

ром, стряхивать долгоноси-ков с деревьев в полотнища.

Необходимо до распускания почек опрыскать деревья против грибных болезней бордосской жидкостью, против плодовой гнили — 5-процентным раствором железного купороса.

Крыжовник, пораженный американской мучнистой росой, опрыскивают до распускания почек раствором желез-

О В САДУ И ОГОРОДЕ

Защита деревьев от вредителей

Распространение опасных вредителей происходит не одновременно и не каждый год. Поэтому нет надобности ежегодно проводить все работы, если не создается большая угроза.

Прежде всего надо уничтожить кладки яиц бабочки непарного шелкопряда. Желто-бурые кладки яиц с зимующими в них гусеницами, прикрытые слоем волосков бабочки, находятся с осени у основания стволов плодовых деревьев, ягодников. Яйцекладка в 200-300 яиц занимает площадь с пятикопеечную монету и хорошо заметна. Их следует соскоблить и сжечь

или промочить несколькими каплями керосина.

Необходимо уничтожить кладки яиц шелкопряда на тонких ветках плодовых деревьев, на ягодниках.

Гусеницы златогузки заканчивают зимовку в гнездах из сухих изгрызанных с осени листьев. Такие гнезда, опутанные шелковистой паутиной гусениц, можно в большом количестве обнаружить в саду. Нужно срезать ветви с этими гнездами и сжечь их.

Необходимо также перекопать почву в приствольных участках, если это не было сделано с осени. Очистить отмершую кору, замазать щели и трещины в коре деревьев известью с глиной.

Жуки вишневого долгоносика зимуют в верхнем слое почвы под вишневыми деревьями. Поэтому полезно перекапывать почву осенью и весной. При набухании почек, цветении и в начале образования завязи надо утром и вече-

ром стряхивать долгоносиков с деревьев в полотнища.

Необходимо до распускания почек опрыскать деревья против грибных болезней бордосской жидкостью, против плодовой гнили — 5-процентным раствором железного купороса.

Крыжовник, пораженный американской мучнистой росой, опрыскивают до распускания почек раствором железного купороса или кальцинированной соды.

Короедов, которые обнаруживаются по отверстиям в штамбе и ветвях, через которые гусеницы выталкивают извержения и огрызки древесины, можно уничтожить путем введения в червоточину небольших огрызков мягкой проволоки, а также кусочков ваты или пакли, смоченных в дихлорэтаноле. Затем выходные отверстия замазывают.

Т. КЛИМЕНКО,
агроном.

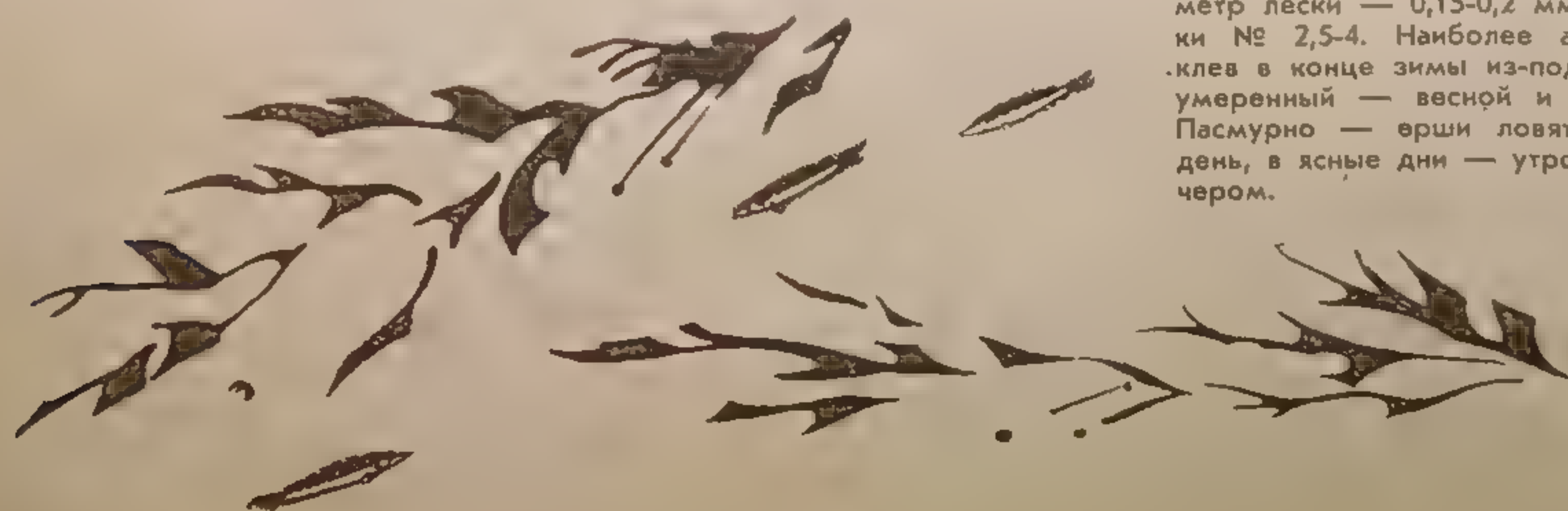
О НА ЗОРЬКЕ

Какая насадка лучше

Нередко в апреле берут крупные окуни. Но порой их отпугивает вид мормышки или свет в лунке. Тогда желательно лунку затемнить, а мормышку можно модернизировать. В частности, обмотать крючок черной ниткой для маскировки.

Такая мормышка с насаженным мотылем более уловиста. Только надо потренироваться и испытать несколько методов. Опускать и поднимать мормышку, водить по дну.

А. РЫБКИН.



О НА ЗОРЬКЕ

ЕРШ

Кого бы ни стремился поймать рыболов, на ерша обязательно наткнется. Эта рыба бросается на любую насадку: червяка, мотыля, кусочек мяса. Ерши обитают в водохранилищах, реках и озерах, в проточных прудах. Держатся преимущественно на глубине и у обрывистых берегов.

Ловятся ерши простейшими снастями, почти круглый год, диаметр лески — 0,15-0,2 мм, крючки № 2,5-4. Наиболее активный клев в конце зимы из-под льда, умеренный — весной и осенью. Пасмурно — ерши ловятся весь день, в ясные дни — утром и вечером.

полностью медовый. Клуб пчел нормальной семьи занимает нижний и частично верхний медовый корпус. пчелы сразу устанавливают контакт с осевыми кормовыми запасами. Постепенно, по мере расходования корма, клуб продвигается вверх. Здесь, где ближе к воску

из зимы в корнях. Но на обычно хватает до весны. Но на всякий случай лучше во второй половине зимы дать пчелам медово-сахарное тесто.

В. КУЛИЧИХИНА,
межрайонный зоотехник
по пчеловодству.



Обращение

Патриарха

По просьбе читателей публикуем Обращение святейшего Патриарха Московского и Всея Руси Алексия II к участникам II Всероссийского съезда пчеловодов.

Дорогие братья и сестры, участники съезда пчеловодов России! Второй раз собираетесь вы вместе для того, чтобы обсудить проблемы отечественного пчеловодства. Видимо, в этом назрела необходимость. Я не буду говорить о причинах, приведших к запустению столь древнего и полезного занятия, — вы как специалисты их хорошо знаете. Следствия же очевидны для всех: натуральный мед, воск, прополис и другие продукты пчеловодства уже давно отнесены в разряд остродефицитных.

Возможно ли изменить такое безрадостное положение дел? Думаю, что да. Источник моего оптимизма в той энергии, с которой вы взялись за возрождение и развитие пчеловодства.

Издавна пчеловодство было одним из наиболее распространенных занятий в церкви, особенно в монастырях. Пасеки русских монастырей славилась далеко за пределами нашего Отечества, а пчелиный натуральный воск долго оставался неизменным сырьем для изготовления церковных свечей — древнейшего символа человеческой молитвы и жертвенного служения. Надо ли говорить о том, что всего этого сегодня, увы, уже нет. Конечно,

в храмах наших и сегодня горят свечи, но аромат их далеко не медовый.

Я искренне надеюсь, что вам удастся возродить не только само ремесло — пчеловодство, но и его культуру. Ведь не случайно образы пчелы-труженицы и пчеловода так близки и понятны святым отцам и подвижникам церкви. Четкая структура, дисциплина, порядок, трудолюбие и ответственность, царящие в каждой пчелиной семье, дают человеку пример, достойный подражания. Через творение Свое Господь предлагает нам примеры созидающего взаимодействия. Глядя на жизнь пчел, нельзя не удивляться премудрости Божией. Наблюдая за их ведением хозяйства, нельзя не видеть воли Творца, проявляющейся в каждый момент бытия. Всещедрый Господь, столь многообразно и многократно являющий Себя миру, да благословит ваши труды и да поможет преодолеть все трудности и развития отечественного пчеловодства, дабы вкус меда и запах восковой свечи были знакомы каждому из нас не понаслышке.

Уверен, что с Божией помощью мы сможем сохранить и развить древнее, святое ремесло — пчеловодство.

АЛЕКСИЙ,
Патриарх Московский
и Всея Руси.

Ищу шары для бильярда

В Нопослюзанский Дом культуры я попала неволею: вышла из строя отопительная система, и все силы, в том числе и творческие, были брошены на ликвидацию аварии. Директор ДК Русал Шафеева, энергичная девушка лет 20, следила за ходом слесарных работ и одновременно вела со мной разговор.

— Часто у вас так бывает? — спрашиваю.

— Случается, — Русал приглашает меня в свой кабинет и включает обогреватель. — Здесь более-менее тепло...

Я осматриваюсь по сторонам. Привлекают внимание рисунки, поделки из дерева, работы по выжиганию, макраме.

— Веду с ребятами кружок «Умелые руки», — поясняет Русал, и лицо ее озаряется улыбкой. Они у меня молодцы! Их не надо «заводить», как взрослых. Что ни предложи — на все согласны. Фотокружок, фольклорная группа,

кукольный театр, танцы — пожалуйста! Ходят на репетиции с удовольствием.

Вообще мне нравится работать с детьми. Веду с ними также кружок «Хозяюшка» — учу их вязать, печь печенье, торты, пирожки. Продукты в селе есть, не то что в городе. Сколько наготовим — столько и съедим!

Пойдемте, я покажу Вам наш зрительный зал, — Русал встает и ведет меня в просторное помещение для демонстрации фильмов.

— Хорошая у вас материальная база, — замечаю я мимоходом. — Только вот холодно...

— Это точно! Смотрим фильм, а изо рта пар идет. — Много бывает молодежи?

— Молодежь ходит каждый день, но я честно говоря, не знаю, чем ее занять. Раньше были теннис и бильярд, а сейчас растеряли все шары, а взять нигде. Напрасно Вы улыбаетесь. Это, хотя и не гло-

бальная, но все же проблема: шары нужны определенного диаметра.

Мы снова возвращаемся в кабинет, поближе к обогревателю. Разговор сам собой заходит о молодежных проблемах.

— Если бы они знали сами, чего хотят, — вздыхает Русал. — Шли в клуб с пониманием, желанием помочь... А то ведь у нас как получается? На концерт идут с удовольствием, а вот организовывать этот концерт охотников нет.

Все держится на худруках. Их у меня два: Руслан Касимов и Ансар Рамазанов. Увлеченные ребята! Любят петь, играют на музыкальных инструментах, сами сочиняют. Особенно Ансар большой мастер на это. Он руководит вокально-инструментальным ансамблем «Звездный дождь». Большую помощь в проведении различных мероприятий оказывает библиотекарь Фания Рахматулина.

— Значит, все не так уж и плохо?

— А я не говорю, что плохо. Просто меня это не удовлетворяет. Можно было бы приобрести игровые автоматы, но они дорого стоят. Есть задумка оформить краеведческий зал, где можно было бы отразить историю села, выставить фотографии. А то у нас, кроме «видиков» смотреть нечего. Видеозал, правда, хорошо оборудован. Кассеты берем в городе на прокат, но есть и свои...

— А по субботам, наверное, танцы?

— И по воскресеньям тоже, — Русал снова вздыхает. — «Танцоры» часто приходят «навеселе», а у меня от этого падает настроение. Вечерами приходится играть роль «вышибалы». Сколько я здесь работаю, столько прошу сельсовет и участкового организовать ДНД, чтобы было кому следить за порядком. А вообще я считаю, что директором лучше бы быть мужчине, — говорит она напоследок и идет осматривать батареи. Вдруг где-нибудь снова пошла вода...
О. КАДАЕВА.

© МИР РАСТЕНИЙ

На болых стволах появляется сок

Весна. И вспоминается детство, первый поход в лес за березовым соком. Сделаешь надрез на коре, и — вот она — сладкая жидкость, березовый сок. Полезный, освежающий напиток. С давних пор он использовался в народной медицине.

В мире растений, впрочем, немало и других удивительных деревьев, стволы которых содержат сладкий сок.

В Северной Америке растет сахарный клен, сок которого содержит до 20 процентов сахара. Проживающие здесь индейцы занимались сбором этого сладкого сока и приготовлением из него сахара. Дерево удостоилось высокой чести — кленовый лист украшает герб и национальный флаг Канады.

Еще одно удивительное растение, выделяющее сок, растет в Южной Америке. Это гевея бразильская. Правда сок этого дерева не съедобен, но зато он превращается в каучук. Об этом свойстве сока гевеи-лентексе знали индейцы с давних времен. Раскопки подтверждают, что предметы из каучука изготавливались еще в XI веке. Само название «каучук» произошло от индейских слов «као» — дерево и «учу» — плакать и означает «слезы дерева».

И снова вернемся в родные леса. Сок основных деревьев дает живицу, которая, застывая, превращается в смолу. В состав смолы входят вещества, обладающие бактерицидными действиями.

А. ЛОГИНОВ.

Возвращение Столыпина

14 апреля исполняется 130 лет со дня рождения великого реформатора России, нашего земляка Петра Аркадьевича Столыпина.

«Столыпинский вагон», «столыпинская реакция», «столыпинский галстук»... Досадно, но по сей день наше сознание угодливо подсказывает броские штампы об этом человеке, бывшем саратовском губернаторе, впоследствии министре внутренних дел, председателе Совета министров. За рубежом давно изданы книги и научные исследования о Столыпине, признающие его удивительная прозор-

— Аркадием Петровичем: «Будучи губернатором, отец сумел справиться с буйством, не пролив крови. Однажды в 1905 году перед губернаторским домом собралась враждебная толпа... Отец вышел и недругам один... Некий злоумышленник навел на него пистолет. Отец открыл пальто и приказал: «Стреляй!» Тот выпустил из рук свое оружие... были тогда и угрозы...»

Покушения и попытки покушений на Столыпина участились, когда он стал министром внутренних дел и затем возглавил Совет министров. Он

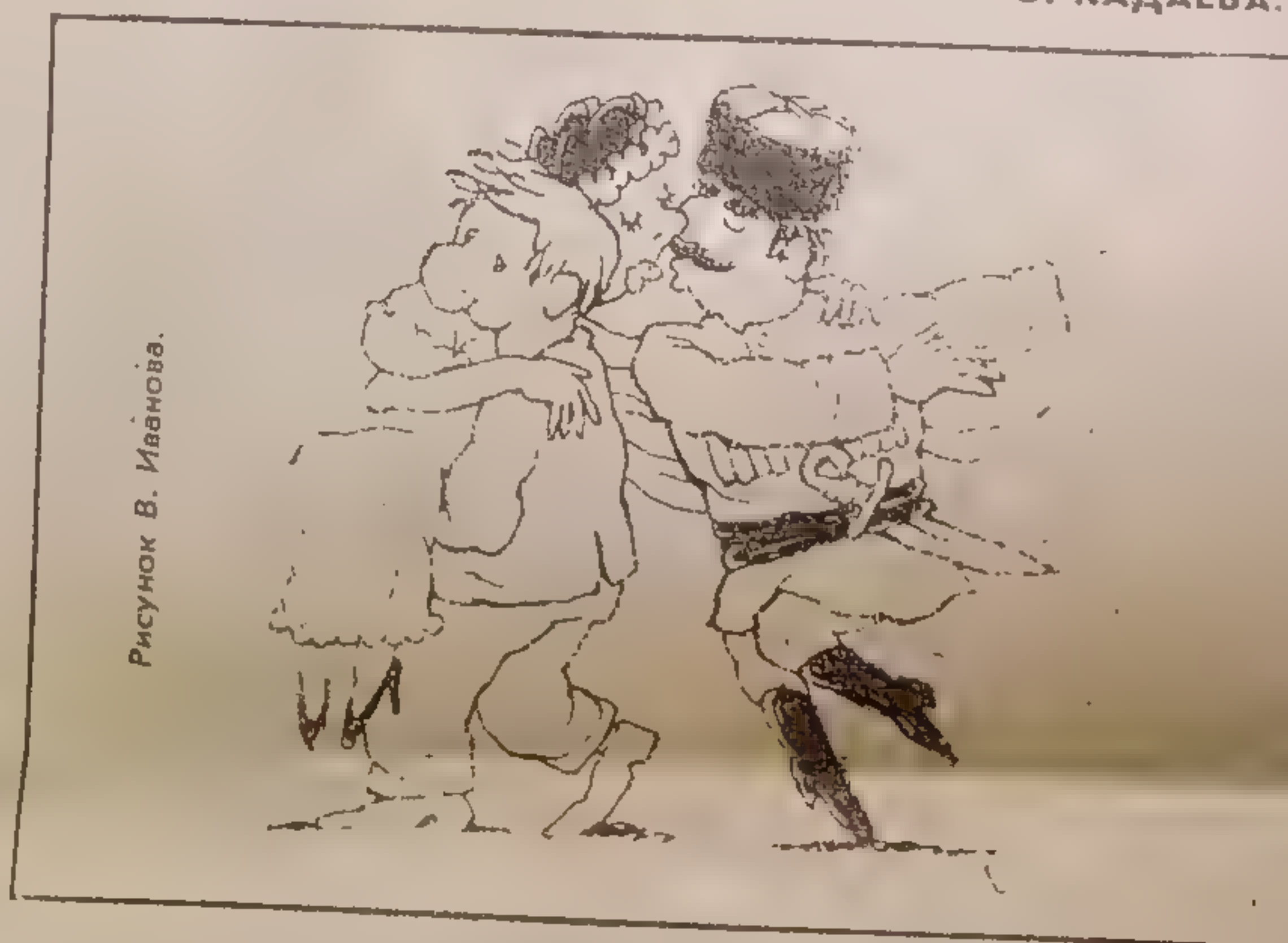


Рисунок В. Иванова.

Столыпина

14 апреля исполняется 130 лет со дня рождения великого реформатора России, нашего земляка Петра Аркадьевича Столыпина.

«Столыпинский вагон», «столыпинская реакция», «столыпинский гадстун»... Догадно, но по сей день наше сознание угодливо подсказывает броские штампы об этом человеке, бывшем саратовском губернаторе, впоследствии министре внутренних дел, председателе Совета министров. За рубежом давно изданы книги и научные исследования о Столыпине, признаны его удивительная прозорливость, верность намеченного для России пути.

В Приволжском книжном издательстве вышел сборник под названием «Столыпин. Жизнь и смерть». В него вошли материалы из книг о П. А. Столыпине, изданные Нью-Йоркским издательством «Телекс», статьи советских исследователей, редкие и уникальные фотографии, письмо сына — Аркадия Петровича из Швейцарии составителю сборника.

Самый острый ныне в России вопрос — предоставление земли в собственность крестьян — заставляет нас обратиться к тому, кто первым предпринял такую попытку. А им был саратовский губернатор, который, будучи затем министром внутренних дел, в необычайно сжатые сроки привел Россию к стремительному экономическому подъему, о котором говорили повсюду — кто с восторгом, надеждой, кто со злобой и завистью.

Мы все еще мало знаем о Столыпине. Почти с самого начала своей государственной деятельности Столыпин оказался в центре внимания террористов. Не раз они пытались сломить Столыпина, угрожая жизнью его детей. Вот строки из письма, присланного в Приволжское книжное издательство сыном Петра Аркадьевича

— Аркадием Петровичем: «Будучи губернатором, отец сумел справиться с буйством, не пролив крови. Однажды в 1905 году перед губернаторским домом собралась враждебная толпа. Отец вышел и наругал один... Ночью злоумышленник навел на него пистолет. Отец открыл пальто и приказал: «Стреляй!» Тот выпустил из рук свое оружие... Были тогда и угрозы...»

Покушения и попытки покушений на Столыпина участились, когда он стал министром внутренних дел и затем возглавил Совет министров. Он говорил близким: «Каждое утро творю молитву и смотрю на предстоящий день как на последний день в жизни...»

В книгу вошли также речи премьера в Государственной Думе, в которых можно найти ответы на многие волнующие сейчас вопросы.

Много нераскрытых страниц в жизни Столыпина предстанет перед современником в репринтном воспроизведении книги Аркадия Столыпина «П. А. Столыпин. 1862-1911», изданной в 1927 году. Книга вышла в издательстве «Планета» в прошлом году.

Имя забытого исполина возвращается к нам.

Т. МОЛЕВА,
Саратовская областная
научная библиотека.

Балаковское предприятие
материально-технического
обеспечения ПО «Агропромхимия»
МЕНЯЕТ

автокран грузоподъемностью
7 тонн на шасси ЗИЛ-130 на
КамаЗ-55102.

Обращаться по телефону
2-25-25.

Рисунок В. Иванова



© ОКНО ГАИ

ТРАГЕДИИ НА ДОРОГАХ

Поводом для этой статьи послужили два дорожно-транспортных происшествия, последствия которых потрясли не только очевидцев, но и побывавших на месте происшествия сотрудников милиции. Груды искореженного металла, среди которых — до неузнаваемости искаленные тела погибших...

29 февраля в 13 часов на 14 километре дороги «Балаково—Духовницкое» следовавший по направлению к Балакову «Москвич» под управлением А. И. Макарова выехал на полосу встречного движения, где столкнулся с двигавшимся ему на встречу автомобилем «Урал-450».

В результате столкновения

находившиеся в салоне «Москвича» водитель и пассажиры Л. А. Макарова и Т. А. Мосалыгина погибли. У Макаровых остались без родителей два сына, в семье Мосалыгиных без матери — двое несовершеннолетних детей.

Причиной столкновения послужило то, что водитель «Москвича» в сложных дорожных условиях не выбрал безопасную скорость движения и не справился с управлением.

Ровно через неделю аналогичная авария произошла на трассе «Балаково—Пугачев» между селами Сухой Отрог и Кормежка.

Вечером 7 марта жители Кормежки О. Е. Пруцков, Р. М.

ских слов «као» — дерево и «учу» — плакать и означает «сплести дерево».

И снова вернемся в родные леса. Сок основных деревьев дает живицу, которая, застывая, превращается в смолу. В состав смолы входят вещества, обладающие бактерицидными действиями.

А. ЛОГИНОВ.



Бекеров и А. А. Муканалиев решили поехать в Сухой Отрог. Находящийся за рулем «Москвича» Пруцков, выехал на середину проезжей части и при разезде со встречным автомобилем «КамаЗ» не переключил свет фар с дальнего на ближний... При этом водитель «КамаЗа» был ослеплен и, потеряв ориентацию, не принял мер к остановке автомобиля. В результате произошло столкновение, при котором все люди, находившиеся в «Москвиче», погибли.

А. ПУГАЧЕВ,
инспектор ГАИ,
лейтенант милиции.

ИЗ ДНЕВНИКА ДОН
ЖУАНА

ЖЕНЬ! так любят чистоту, что вычищают мужьям даже карманы.

ЖЕНЩИНА вступает в брак, когда кому-то нужна, а мужчина — когда никому не нужен.

x x x

НОЧЬ, Степан не спит, ходит из угла в угол.

— Чего тебе не спится? — спрашивает жена.

— Ты понимаешь, я Семену должен три рубля, — отвечает муж.

Жена подходит к телефону, набирает номер.

— Семен, это ты?... Степан тебе должен три рубля, так? Ну, так знай,

что он тебе их не отдаст! Жена бросила трубку телефона и поворачивается к мужу: — Все, спи, Степан. Сейчас Семен с женой спать не будут!



РЕДАКТОР
А. И. ЛУШНИКОВ

Газета набрана фотонабором и отпечатана офсетным способом в типографии №1, г.Саратов, ул.Вишневая, 10

НАШ АДРЕС: г. Балаково Саратовской области, пл. Свердлова, 4 а.

ТЕЛЕФОНЫ: редактор 4-06-71, зам. редактора, общественно-политический отдел 4-63-68, ответственный секретарь, отдел объявлений 4-07-76, агропромышленный отдел 4-17-66, отдел писем 4-63-70, бухгалтерия 4-67-99.

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ: г. Саратов, ул. Советская, 44, издательство «Газета».
Телефоны: 24-48-72, 24-29-82, 24-92-40.

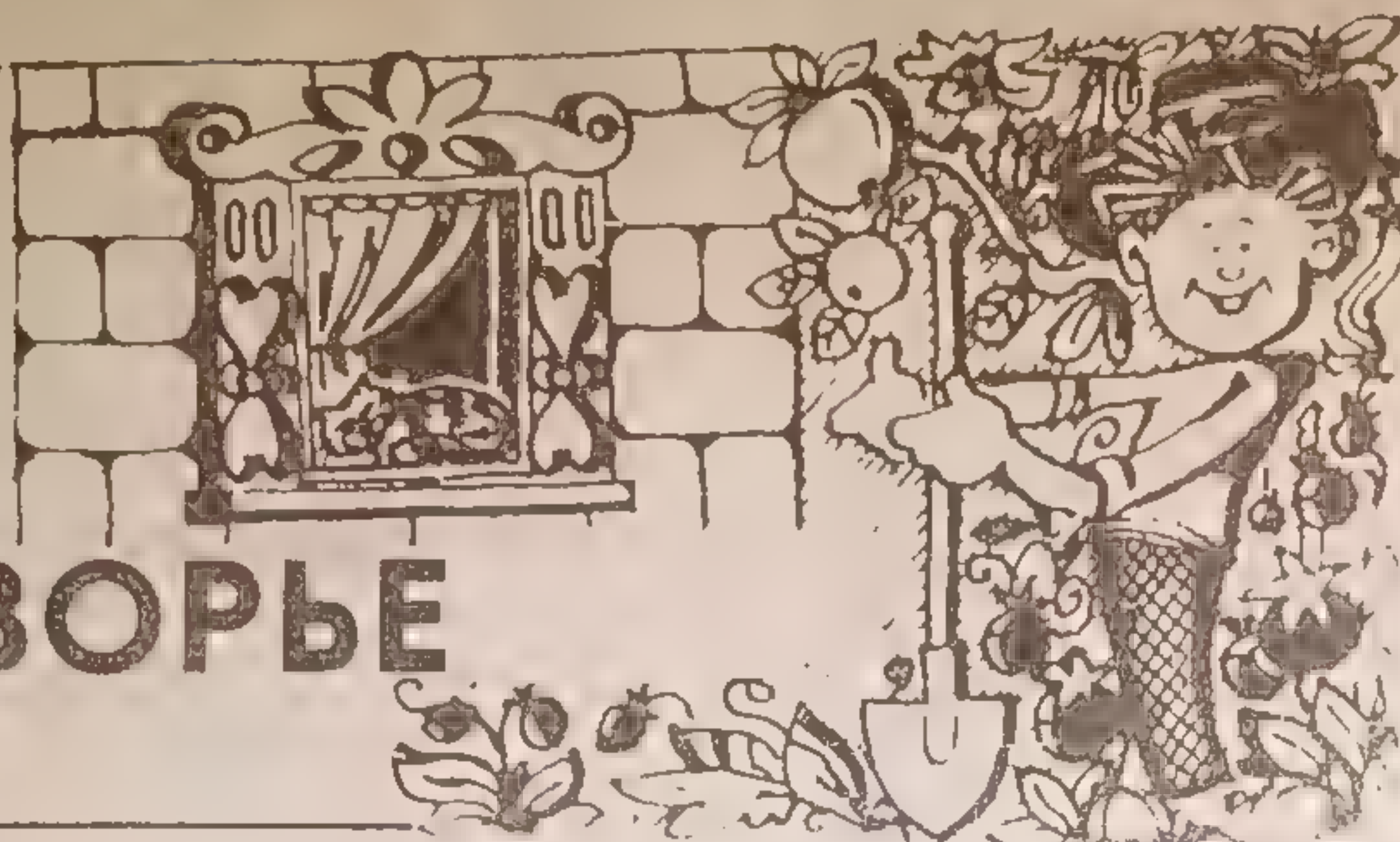
Тираж 5474 экз.

Заказ 1337

Выпускающий редактор
И. Мирная

Учредитель районный Совет народных депутатов.
Индекс газеты 53727.

ТВОЕ ПОДВОРЬЕ



Как вырастить хорошую рассаду

Для экономии места рассаду нередко выращивают с последующей пикировкой всходов. С этой целью семена высеивают загущено, обычно в ящики, наполненные плодородной почвой. В пересчете на 1 квадратный метр получают до 2,5-3 тысяч всходов. Через две-три недели после их появления, а точнее, ко времени первого настоящего листочка (кроме семядольных) их пикируют, то есть пересаживают в кубики или просто в почву. Так часто выращивают рассаду раннеспелой и поздней капусты, томатов. Без пикировки всегда получают рассаду тыквенных и очень часто сельдерея, лука, спаржи и других культур.

Начинать выращивание рассады необходимо с учетом рекомендованного времени, необходимого для прорастания семян и срока высадки. Так, например, в Московской области посев сельдерея, цветной и ранней капусты проводят в начале марта, а поздней капусты и кочанного салата —

в середине этого месяца. В начале апреля сеют помидоры. К выращиванию рассады огурцов и кабачков приступают обычно в конце апреля и начале мая.

Для получения рассады сельдерея, ранней и цветной капусты, перца, лука и других овощей используют подоконники. Необходимо только помнить, что ее в последние две-три недели перед высадкой в грунт следует закалить. При наличии парничка на биотопливе или водном обогреве можно выращивать рассаду почти всех культур. Да и проблема закаливания в этом случае решается проще — путем приоткрывания или снятия рам. Пленочные укрытия используют для выращивания в конце апреля-мая рассады среднеспелой капусты, помидоров, кабачков, огурцов. Необходимо только заранее продумать способы защиты в них растений от заморозков.

В. МУХИЦ,
кандидат сельскохозяйственных наук

Интенсивная технология выращивания картофеля

Сорта картофеля содействуют повышению урожая позднеспелых сортов. Кроме того, после уборки картофеля раннеспелых сортов

Как привлечь шмелей в сад?

Шмели — отличные опылители растений на огороде, в саду. А будут опылены цветы — будет и хороший урожай. Для привлечения шмелей и других полезных насекомых высаживайте в саду больше зонтичных растений, цветов и кустарников. Петрушка, морковь, сельдерей, садовый ландыш, королевские лилии своим ароматом привлекают опылителей.

Шмели поселяются и в домиках, построенных руками садовода; им больше нравятся многоэтажные ульи. Расстояние между ульями — их лучше выкрасить в желтый цвет — 10 см, высота улья — 12 см, ширина и длина — 10 см, в центре — отверстие диаметром 8 мм, его следует окрасить по краю в черный цвет.

Чтобы муравьи не добрались до

домика, внизу столбик обвязывают полиэтиленовой пленкой и смазывают вазелином. Внутри улья кладут немного ваты, пакли (стекловату нельзя!). Крыша — съемная, для очистки. Ульи делают из старых нестроганных досок. Весной шмели покидают свои убежища и ищут место для гнездования, им надо помочь. На участке 6 соток достаточно иметь 2 таких многоэтажных домика для шмелей.

Из личного опыта знаю, что кабачки цуккини, тыква медовая, огурцы и помидоры, опыленные шмелями, дают урожай более обильный. Хорошо плодоносят благодаря опылителям крыжовник сортов «виноградный», «русский желтый», «черный негус», а также слива и вишня.



Домик на окраине.

Фото Б. Воронкина.

СМОРОДИНА НЕ ПЛОДОНОСИТ

Большие, сильные кусты черной смородины совсем не дают ягод... Так бывает, когда цветы поражены болезнью — махровостью, хотя цветут каждый год весьма обильно. Ее легко заметить, потому что она резко изменяет даже внешний облик куста. Лист деформируется, становится

бесплодными.

Когда смородина зацветет, можно легко установить степень ее поражения. Махровые цветки дольше, чем обычные, сохраняются на побегах. Необходимо внимательно просмотреть в саду каждый куст смородины, каждую ветку, и больные растения

Как
бороться

с мучнистой

росой?

Начинать выращивание рассады необходимо с учетом рекомендованного времени, необходимого для прорастания семян и срока высадки. Так, например, в Московской области посев сельдерея, цветной и ранней капусты проводят в начале марта, а поздней капусты и кочанного салата —

выращивания в конце апреля — мая. Рассады среднеспелой капусты, помидоров, кабачков, огурцов. Необходимо только заранее продумать способы защиты в них растений от заморозков.

В. МУХИН
кандидат сельскохозяйственных наук

Интенсивная технология выращивания картофеля

Опыт применения интенсивной технологии показал, что можно значительно повысить урожай картофеля, если в фазе бутонизации удалить бутон. На небольшой грядке сделать это не трудно. После удаления бутонов клубни намного быстрее наращивают массу. В таких клубнях обычно больше витамина С, белка, крахмала, других ценных веществ, что и придает клубням приятный вкус и аромат.

Важным резервом повышения урожайности может служить и такой агроприем, как чередование посадок раннего сорта картофеля с поздним. Один ряд — картофель раннего сорта (Шаленский, Уральский ранний, Седов, Ранняя роза, Ранний желтый, Приобский, Прикульский ранний, Примунес, Искра, Белорусский ранний), другой ряд — позднеспелого сорта (Темп, Разваристый, Павлинка, Кандидат, Белорусский, крахмалистый). Оказывается раннеспелые

сорта картофеля содействуют повышению урожая позднеспелых сортов. Кроме того, после уборки картофеля раннеспелых сортов позднеспелые получают для своего развития большую площадь питания, света. Кандидат сельскохозяйственных наук В. Серебряников из НИИ картофельного хозяйства считает, что применяя этот агроприем, можно с каждого двух соток получить дополнительно центнер картофеля.

Важно, чтобы почва под картофелем во время роста клубней была оптимально влажной, но без застоя воды. Прибавку дает полив или орошение раствором древесной золы 1:15.

Где приобрести сортовой картофель? Об этом вы можете узнать в информационной службе «Сельская новь»; её адрес: 107807 ГСП-4, Москва, Садово-Спасская ул., д. 18.

Б. ДУХНЕВИЧ

СМОРОДИНА НЕ ПЛОДОНОСИТ

Большие, сильные кусты черной смородины совсем не дают ягод... Так бывает, когда цветы поражены болезнью — махровостью, хотя цветут каждый год весьма обильно. Её легко заметить, потому что она резко изменяет даже внешний облик куста. Лист деформируется, становится мельче, острее, у него часто исчезает характерная пятилопастная форма.

Меняются и характер ветвления. Куст выглядит загущенным с заметными признаками израстания. Часто такие видоизменения распространяются на отдельные побеги куста, которые резко выделяются на общем фоне своей «непохожестью».

Наиболее характерные изменения претерпевают цветочные кисти. Цветки становятся махровыми, раздельнолепестными, часто интенсивно окрашенными в фиолетовый цвет. В мелкие лепестки превращаются тычинки, венчик, чашечка, завязь сильно разрастается, становится верхней. Ягоды на таких цветках не завязываются. При сильном поражении большая часть куста и даже весь куст оказываются

бесплодными.

Когда смородину не легко установить с поражением. Махровые цветки, шипы, чем обычные, сохраняются на побегах. Необходимо внимательно просмотреть в саду каждый куст смородины, каждую ветку, и больные растения выкорчевать и сжечь. Но ждать цветения не обязательно.

Основным переносчиком болезни является смородинный почковый клещ. Весной при появлении галловых почек на побегах смородины удаляю или все побеги срезаю и сжигаю.

Перед цветением полезно провести тщательное опрыскивание растений 1-процентной коллоидной серой, а потом повторить его сразу после цветения. Можно применять для этой цели также известково-серный отвар (1:25). Важно проводить термическое обеззараживание посадочного материала — одревесневших черенков — в горячей воде (при температуре 45 градусов) в течение 15 минут.

В. ИЛЬИН

кандидат сельскохозяйственных наук.

Как бороться с мучнистой росой?

В прошлом году я получил хороший урожай огурцов и хочу поделиться своим опытом.

Лет 15 назад появилась новая болезнь — ложная мучнистая роса, которая резко сократила урожай огурцов.

В журнале «Приусадебное хозяйство» № 1 за 1992 год в статье «Это вредоносная ЛМР» рекомендуется опрыскивать из опрыскивателя раствором мела (50-100 гр. мела на 10 литров воды) как снизу листа, так и сверху. Под действием мела на поверхности листа создается щелочная среда, а в ней ЛМР распространяется слабо.

Эту рекомендацию я применил и получил хороший урожай, вероятно ведер 25 с 25 кв. метров, т. е. по 7-8 кг. с квадратного метра.

Только в отличие от рекомендаций я не опрыскивал, а поливал раствором мела из лейки по всей поверхности листьев огурцов.

Поливать раствором мела начал, когда появилась первая завязь. После сбора огурцов (желательно утром) я поливал огурцы из шланга и затем из лейки поливал раствором мела.

В зависимости от погоды и обильности сбора огурцов, полив водой и полив раствором мела старался проводить ежедневно, но бывало и через день-два.

Заранее в отдельном ведре я растворил 5 килограммов мела на весь сезон. В лейку с водой (10 литров) добавлял кружку растворенного мела и поливал всю ботву. Обычно расходовал 3 лейки на весь участок и затрачивал время не более 6-7 минут. Поливание раствором мела на качество огурцов не влияет. Основная масса раствора мела с листьев сбегает на почву, где мел убивает споры гриба ЛМР и уменьшает кислотность почвы (огурцы предпочитают слабую щелочную почву).

Кислотные дожди меньше несут вреда, когда на листьях имеется мел. Всего за сезон я затратил килограммов 6-7 мела.

Л. ГРОМОВ,
садовод-любитель.

ПЕРЕСАДКА КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ

Посуду для пересадки следует брать большего размера, чем была. Старый горшок должен войти в новый так, чтобы стенки их соприкасались. Водосточное отверстие в подготовленном горшке закрывайте черепком, положив его выпуклой стороной вверх. Затем насыпьте крупнозернистого песка слоем 2-3 и земляную смесь толщиной 2-3,5 сантиметра с бутом в середине.

Чтобы легче было вынуть старое растение из горшка, земляной ком предварительно обильно полейте. Взяв горшок правой рукой, опрокиньте его на ладонь левой. Стебель пропустите между пальцев. После легких, а иногда и более

сильных ударов по дну ком земли отделится от горшка. Колышком осторожно разрыхлите землю и удалите часть её. Не следует отряхивать всю старую землю, а тем более отмывать её. Если некоторые корни окажутся подгнившими или мертвыми, отрежьте их острым ножом. Места среза тщательно присыпьте толченым углем. После этого растение быстро перенесите в новый горшок и заполните землей всё свободное пространство. Легким встряхиванием равномерно распределите её, затем уплотните деревянной палочкой или пальцами рук. Следите, чтобы корневая шейка была на 2-3 сантиметра ниже верхнего края

горшка и не засыпана землей. После пересадки растение опрысните, обильно полейте и поставьте в затемненное место на 7-10 дней. Учитесь правильно поливать растения: носик лейки или горлышко бутылки кладите на край горшка и медленно лейте воду. Сильная струя размывает землю.

Г. СЕРОВ



● НА ЗОРЬКЕ Сторожок из рентгеновской пленки

Хороший сторожок (кивок) можно сделать из использованной рентгеновской пленки. Вырезается полоска пленки длиной 8 сантиметров, обрезается на конус. Расширенная часть её вставляется в отрезок резиновой трубочки, на заостренной делается колечко из толстой лески, оно закрепляется. Сторожок готов.

А. РЫБКИН.

Проводы русской зимы



на сухоотрогской земле



Весело прошел праздник проводов русской зимы в селе Сухой Отрог. Никто из присутствующих здесь не остался равнодушным. Проходил праздник в центре села. Несмотря на мороз, сюда пришли и стар, и млад.

Далеко разносилась музыка, раздавались знакомые русские песни. Значит, живет Россия, живет русский народ.

Ведущий Петр Васильевич Логинов, работник районного Дома культуры, открыл праздник, посвященный проводам русской зимы.

Перед началом по русскому обычаю Галина Николаевна Киричек преподнесла хлеб-соль заместителю председателя райисполкома В. Я. Пахомовой, которая, поблагодарив, обратилась с



Объявления

Реклама

Руководителям предприятий всех форм собственности

Коммерческий «Балаково-банк» предлагает свои услуги по проведению ускоренных платежей поставщикам в города Саратов, Вольск и обратно.

ПРИ ПРАВИЛЬНОМ УКАЗАНИИ ПЛАТЕЖНЫХ РЕКВИЗИТОВ ОПЛАТУ ГАРАНТИРУЕМ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕХ РАБОЧИХ ДНЕЙ.

Стоимость услуг — один процент от суммы перечисляемого платежа.

Телефоны для справок:

в Балакове: 4-41-66, 4-48-60; в Саратове: 24-31-17; в Вольске: 3-14-80.



УВАЖАЕМЫЕ ПОКУПАТЕЛИ!

Торговый дом «Гриф»

ПРОИЗВОДИТ

распродажу мотоциклов «ИЖ-Юпитер-5» и «ИЖ-Планета-547»

ПРИНИМАЮТСЯ ЗАЯВКИ НА ПРИОБРЕТЕНИЕ МОТОЦИКЛОВ «УРАЛ».

Мы работаем с 8 до 19 часов без выходных дней.

Наш адрес: ул. Гагарина, 71. ТЕЛЕФОН 4-94-86.



ТОРГОВЫЙ ДОМ «ГРИФ»

РЕАЛИЗУЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ТОВАРЫ:

- ⊙ детские стенки по цене 80000 руб.
- ⊙ кухонные гарнитуры с мойкой по цене 68000 руб.
- ⊙ мойки-тумбы по цене 12000 руб.
- ⊙ кухонные уголки по цене 27000 руб.
- ⊙ двухстворчатые шкафы по цене 25000 руб.
- ⊙ стенки для зала различной комплектности по цене от 110000 руб. до 160000 руб.

ТАКЖЕ РЕАЛИЗУЮТСЯ МОТОЦИКЛЫ «ИЖ-Ю5» И «ИЖ-П5».

Ждем вас по адресу: ул. Гагарина, 71 (бывшая столовая техникума), проезд на автобусе № 20.

Около четырех часов продолжался этот замечательный праздник. В то время, как на сцене выступали самодеятельные артисты, работники ферм и потей, проходила викторина среди школьников. В спортивном зале играли в волейбол, в фойе была орга-



На снимках: «Посею себеду на берегу. Счастья, здоровья на праздник всем людям» (скульптурная фигура) на маслозвонке это Царь Точет и фото Б. ВОРОЖКИНА.



Ждем вас по адресу: ул. Гагарина, 71 (бывшая столовая техникума), проезд на автобусе № 20 до конечной остановки «Техникум». Наш телефон: 4-94-86.

Контактные телефоны в
г. Вольске — 3-24-60 и
2-39-93.

« Волжская новь »
сочно выполнит
ваши заказы
на рекламу и объявления
ВН

Заказ 705

ВОРЬЕ

Уход за пчелами

зввшийся мед — вид подкормки. Как он должен быть кристальной кристаллообразной, иначе в виде выпавших кристаллов. Мед варят (1-2 слоя) и дают пчелам отолочек меда пчел поднимать сахарным сиропом. В кипящей воде, сироп разливают, обвязывают двумя банками. Сиропу дают температуры парного банки ставят на в перевернутом

ими в конце зимы. Усиления весны в л накапливается мнов, и потому покойство только состояние, тем не один раз в не- ать, чтобы успеть ожную помощь. й период все нные пчеловодом гда готовили пчел а них к зиме, «вы- сие не, рас- гнездо на зиму, п палиных семей, дом избыточная щения способ- чия и обуслов- л. Недостаточная а приводит к за- зок улья и тоже изаство пчел. Вот зимовника

Если же перед выставкой у некоторых пчелиных семей, зимующих в переполненном зимовнике, начался понос, что можно увидеть по следам бурых пятен на летках снаружи, то в первую очередь выносят именно эти пчелиные семьи и обращают ульи летками к солнечной стороне.

В число семей для первоочередного выноса надо включить и те, в ульях которых завелись мыши, заканчиваются корма и т. п. На открытой площадке такие семьи легче исправить, чем в закрытом помещении.

Основные работы пчеловодов в январе-феврале, как и в предыдущем месяце, состоят в интенсивной и тщательной подготовке к медосборному сезону.

Бюджет времени пчеловода в этот период позволяет выполнить следующие работы:

заготовить необходимые материалы, включая сахар для подкормки пчел, экипировку, инвентарь, оборудование и механизмы, облегчающие выполнение трудоемких процессов, а также гнилушки для дымаря, ткань на холстики, краски, гвозди и т. п.;

сколотить требуемое количество рамок для обновления гнезд и обеспечения ими прироста семей пчел, оснастить их проволокой и навозить. Электронаващива-

Зима для пчеловода — самое подходящее время для учебы, повышения квалификации. Для того чтобы стать настоящим специалистом, пчеловод должен постоянно учиться, повышать свое мастерство, овладевать наиболее рациональными приемами и методами работы, познавать все тонкости работы (например, учиться искусно выводить пчелиных маток, лечить больных пчел, определять с помощью биометрических замеров частей тела пчелы их породную принадлежность и т. д.), а также изучать основы агрономии, биологии, ветеринарии. Каждый пчеловод должен заранее определить, по какому профилю ему желательно углубить или расширить свои знания.

Учитывая состояние пасечного хозяйства, в этот период приобретают строительные материалы и по возможности осуществляют ремонт и строительство пасечных объектов, поправляют ограждения, устраивают навесы для контрольного улья и хранения пасечного инвентаря.

...что при зимовке пчел в холодных надземных помещениях, где температура воздуха держится на уровне внешней, отдельные пчелиные семьи могут употреблять в суровые зимы более 20 кг меда и погибнуть от голода, забравшись в пустые ячейки. Тем же кончается зимовка в душных помещениях при температуре выше 8-10°C.

...что даже в начале зимовки

— Откормить свинью? Чего проще, — скажет иной читатель. Но не торопитесь. Есть в этом деле свои тонкости, в зависимости от того, какую продукцию вы хотели бы получить. Если нужны копчености — корейка, грудинка или окорок, вести откорм надо до беконной или мясной упитанности, при желании получить побольше сала — до жирной.

Беконный из всех видов откорма считается наиболее сложным. По его завершении получают бекон — свиную полутушу с двумя прослойками жира в грудной мышце. Для этой цели следует выбирать поросят с удлинненным, слегка расширяющимся сзади туловищем белой масти. Откорм ведут до живой массы 80-105 кг. Один из стандартных показателей — толщина шпика за холкой должна быть от 1,5 до 3,5 см. Такие требования предъявляют к беконным свиньям при сдаче их на мясокомбинат или заготовительный пункт.

Начинают откорм, когда пороенок достигнет 3-месячного возраста и живой массы 30 кг. Весь откорм делится на два периода: предварительный, до живой массы 60-70 кг, и заключительный — до 100 кг. В первый период животные за день должны получать 1,2-2 кг комбикорма или смесь ячменной и овсяной дерти (размолотого зерна) без пленок с добавлением 200-300 г гороховой дерти, 0,8-1 кг обезжиренного молока, 1,6-2,5 кг картофеля и до 1 кг моркови. Летом сочные корма заменяют зеленой массой.

Во второй период откорма количество концентратов составляет уже 2-2,5 кг. Продолжают давать гороховую дерть до 300-350 г, а добавку обрат^а постепенно доводят до 0,5 л или сокращают совсем. Коричневые и желтые скармливают по 3-4 кг в сутки. Из белонной полушн^и вынимают лопатку и бед^{ра}нную кость, щетину опаливают. Мясо солят мокро-сухим способом, то есть

Хорошего качества свинину можно получать и при мясном откорме. Для него пригодны животные любой породы и масти. При сдаче таких свиней на заготовительные пункты к ним предъявляют менее жесткие требования, чем к беконным. Живая масса их должна быть в пределах 60-130 кг, а толщина шпика за холкой от 1,5 до 4 см.

Мясной откорм обычно начинают при достижении молодняком живой массы 25-30 кг. Вести его можно на тех же рационах, что и беконный, но без добавлений обрата.

Откорм молодняка до жирной упитанности тоже делят на два периода, до 70-80 кг и в дальнейшем — до 130-150 кг. Это дорогой откорм. Если при беконном расходуется на 1 кг прироста 4,5-5 корм. ед., то при сальном откорме — 7-8 корм. ед.

В отличие от беконного и мясного откормов, где приросты все время возрастают, при сальмон они вначале увеличиваются, а затем снижаются. Этот вид откорма можно вести на любых кормах. Доля концентратов в начале его может составлять 85 процентов от всего рациона, на заключительной стадии около 70 процентов. Для того чтобы сало было хорошего качества, доля картофеля в рационе не должна превышать 30 процентов по питательности, а кукурузы — 50 процентов от всех зерновых кормов.

Свиной толщиной шпика за холкой свыше 4 см на заготовительных пунктах принимают жирной упитанностью.

Свиней мясных пород можно откармливать до 120-130 кг, мясo-сальную лучше снимать с откорма в 110-129 кг и сальных — в 110 кг, иначе свинина будет жирной. Выход мяса с туши при беконном откорме — 57-63 процента, мясo-сальном — 53-57, сальном — 47-53 про-
цента.

Д. БАРИНОВА,
кандидат сельскохозяйственных
наук.

...период все
...пчелоподом
...да готовили пчел
...них к зиме, «вс
...и пчелы
...гнездо на ...
...пчелы ...
...дом и бы ...
...щения ...
...анно и обуслов
...п. Недостаточная
...приводит к ...
...нок улья и ...
...конство пчел. В ...
...ление зимовника
...водится сначала
...затем еженедель
...боты должны вы
...большой осторож
...избежать беспокой
...о время выявляют
...мы и «усмиряют»
...чена вероятность
...заукового фона
...явления на полу
...пчел. Следует
...на относитель
...духа и привести
...ководы из-за
...ых зимовни
...низируют их зи
...бленных поме
...дельной уплот
...площади уль
...таких
...ратуру в ...
...очень трудно.
...крайне плахи
...о лишь разгру
...том случае одну
...го числа имею
...семей выставля
...ые от снега пло
...дополнительно

Бюджет времени пчеловода в этот период позволяет выполнить следующие работы:
заготовить необходимые материалы, включая сахар для подкормки пчел;
оборудование и механизмы, облегчающие выполнение трудоемких процессов, а также гнилушки для дымара, ткань на холстики, краски, гвозди и т. п.;
сколотить требуемое количество рамок для обновления гнезд и обеспечения ими прироста семей пчел, оснастить их проволокой и навошить. Электронавашивание позволяет выполнять эту работу впрок. Примерный расчет потребности в рамках — 10-15 штук на основную семью пчел и столько же рамок на ожидаемый прирост семей;
изготовить нужное количество вставных досок, сходней, кормушек, матов для утепления гнезд; отремонтировать старые ульи, окрасить их и смонтировать поддоны для борьбы с варроатозом пчел;
приготовить все оборудование для переработки воскосырья, включая солнечную воскотопку, а также все приспособления для перевозки пчел на медосбор;
при выполнении стационарных работ следует так же, как при уходе за пчелами, досконально продумать все операции, сопоставить различные варианты их выполнения и выбрать самый рациональный, подготовить удобное рабочее место, нужный инструмент, материалы, разложив все в той последовательности, в которой будет выполняться работа. Это облегчит

Знаете ли вы...
...что при зимовке пчел в ...
...где температура воздуха держится на уровне внешней, отдельные пчелиные семьи могут употреблять в суровые зимы более 20 кг меда и погибнуть от голода, забравшись в пустые ячейки. Тем же кончается зимовка в душных помещениях при температуре выше 8-10°C.
...что даже в начале зимовки пчел нередко наблюдается гибель отдельных пчелиных семей, зимующих при нормальной температуре и относительной влажности воздуха. Это происходит при так называемом «тихом воровстве», т. е. пчеловод во время постановки пчел в зимовник не заметил необычную легкость отдельных ульев, которые поздней осенью обворовали пчелы-воровки и осы;
...что, потребляя 1 кг меда, пчелы выделяют примерно 1450 г углекислоты и 500 г воды в виде пара. За зимний период пчелиная семья в нормальных зимовниках использует примерно 10-12 кг меда, что приводит к образованию 14,5-17,4 кг углекислого газа и 5-6 кг воды. И углекислота, и вода постепенно удаляются из гнезда, в результате чего в гнезде поддерживаются определенная влажность и концентрация углекислого газа и кислорода;

(Продолжение следует)

УВЕРЬТЕ ВСХОЖЕСТЬ СЕМЯН

овощеводов остались
...щих культур от по
...шлых лет. Чтобы быть
...а в их полноценности,
...верить всхожесть семян.
...сделать?
...йте из фильтровальной
...промокательной бумаги дли
...ки длиной и шириной 10-12
...см. На каждом простом каран
...дашом напишите номер, под ко
...торым записали партию семян в
...тетрадь. Опутите бумагу в не
...сколько секунд в тарелку с водой,
...выньте и ... верхней половине
...разложите 50 штук мелких семян
...(морковь, петрушка, томаты, ка
...пуста и другие) или 25 штук круп
...ных (огурцы, кабачки, свекла, го
...рех). Бумагу ...кратно сверните
...трубочкой ...

Поставьте рулончик в стакан или пол-литровую банку, наполненную до половины чистой водой. Важно, чтобы семена не были погружены в воду. Посуду с рулончиками ставят в комнате, но не на солнце и не у батареи.
При температуре 20-22 градуса проростки у огурцов, редиса, салата, капусты, астр и других быстровсхожих культур появляются через 2-4 дня, у томатов, свеклы, дыни — через 4-6, у моркови, петрушки, укропа — через 7-10 дней.
В соответствии с этими сроками и разворачивают трубочки, подсчитывают, записывают и выбрасывают проросшие семена. Затем трубочки снова завертывают и ставят в ту же посуду.

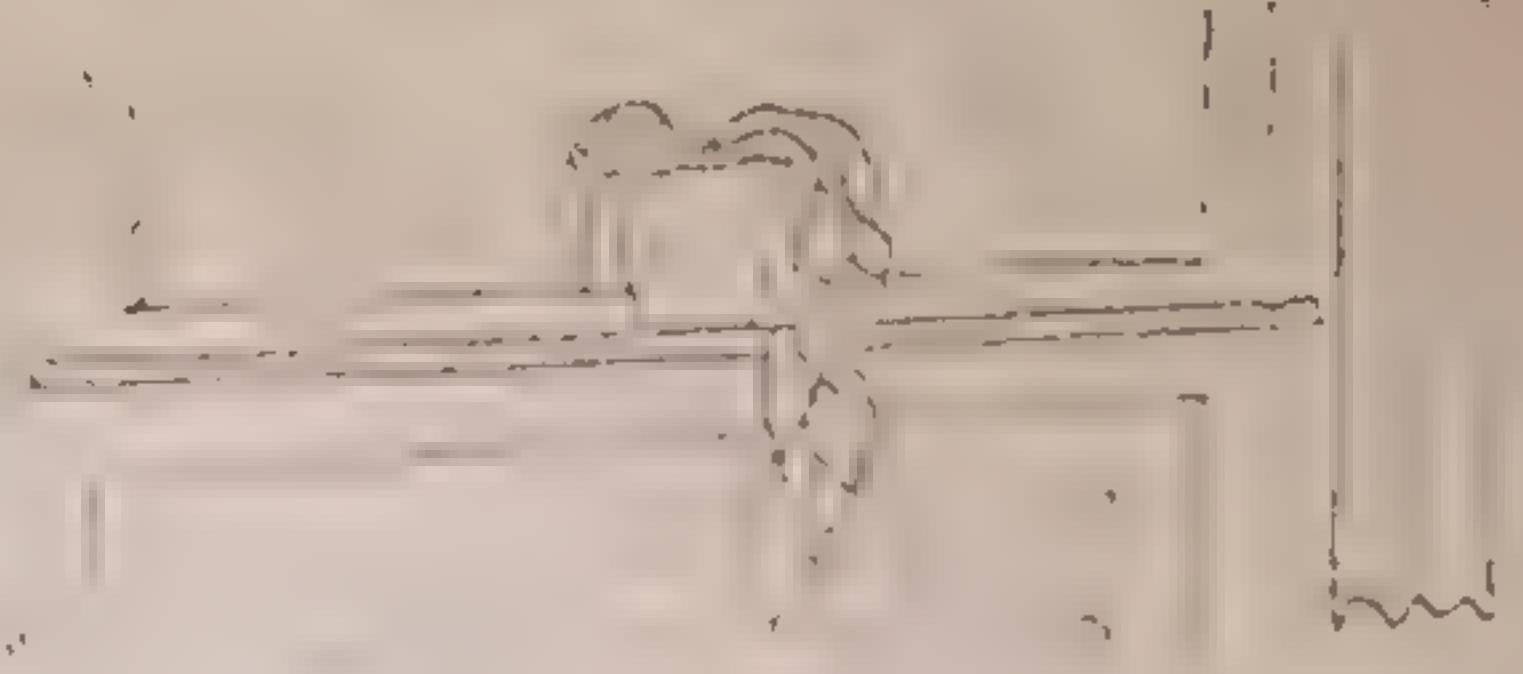
Второй подсчет проводят через 3-5 дней. Проросшие семена пересчитывают на 100 и получают процент всхожести.
Для капусты, редиса, огурцов, томатов хорошей всхожестью является 90 % и выше, для свеклы, лука — не ниже 80, моркови, петрушки, сельдерея, шпината — не менее 70, а укропа — 60 процентов.
Семена дольше сохраняют всхожесть при хранении в сухом месте при комнатной сравнительно постоянной температуре. Особенно боятся они больших перепадов температуры и высокой влажности воздуха.

П. ГУСЕВ.
заслуженный агроном РСФСР.

...уже 22,5 кг. Продолжают до
...горючую дрова до 300-350 г. а
...добавку ...
...до 0,5 л ...
...Кормовые ...
...мешают ...
...Их ...
...ю ...
...щину ...
...мохоску ...

...110-120 ...
...иначе ...
...яд ...
...о ...
...— 57-63 процента, мясом
...— 53-57, сальном — 41-53 про
...
...Л. БАРИНОВА.
...кандидат сельскохозяйственных
...наук.

В теплице и комнате



Наступила зима, но у цветоводе
любителя по-прежнему много за
бот. Осмотрите хранящиеся клубни
георгинов, клубни лукович глади
олусов, корневища каци и другой
посадочный материал. Заболевшие
части корневой или клубневой вы
режьте. Места среза посыпьте тол
ченым древесным углем или опу
дрите порошком серы. Можно на
чать посадку в маленькие горшоч
ки косточек финиковых пальм.
Прорастают они медленно, но
если предварительно положить их
на сутки в горячую воду, то всхо
ды появятся раньше.

Продолжайте выгонку лукович
геоцинтов для цветения их в те
чение января. Сделайте перевалку
цинерарии в горшки. Высейте
семена кведленбургских левкоев
для цветения их в апреле-мае.
Сейчас уже не время для пе
ресадки комнатных растений (луч
ше делать это в конце февраля-
марте). Не тревожьте их кома зем
ли, даже если заметите в горшках
земляных червей. Лучше полейте
землю в горшочке раствором
марганцовки розового цвета или
горчицы (ложка порошка на 1 л
воды) и соберите червей, выле
зающих на поверхность.
Клубни глоксиний, бегоний,
туберозы, ацидантеры и глориозы,
очищенные от усохших листьев,
храните пересыпанными песком
при температуре от 6 до 12 гра
дусов тепла. Важно, чтобы песок
был в меру сухим, так как в слиш
ком влажном клубни трогаются в

рост среди зимы, что затрудняет
их перезимовку. И наоборот, че
резмерно сухой песок способен
полностью иссушить к весне по
садочный материал, вытягивая
из клубневой влаги до последней
капли, что обрекает их на верную
гибель.

Быстро растущие черенки фук
сии, гелиотропа и махровых пе
туний, укоренившиеся еще осенью,
можно рассаживать по одному в
горшки. Кстати, оставленные вами
с осени для размножения особо
красивые гибридные экземпляры
петуний можете обрезать на че
ренки практически всю зиму с тем,
чтобы не допускать израстания ме
сточников. Черенки укореняются на
светлом подоконнике сравнительно
легко в стакане со сменяемой
через 3-5 дней водой, если в нее
бросить 3-5 кусочков древесного
угля или серебряную монету.

Зимой приступают к выгонке
сирени, гортензии, роз, тюльпанов.
Помните, что для зацветания розам
требуется 90-100 дней, гортензии
— 80-90, а гиацинтам (после пере
садки в горшки или ящики) — 75
дней. Все указанные сроки — для
ранних сортов.

Определенные к выгонке рас
тения часто из-за своей ослаблен
ности подвергаются заражению
мучнистой росой, поэтому при
первых же ее проявлениях рас
тения следует опрыскнуть медными
или серными препаратами.

Н. КУСЛА.
растениевод-любитель.

● ЧЕЛОВЕК — ЧЕЛОВЕКУ

И назвали Людмилой

Так уж устроена жизнь в наших селах. Придет, к примеру, срок ложиться в больницу роженице, необходим транспорт. А где его взять? Хорошо, если больница рядом, а если в другом селе?

Как, например, в случае, который произошел в поселке Тупилкино.

Собралась рожать Ольга Семенова, а отвезти некому.

— Мир не без добрых людей, — пишет в редакцию газеты мать Ольги Мария Гавриловна Баева. — Стоило нам обратиться к фельдшернице Людмиле Падун, как она не колеблясь на своем транспорте отправила Семенову в роддом в село Малую Быковку.

На счастье родилась дочь. И назвали её... Людмилой.

В честь заботливого человека, внимательного и отзывчивого фельдшера, можно сказать спасительницы народившейся девочки Людмилы Падун.

А. АЛЕШИН.

● ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

Не работают телефоны

Дорогая редакция! Очень вас просим, помогите нам в восстановлении телефонной связи после обрыва линии. Наши телефоны не работают. Мы обращались в сельский Совет, на почту, и никаких мер не принимают. Мы, пенсионеры, ветераны войны и

XX столетие. Медицина шаг за шагом отодвигает позиции у инфекционных болезней. В экономически развитых странах инфекция, как причина смерти, отнесена с 1-го на 5-е место. И вот на фоне успехов человечества в сражении с инфекционными болезнями XX век преподнес один из самых мрачных сюрпризов — СПИД.

А все началось с того, что в США в конце 1980 года было зарегистрировано пять случаев болезни, в основе которой лежало поражение иммунной системы человека, что делало его беззащитным против инфекционных болезней и опухолевых процессов. Вначале было предположение, что синдром приобретенного иммунодефицита обусловлен применением громадных доз антибиотиков лицами, ведущими беспорядочную сексуальную жизнь в целях предупреждения и лечения венерических болезней. Однако

через некоторое время стали известны случаи заболевания СПИДом больных гемофилией, которым периодически вводили препараты из плазмы донорской крови. Так возникло подозрение о возможно инфекционной природе заболевания. Вскоре стали известны случаи болезни среди наркоманов, которые пользовались нестерилизованными шприцами. Подозрения об инфекционной природе СПИДа укрепились.

Спустя некоторое время группа французских, а затем и американских ученых выделила у больных СПИДом неизвестный вирус, ко-

торый впоследствии получил название «вирус иммунодефицита человека» — ВИЧ. Исследования показали, что ВИЧ весьма неустойчив при попадании в окружающую среду. Так при прогревании культуры вируса в течение 30 минут при температуре вируса снижается в 100 раз, а краткосрочное кипячение полностью уничтожает вирус. Казалось бы, при такой низкой заразительной способности СПИД должен был бы существовать как редкое заболевание. Однако он начал быстро распространяться в западных странах.

Хотя у нас нет специальных сокового распрос тем не менее бы нием недооценива Здоровый образ ж семьи и брачных уз, ловой распущенностью извращениями — залог тики СПИДа.

До сих пор не существует специальных средств лечения и большинство заболевает в течение 2-3 лет. Соблюдение вышеперечисленных правил послужит гарантией от СПИДа.

Активное население требует объединения усилий населения. Всемирной организации охраны: «Ней СПИДа из-за вежества».

инструк
и общес

● БЕСЕДА ВРАЧА

СПИД: ЧТО МЫ О НЕМ ЗНАЕМ

Сертификат — не только ценная бумага, но и надежный друг

Сберегательный банк России — единственный акционерный коммерческий банк РФ, где сохранность средств вкладчиков гарантируется государством.

Сбербанк России выпустил инвестиционные ценные бумаги — сертификаты достоинством 5000, 10.000, 50.000 и 100.000 рублей.

Фиксированная процентная ставка за первый год хранения средств на сертификатах 170 % годовых. Сертификаты рассчитаны на хранение средств в течение 3-х лет. Ставка дохода по сертификатам индексируется банком в зависимости от состояния финансового рынка. Доход капитализируется.

Сертификаты высоколиквидны: по желанию владельцев они оплачиваются в любое время учереждениями Сбербанка на всей территории России.

Сертификаты надежны: они выпущены Сберегательным банком России старейшим и крупнейшим среди банков, обслуживающих население.

Учреждения Сбербанка принимают сертификаты на хранение.

В 1994 году планируется выпуск новых сертификатов образца 1994 года, достоинством 500.000 и 1.000.000 рублей.

Н. ТАЛЪЯНОВА,
кредитный инспектор
сбербанка Балаковского района

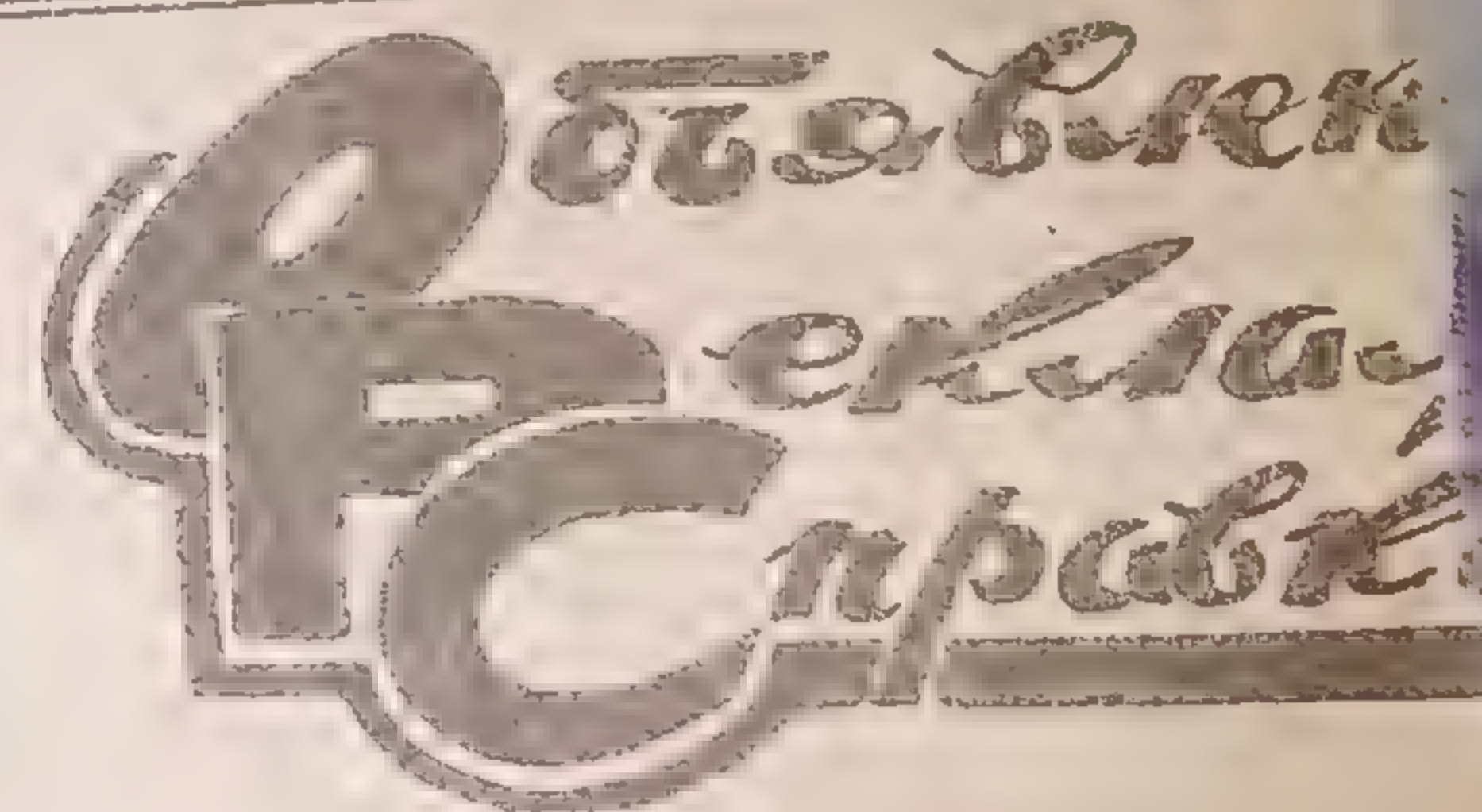
РУССКИЕ ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

«Авось» да «как-нибудь» до добра не доведут.

Красна птица перьями, а человек знанием.

Лесна сторона не одного волка — и мужика до сыта накормит.

Не деньги богатство — бережливость да разум.



Коммерческий «БАЛАКОВО — БАНК»

с 1 декабря 1993 г. предлагает новый вид

«ДЕПОЗИТ»

Депозит принимается: на срок 3 месяцев.

На срок 3 месяца — процентная ставка годовых, минимальный размер вклада 100 рублей.

На срок 6 месяцев — процентная ставка годовых, минимальный размер вклада 100 рублей.

Начисление процентов осуществляется МЕСЯЧНО!

Выплата процентов производится только в конце следующего месяца.

Производится начисление процентов и возможен дополнительный взнос в сумму вклада в рублях и более, но не менее чем за 1 месяц. Для срочного депозита и за 2 месяца — по желанию вкладчика.

Не работают телефоны

Дорогая публикация! Очень вас просим, помогите нам в восстановлении телефонной связи после обрыва линии. Наши телефоны не работают. Мы обращались в сельский Совет, на почту, и никаких мер не принимают. Мы, пенсионеры, ветераны войны и труда, а о нас очень плохо заботятся. А телефоны нам очень нужны. Просим вашей помощи, позаботьтесь о нас, стариках. С уважением к вам, семьи Русаковых и Сорокиных. С. Николевка.

средств на сертификаты 1700 годовых. Сертификаты расчитаны на хранение средств в течение 3-х лет. Ставка дохода по сертификатам индексируется банком в зависимости от состояния финансового рынка. Доход — 100% годовых.

РУССКИЕ ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

«Алось» да «как-нибудь» до добра не доведут.
Всякому овощу свое время.
Горе тому, кто непорядком живет в дому.
Добрый сын всему свету мил.
Жалеть молока — не видать кошки.
Земля кормит людей, как мать детей.

В 1994 году выпуск новых сертификатов образца 1994 года, достоинством 500 000 и 1 000 000 руб. п.и.

Н. ТАЛЪЯНОВА,
кредитный инспектор
Сбербанка Балаковского района

Красна птица перьями, а человек знанием.
Лесна сторона не одного волка — и мужика до сыта накормит.
Не деньги богатство — бережливость да разум.
Не спеши языком, торопись делом.
Родительское слово мимо не молвится.
Ты посеи рожь, васильки сами вырастут.
Что в поле родится, все доме пригодится.

КРИМИНАЛЬНАЯ ХРОНИКА

Словно проклятье обрушилось на село Наумовку, где на протяжении трех дней подряд совершались различного рода кражи. Так, 29 ноября двое работников колхоза имени Фрунзе занимались привычным делом — грузили солому и возили её на ферму. Вдруг к ним подошел дачник и попросил «подкинуть» соломы и на его огород. Мужики, не долго думая согласились, но потребовали взамен бутылку. У дачника такой «валюты» не оказалось, и он предложил за услуги... 4 тысячи рублей. «Продавцов» такой бартер вполне устроил и они быстренько «переправили» омет соломы весом около 10 тонн и стоимостью 145 тысяч (!) рублей на указанный участок. А потом... Потом пропажу обнаружили и, как в доброй сказке, зло было наказано, а солома возвращена хозяину — колхозу.

А вот днем позже, 30 ноября, двое других работников колхоза имени Фрунзе (складывается впечатление, что здесь привыкли

«работать» только на пару), будучи в нетрезвом состоянии, решили увести с фермы жеребенка весом 150 кг и стоимостью 150 тысяч рублей. Но, к счастью, сторож фермы оказался очень зорек и внимателен и нарушил «планы» друзей. Благодаря чему из жеребенка в скором будущем вырастет прекрасный конь, а для злоумышленников, хочется верить, этот урок не пройдет даром.

И еще одна кража произошла в селе Наумовка в ночь на 1 декабря. На этот раз неизвестные лица проникли в контору колхоза и совершили кражу 3 комплектов занавесей на общую сумму 75 тысяч рублей. Ведется следствие.

«БОМЖ» ВЫХОДИТ НА ОХОТУ

Не секрет, что представителям не так давно появившегося у нас в стране класса «бомжей» приходится искать различные пути

для добывания себе средств к существованию. И один из них, пожалуй, самый распространенный — кража. Так, в ночь на 5 ноября в селе Новониколаевка была совершена кража 6 тысяч рублей, лошади и телеги на общую сумму 620 тысяч рублей. Как выяснило следствие, все это было украдено «бомжем» и продано им в соседнем селе.

РУССКАЯ ВОДКА, ЧТО ТЫ НАТВОРИЛА!

27 ноября почти по-азиатски закончилась пьянка в одном из еланских домов. В этот день гр. М., работающий механизатором в ТОО «Еланское», выпивал со своей сожительницей Б. Но вдруг между ними произошла ссора, и М., видимо, в порыве гнева плеснул на свою любимую бензином, после чего поджег. В результате гр. Б. оказалась на больничной койке с ожогами лица, шеи, рук.

Т. ЗУДИНА.

годовых, минимальный размер — 600 000 рублей.

На срок 6 месяцев — процентная ставка 6% годовых, минимальный размер вклада — 600 000 рублей.

Начисление процентов осуществляется МЕСЯЧНО!

Выплата процентов производится только в следующем месяце.

Производится начисление процентов на рубль и более, но не менее чем за 1 месяц с ежемесячному депозиту и за 2 месяца — по 6-месячному депозиту до окончания срока депозита.

Более подробную информацию Вы можете получить в коммерческом «Балаково-Банке» телефону 4-40-98.

В сберкассах № 728/01 — ул. Степная тел: 3-34-31

№ 728/02 — проходная АО «Балаково-техника», тел: 9-64-64;

728/03 — ул. Чапаева 103, тел: 4-15-15

№ 728/04 — ул. Шевченко 21, тел: 2-22-22

№ 728/06 — ул. Трнавская 61, тел: 3-33-33

ПОСТУПИЛИ В ПРОДАЖУ

одно- и двухкамерные холодильники

а также цветные телевизоры «Спектр», «Юнона» (экран 61, 54, 42 см).

ПОСЕТИТЕ МАГАЗИНЫ:

«Промтовары» (46 микрорайон),

«Олимп» (ул. Ленина, 22, возле остановочного базара).

ПРОДАЕМ ТЕЛЕВИЗОРЫ

пятого поколения совместного производства

51 см по диагонали, автоматическая настраивается на 90 телепрограмм, индикация режимов на экране, таймер отключения телевизора, включение любой видеоаппаратуры, персональный компьютер.

ФОРМА ОПЛАТЫ ЛЮБАЯ.

Телефон 94-24-56.

Редактор
А. Р. АШИМОВ
учредитель —
администрация
района.

ИНДЕКС ГАЗЕТЫ 53727

НАШ АДРЕС: г. Балаково Саратовской области, пл. Свердлова, 4а.
ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 4-06-71, отдел писем и отдел сельского хозяйства — 4-63-70, бухгалтерия и отдел объявлений — 4-67-99.

Газета набрана фотонабором и отпечатана офсетным способом в М. «Типография № 1», г. Саратов, ул. Вишневая, 10
Телефоны: 13-68-13, 24-47-33

Выпускающий редактор И. Ю. СКАЛИНА

Тираж 484

Заказ 4514

Приобретайте семена

Каждому владельцу участка, фермеру-лесоводу, прежде чем начать покупку семян, надо определиться, что выращивать на своем участке.

Необходимо подобрать проверенные для данного района и данного типа почвы сорта. Следует запастись семенами нетрадиционных культур, таких как фасоль и горох.

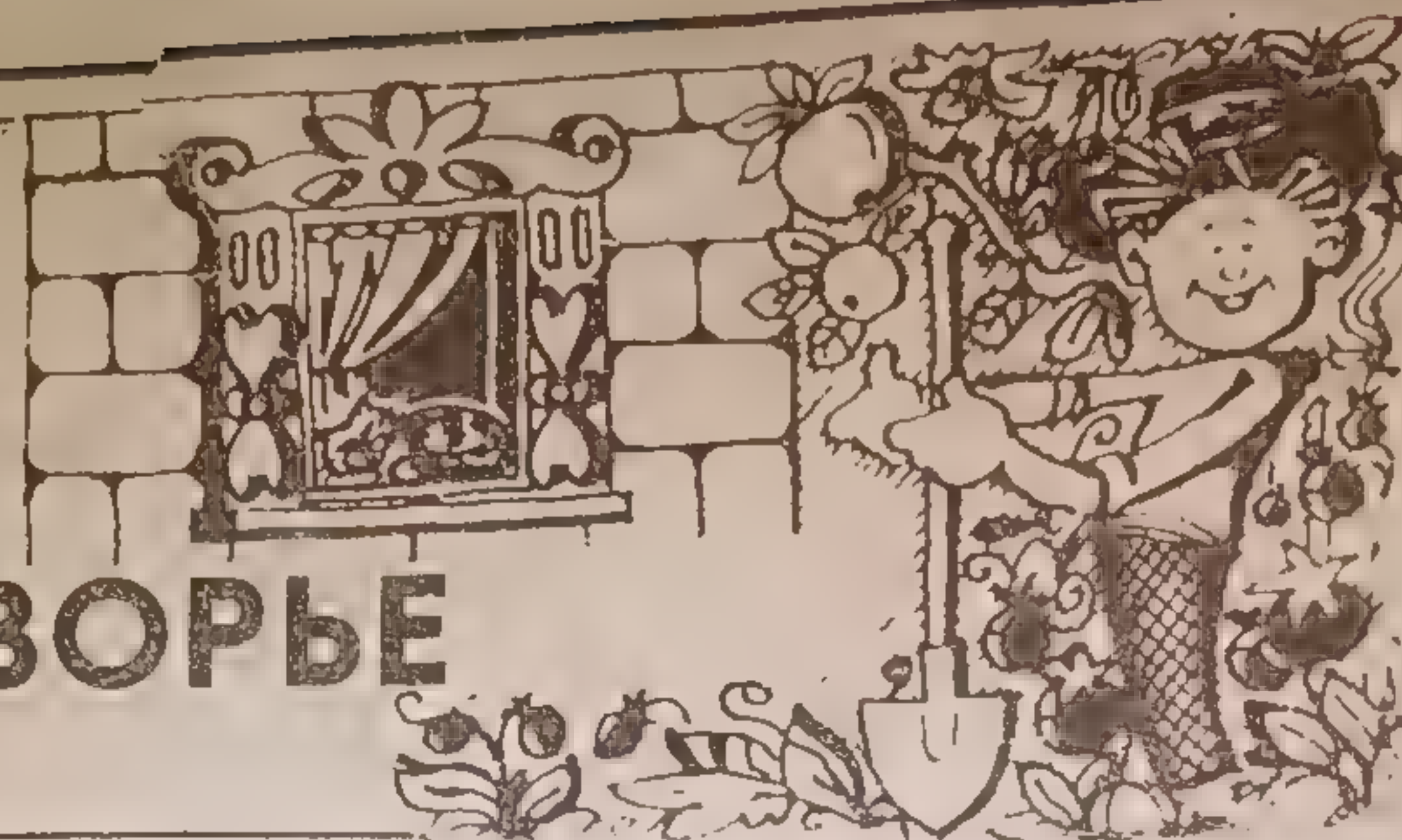
Семена пряных овощных культур, а также сельдерейных (морковь, петрушка, укроп, сельдерей и др.) при покупке проверяют на запах, присущий данной культуре.

Если вы располагаете семенами, оставшимися от предыдущих лет, то их нужно проверить на всхожесть. Для этого на 2-3 блюдечка с влажной фильтровальной бумагой по 50-100 семян. Их накрывают прозрачным стеклом или пленкой и оставляют в помещении при температуре 22-25 градусов. Необходимо следить за тем, чтобы фильтровальная бумага была все время влажной. Каждые 3-4 дня подсчитывают количество проросших семян: число записывают, а семена удаляют. Затем суммируют число проросших семян и делят его на 2 или 3 (число повторностей). Полученное частное характеризует процентную всхожесть семян. Таким же образом определяют энергию их прорастания.

Семена с низкой энергией прорастания при плохих погодных условиях дают поздние всходы, заглушаются сорняками и могут не дать урожая. Следует учесть, что они имеют определенный срок хранения. Дольше всех сохраняют всхожесть огурцы, кабачки, дыни, тыква, арбуз — до 6-8 лет. А вот сельдерей, пастернак, петрушка, укроп уже через 1-2 года резко теряют всхожесть, и семена третьего года хранения лучше не использовать. Горох и бобы сохраняют свою всхожесть до 5-6 лет.

Время не ждет. Весна торопится!
Настала пора приобретать семена!
Е. НИЖЕГОРОДСКИЙ

ТВОЕ ПОДВОРЬЕ



В селе Хлебновка готовы к новоселью. Эти строящиеся дома положили начало новой улицы.

Будут у новоселов приусадебные участки, постройки для содержания скота.

На снимке: новая улица.

Фото Б. Воронкина.

Вырастим картофель из семян

Не каждый огородник знает, что из семян круглых зеленых ягод картофеля можно получить хороший урожай. Через ягоды не передаются грибковые, бактериальные и многие вирусные болезни, экономятся клубни (до 40 кг на одну сотку).

Больших успехов в выращивании картофеля из семян достиг профессор Горьковского СХИ Ю. Г. Тринклер.

Семена в ягодах картофеля обычно не вызревают, поэтому «бубенцы» надо поместить в теплое место для дозревания. Созревшие ягоды становятся мягкими и приобретают приятный за-

пах, похожий на клубничный. Семена моют, высушивают и хранят в сухом месте до посева. Их всхожесть сохраняется до 6-7 лет.

Посев проводится за два месяца до последнего весеннего заморозка, т. е. одновременно с томатами в такой же ящик, а еще лучше в отдельные стаканчики на глубину 0,5 см. Через 3-4 недели после появления всходов растения пикируют. Как только минует опасность возвращения весенних заморозков, пикированную рассаду высаживают в открытый грунт. Делать это следует в пасмурную погоду или вечером. Расстояние между кустами 0,3-0,5 м.

Уход за растениями заключается в систематических поливах, рыхлениях, прополках и окучивании.

Убирать картофель, выращенный из семян, в обычные сроки. Семена картофеля гетерозиготные, т. е. содержат в клетках гены с разными признаками. Поэтому полученные клубни — сеянцы могут быть различными по форме, окраске, отличаться от родительских клубней, от которых были получены семена. Крупные клубни употребляют в пищу, мелкие оставляют на посадку в будущем году.

«Земля и люди»

В. ГОРЕЛОВ

Яровизация картофеля

Чем раньше начнут завязываться клубни картофеля, тем выше урожай и меньше повреждений от

на свету в теплом помещении при температуре 7-8 градусов. За март на клубнях появляются

На клубнях появится второй слой глазков. Таким образом с одного можно получить 50-100 штук

Решение малого Совета

О выполнении программы социальной защиты малообеспеченных слоев населения на 1992-1995 гг.
в г. Балакове в 1992 году и мерах ее реализации в 1993 году.

В соответствии с решением седьмой сессии городского Совета народных депутатов от 29 января 1992 года, решением исполкома было зарегистрировано МП «СОС» (фонд социальной защиты населения), основной целью которого является осуществление деятельности, направленной на социальную защиту населения города в условиях рыночной экономики (Устав предприятия).

За 10 месяцев деятельности Фонда более 20 тыс. человек из числа пенсионеров, инвалидов, безработных получили ту или иную материальную помощь. Более 5 тысяч человек помощь получают регулярно. Около 4 млн. рублей было израсходовано на благотворительное питание малоимущих и денежную помощь. Фондом «СОС» в 1992 году были заключены договоры на поставку продовольственных и промышленных товаров с предприятиями города с последующей их реализацией малообеспеченным по ценам ниже рыночных, на что было направлено 8,8 млн. рублей. Всего на счет Фонда поступило в 1992 году 13.048.853 рубля из различных источников. Все средства расходовались в соответствии с Программой социальной защиты малообеспеченных слоев населения г. Балакова и Уставом предприятия. От ведущих предприятий города средства не поступали. Администрацией города не выполнено решение малого Совета горсовета от 22.10.92 г. «О дотациях малообеспеченным семьям в IV квартале 1992 года».

Заслушав и обсудив доклад директора МП «СОС» Светленко Л. Г., малый Совет городского Совета народных депутатов решил при формировании расходной части бюджета на 1993 год предусмотреть расходы на выполнение Программы социальной защиты малообеспеченных слоев населения г. Балакова на 1993 год с учетом сметы расходов по реализации Программы в 1993 г.

Решить вопрос о передаче Фонда социальной защиты населения помещений под

заглушаются сорняками и могут не дать урожая. Следует учесть, что они имеют определенный срок хранения. Дольше всех сохраняют тыква, арбуз — до 6-8 лет. А вот сельдерей, пастернак, петрушка, укроп уже через 1-2 года резко теряют всхожесть, и семена третьего года хранения лучше не использовать. Горох и бобы сохраняют свою всхожесть до 5-6 лет...

Время не ждет. Весна торопится! Настала пора приобрести семена! Е. НИЖЕГОРОДСКИЙ

ЯЗЫК ЦВЕТОВ

Цветы, украшающие наш быт, в старину служили и средством любовной переписки. На Востоке цветы были своеобразным языком, с помощью которого влюбленные могли объясниться. Этот язык известен в Европе с XVIII в. под персидским названием «салам» — приветствие. Он стал «звучать» на балах, в семейных играх и письмах, постоянно изменяясь и получая новый смысл. Цветок мог означать целую фразу, заключать в себе ответ, вопрос, пожелание. Россию с языком цветов познакомил Д. П. Ознобишин, известный тогда поэт и переводчик, фольклорист. Он перевел с персидского и издал в 1830 году книгу «Салам, или язык цветов», где каждому растению (а их упоминалось в книге более 400) соответствовала какая-либо фраза. Послав, например, избраннице ландыш, можно было признаться ей в любви, так как ландыш означал: «Долго и тайно я любил тебя». Резеда означала: «Не твоя красота, а доброта пленила мое сердце». Шиповник — «Можно ли тебе верить?», Гиацинт — «Число бутонов укажет тебе день встречи». Герань — «Мне надо тайком поговорить с тобой». Астра — «Умеешь ли ты любить постоянно?», Василек — «Будь прост, как он». Полевая гвоздика — «Ты прекрасна!», Цветок картофеля — «Ты затмеваешь всех!», Боярышник — «Я в восторге, когда ты поешь!», Маргаритки — «Я желаю тебе всего самого лучшего», Пион — «Как ты недогадлива!», Мак — «Ты наводишь сон!», Ветка розы — «Да», а лист — «Нет». Черемуха — «Как меня обрадовал!» Кстати, Ознобишин ввел в обиход игру в фантодобную известной и в наши дни игра, начинающейся словами: «Звоником родился...»

Е. ЮДАЕВА

хороший урожай. Через ягоды картофеля можно получать хорошие урожаи. Через ягоды картофеля можно получать хорошие урожаи. Через ягоды картофеля можно получать хорошие урожаи.

Большинство успехов в выращивании картофеля из семян достиг профессор Горьковского СХИ Ю. Г. Тринклер.

Семена в ягодах картофеля обычно не вызревают, поэтому «бубенцы» надо поместить в теплое место для дозревания. Сохраняя его, они приобретают приятный за-

жест сохраняется до 6-7 лет.

Посев проводится за два месяца до последнего весеннего заморозка, т. е. одновременно с томатами в такой же ящик, а еще лучше в отдельные стаканчики на глубину 0,5 см. Через 3-4 недели после появления всходов растения пикируют. Как только минует опасность возвращения весенних заморозков, пикированную рассаду высаживают в открытый грунт. Делать это следует в пасмурную погоду или вечером. Расстояние между кустами 0,3-0,5 м.

Яровизация картофеля

Чем раньше начнут завязываться клубни картофеля, тем выше урожай и меньше повреждений от колорадского жука. Поэтому уже в первой половине марта наиболее ценные сорта, которые вам хочется размножить, следует вынуть из хранилища и положить

на свет в теплом помещении при температуре 7-8 градусов. За март на клубнях появляются невысокие сочные проростки с характерной окраской для данного сорта. При необходимости их можно обломать и укоренить в горшочках.

Убирать картофель, выращенный из семян, в обычные сроки. Семена картофеля гетерозиготные, т. е. содержат в клетках гены с разными признаками. Поэтому полученные клубни — сеянцы могут быть различными по форме, окраске, отличаться от родительских клубней, от которых были получены семена. Крупные клубни употребляют в пищу, мелкие оставляют на посадку в будущем году.

В. ГОРЕЛОВ «Земля и люди»

На клубнях появится второй слой глазков. Таким образом с одного можно получить 50-100 штук рассады, каждый кустик образует 2-3 клубня, то-есть коэффициент размножения составит 100-200 единиц.

Г. ГРИГОРЬЕВ, садовод-любитель.

Для вас, садоводы

Научными исследованиями установлено, что молодые деревья с гладкой корой белить не только не полезно, но в некоторой степени даже вредно. Оказывается, побеленные деревья хуже растут, у них медленнее утолщаются штамбы, закупориваются поры в коре, замедляется газообмен. Наиболее вредны известковые растворы с клейкими веществами (трудносмываемыми), особенно столярным клеем, казеином.

В практике садоводства не раз отмечались случаи отмирания и ожогов коры деревьев от применения непроверенной, недоброкачественной известки с примесью посторонних вредных веществ. Совершенно иное назначение имеет побелка известковым раствором взрослых плодовых деревьев. Их штамбы одеты огрубевшей корой с образовавшимися складками, трещинами, шероховатостями, которые могут служить зимним убежищем для садовых вредителей. Побелка таких деревьев до-

пустима, но также при условии проведения ее с осени после очистки штамбов.

Скоро возвратятся пернатые друзья полей, садов, огородов. Сделали скворечники? Ведь наши дети ждут этого времени.

Правильно поступают те, кто в морозные дни держат пристольные круги под глубоким снежным покровом. Снег — тепло для корней. Но плохо, когда в конце зимы они пытаются сохранить снег вокруг деревьев, покрывая его навозом, соломой, утрамбовывают. Пользы это не дает, а только задерживает жизнедеятельность корней.

Пора приступить к обрезке, даже по снегу, закончить ее надо до набухания почек на деревьях. В первую очередь вырезают сухие, подмерзшие, больные, надломленные. Не оставляйте пеньков, но и избегайте больших ран. Раны обмазывают садовым варом или закрашивают масляной краской на натуральной олифе (не

задевая кору). Работать надо на лестнице, а не оставлять на ветви: нажимы могут вызвать отмирание коры. Расщепленные крупные ветви скрепляют проволокой или ставят опоры. Поросль вырезают у самого основания. Срезанные ветви лучше сжечь: на них могут быть очаги опасных вредителей и болезней.

Пока опасны солнечные ожоги, не спешите снимать обвязку со штамбов деревьев, лучше сделать это в конце марта или в начале апреля. Если в саду снег уже сошел хотя на почве еще держится не растаявшая ледяная корочка, можно развешивать кустарники, поднимать пригнутые к земле с осени побеги малины, подвязывать их на шпалеры, проредить загущенные кусты смородины и крыжовника, вырезать прошлогодние побеги малины (если это не было сделано с осени).

Г. ЛОПАТКИНА, инженер по озеленению.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы комната стала веселой, наденьте на мебель чехлы из ситца — желтого, салатного, с крупными букетами цветов — сделайте такие же занавески. Это летнее убранство стоит недорого и прослужит вам несколько лет.

Удалять пыль из мягкой мебели можно и без пылесоса. Намочите в воде старую простыню или большую тряпку, накройте ею диван или кресло и выбивайте. Пыль останется на тряпке.

города средства не поступали. Администрацией города не выдано решение малого Совета горсовета от 22.10.92 г. «О дотациях малообеспеченным семьям в IV квартале 1992 года».

Заслушав и обсудив доклад директора МП «СОС» Светленко Л. Г., малый Совет городского Совета народных депутатов решил при формировании расходной части бюджета на 1993 год предусмотреть расходы на выполнение Программы социальной защиты малообеспеченных слоев населения г. Балаково на 1993 год с учетом сметы расходов по реализации Программы в 1993 г.

Решить вопрос о передаче Фонда социальной защиты населения помещений под магазины для обслуживания льготных категорий жителей города.

Освободить от уплаты налога на прибыль, поступающей в местный бюджет, все предприятия, учреждения, организации, направляющие не менее 80 % прибыли на благотворительные цели, с 1-го января 1993 года.

«Если не вырезать вовремя раковую опухоль — общество может умереть», —

таково мнение работников службы безопасности, вернувшихся со Всероссийского совещания по борьбе с организованной преступностью и коррупцией.

Об этом шла речь на состоявшейся встрече начальника управления Министерства безопасности России по Саратовской области В. Шевченко с журналистами и представителями политических партий.

Удалось предотвратить вывоз за пределы области 20 тонн меди и олова на сумму 20 миллионов рублей...

В Энгельсе задержан один из крупных уголовных авторитетов, терроризирующий местное население. Изъяты оружие, боеприпасы. В ходе расследования этого дела подкуплен следователь, ведущий его.

В Балакове в объединении «Резинотехника» вновь (после Вольска) вскрыта группа, занимающаяся производством оружия. Здесь же дело было поставлено на поток: произведено 25-30 стволов...

На территории Саратовской области действуют 14 крупных уголовных формирований, каждое со своей структурой...

Время торопит

В городском Совете ветеранов продолжается работа над объединенной Книгой памяти города и района, которая будет составной частью областной и Всесоюзной. О значении Книги памяти говорилось много в центральной и местной печати.

И все же некоторые моменты необходимо отметить. Книгой её можно назвать лишь по внешним признакам. На самом деле — это сгусток человеческой боли, душевных мук и нравственных страданий, это чаша, наполненная слезами матерей, сестер, жен, невест, друзей. Из тринадцати тысяч наших земляков, ушедших защищать Родину, с полей сражений не вернулись 6,5 тысячи. Они погибли или пропали без вести, умерли от ран в госпиталях или погибли в плену. Все они должны быть занесены в Книгу памяти.

Работа, проделанная группой городского совета ветеранов, огромная. Пересмотрены десятки тысяч компьютерных распечаток архивов, сотни писем и заявлений, тысячи извещений, или, как их называют «похоронок». Активно ведут работу в составе рабочей группы ветераны М. П. Абрамов, А. И. Градобоев, И. П. Ермаков, А. Ф. Лидвиненко, М. Г. Сергеев, А. С. Тюрин и другие.

Члены рабочей группы с целью уточнения некоторых данных выезжают в районы и города Саратовской области, ведут переписку с другими регионами страны, государственными архивами. Ежедневно в городской совет приходят 10-15 писем, на которые необходимо давать исчерпывающие ответы. Затруднения в работе городского совета ветеранов вызывают отсутствие оргтехники (нет пишущей машинки, компьютера, картриджа). Нет штатных работников, отсутствует писчая бумага.

Все это требует определенных средств, которыми

не располагает городской совет ветеранов. Неоднократные обращения к руководству города по этим вопросам не дали положительных результатов.

Однако, без всяких проволочек перечислили на счет городского совета ветеранов запрошенную сумму руководители Балаковского района. Внесло 5 тысяч рублей малое предприятие «Вита», где руководителем является В. В. Громов. По триста рублей внесли сыновья погибших воинов: В. А. Шестеркин и Н. П. Суменов, 500 рублей — В. Е. Емельянов, А. М. Калашников внес в фонд Книги памяти 25 тысяч рублей. Низкий вам поклон, люди города!

И все же этого недостаточно для завершения работы по написанию Книги памяти. Городской совет ветеранов вынужден обратиться к вам, руководители предприятий, организаций, учреждений, к вам, господа бизнесмены и предприниматели, к вам, жители города и района, кому дорога память о невернувшихся с полей сражений. Помогите нам, чтобы Книга памяти вышла к сроку.

Мы просим вас перечислить средства на наш расчетный счет № 000700499 в акционерном банке «Иргизинвестбанк» города Балаково МФО 757.

Граждане, которые желают оказать помощь городскому совету ветеранов в написании Книги памяти, могут внести свой вклад по ведомости в городском совете ветеранов по вторникам, средам и пятницам с 14 часов по адресу: ул. Ленина, 126 (гостиница «Чайка»).

Ждем вашей помощи. Пусть память о тех, кто не вернулся с полей сражений, защищая наше Отечество, будет вечной.

В. ЕРОШКИН,
председатель городского
Совета ветеранов,
Герой Советского Союза.

Более 20 лет работает с детьми К. Е. Ромазанова. В маянском детском саду Клавдию Егоровну

уважают за знания, преданность делу, любовь к детям. На снимке: К. Е. Ромазанова

на занятии.

Фото Б. Воронкина.

ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА!

«Я возвращаю ваш портрет...»

ОВЕН (21 марта — 20 апреля).
1-й основной знак, 1-й знак Зодиака, 1-й огненный знак.

Правящая планета — Марс.
Счастливым месяц — октябрь, день — четверг.

Счастливые числа: 9 и все числа, делящиеся на 9.

Астрологический символ — баран.

Астрологические цвета: малиновый, красный, золотисто-желтый, блестящие цвета.

Астрологические камни: алмаз, аквамарин, аметист.

Овен правит Первым Домом гороскопа.

К этому Дому относятся внешность человека, его характер и личные привычки, взгляды на

жизнь, влияние обстоятельств, оставшееся с детства. Физически он управляет мозгом человека. Это Дом Личного Я.

ТЕЛЕЦ (21 апреля — 20 мая).
2-й знак Зодиака, 1-й земной знак, 1-й постоянный знак.

Правящая планета — Венера.
Счастливым месяц — сентябрь, день — среда.

Счастливые числа: 6 и все числа, делящиеся на 6.

Астрологический символ — бык.

Астрологические цвета: все весенние цвета — лимонный, белый, зеленый и сиреневый.

Астрологические камни: бриллиант, опал, лунный камень.

Телец правит Вторым Домом гороскопа.

К нему относятся финансовые дела человека, его возможная выгода, потери или риск. Его часто называют Домом Денег. Он управляет горлом и предсказывает потенциальную степень благосостояния человека. Изучая Второй Дом, астролог может помочь человеку в правильном использовании его потенциального счастья.

СОВЕТЫ ВРАЧА

Псориаз

Чешуйчатый лишай (псориаз) многие ученые относят к наследственным заболеваниям кожи.

Появление высыпаний на коже может стать результатом стрессовых ситуаций, ослабления защитных сил организма, вызванного очагами хронической инфекции (тонзиллит, гайморит, ринит, кариозные зубы). Чаще всего псориаз развивается у людей средних лет. Высыпания могут быть на любом участке тела, но преимущественно на тех местах, которые подвергаются давлению, трению, охлаждению. У некоторых людей узелки и бляшки в течение длительного времени наблюдаются на одних и тех же участках кожи — коленях, локтях, на волосистой части головы.

Тучные люди более подвержены заболеванию псориазом. Им рекомендуется в основном белковая витаминная диета. Исключить жирное мясо или сало, сливочное молоко, молочнокислые продукты, овощи, фрукты. В первую очередь надо исключить баранье сало и продукты, содержащие

Члены рабочей группы с целью уточнения некоторых данных выезжают в районы и города Саратовской области, ведут переписку с другими регионами страны, государственными архивами. Ежедневно в городской совет приходят 10-15 писем, на которые необходимо давать исчерпывающие ответы. Затруднения в работе городского совета ветеранов вызывают отсутствие оргтехники (нет пишущей машинки, компьютера, картриджа). Нет штатных работников, отсутствует писчая бумага.

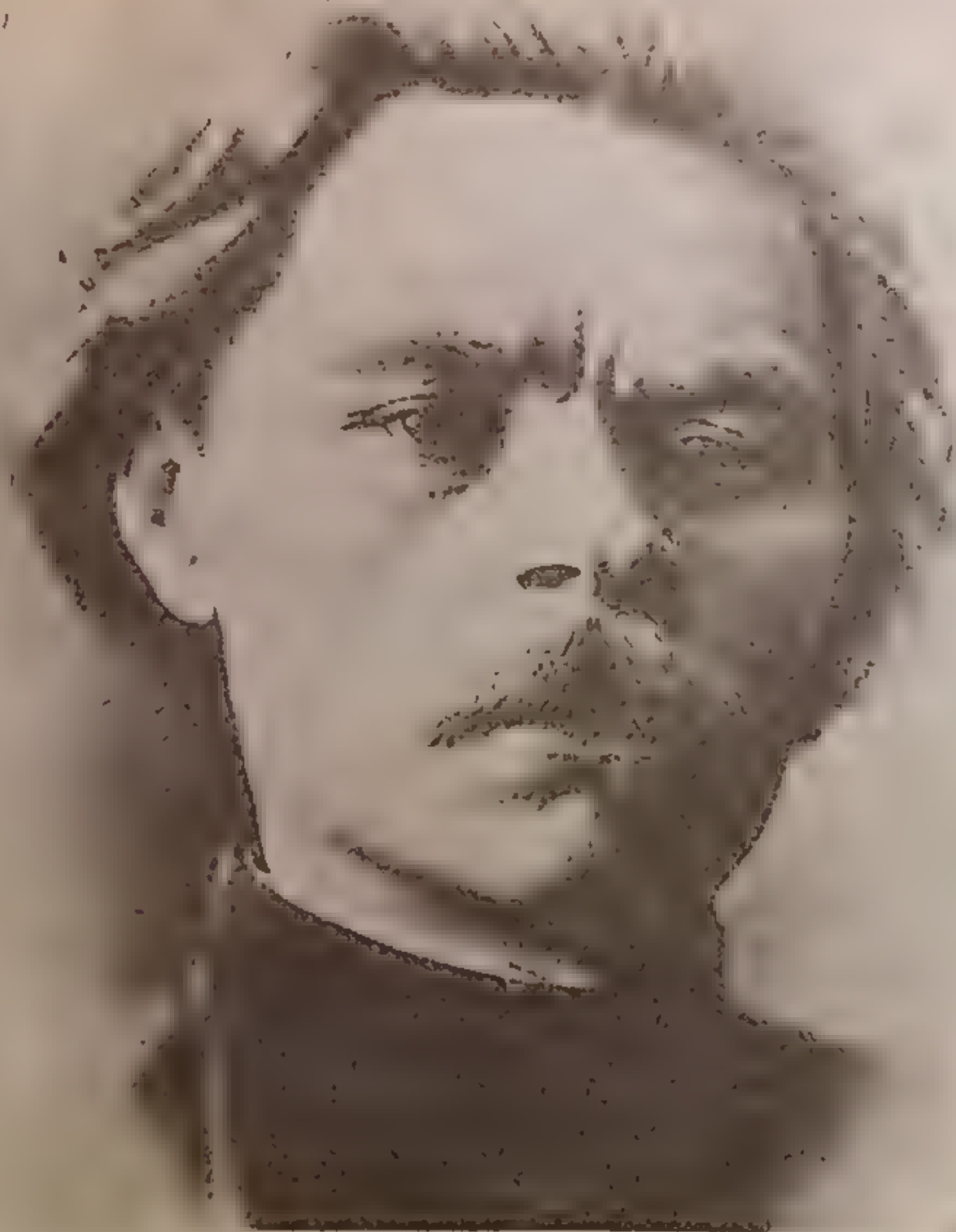
Все это требует определенных средств, которыми

Граждане, которые желают оказать помощь городскому совету ветеранов в написании Книги памяти, могут внести свой вклад по ведомости в городском совете ветеранов по вторникам, средам и пятницам, с 14 часов по адресу: ул. Ленина, 126 (гостиница «Чайка»).

Ждем вашей помощи. Пусть память о тех, кто не вернулся с полей сражений, защищая наше Отечество, будет вечной.

В. ЕРОШКИН,
председатель городского
Совета ветеранов,
Герой Советского Союза.

28 МАРТА — 125 ЛЕТ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ А. М. ГОРЬКОГО



Редактор
А. Р. АШИМОВ

Газета набрана фотонабором и
отпечатана офсетным способом
в МПГ «Типография № 1», г.
Саратов, ул. Вишневая, 10
Телефоны: 13-68-13, 24-47-33

НАШ АДРЕС: г. Балаково Саратовской
области, пл. Свердлова, 4а
ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 4-06-71, от-
дел писем и отдел сельского хозяйства
— 4-63-70, бухгалтерия и отдел объя-
влений — 4-67-99.

ОВЕН (21 марта — 20 апреля).
1-й основной знак, 1-й знак Зо-
диака, 1-й огненный знак.

Правящая планета — Марс.
Счастливые месяцы — октябрь,
день — четверг.

Счастливые числа: 9 и все числа,
делящиеся на 9.

Астрологический символ —
баран.

Астрологические цвета: малино-
вый, красный, золотисто-желтый,
блестящие цвета.

Астрологические камни: алмаз,
аквамарин, аметист.

Овен правит Первым Домом
гороскопа.

К этому Дому относятся внеш-
ность человека, его характер и
личные привычки, взгляды на

Счастливые числа: 6 и все числа,
делящиеся на 6.

Астрологический символ — бык.

Астрологические цвета: все ве-
сенние цвета — лимонный, белый,
зеленый и сиреневый.

Астрологические камни: брил-
лиант, опал, лунный камень.

Телец правит Вторым Домом
гороскопа.

К нему относятся финансовые
дела человека, его возможная
выгода, потери или вред. Его часто
называют Домом Денег. Он уп-
равляет горлом и предсказывает
потенциальную степень благосо-
стояния человека. Изучая Второй
Дом, астролог может помочь че-
ловеку в правильном использо-
вании его потенциального счастья.

ных сил организма, вызванного
очагами хронической инфекции
(тонзиллит, гайморит, холецистит,
кариозные зубы). Чаще всего псо-
риаз развивается у людей средних
лет. Высыпания могут быть на
любом участке тела, но преиму-
щественно на тех местах, которые
подвергаются давлению, трению,
охлаждению. У некоторых людей
узелки и бляшки в течение дли-
тельного времени наблюдаются
на одних и тех же участках кожи —
коленях, локтях, на волосистой
части головы.

Тучные люди более подвержены
заболеванию псориазом. Им ре-
комендуется в основном белково-
витаминная диета: старое не-
жирное мясо или рыба, творог,
молоко, молочно-кислые продук-
ты, овощи, фрукты. Ограничивать
в первую очередь надо свинное,
баранье сало и продукты, богатые
углеводами, — мучные блюда,
сахар, варенье.

Для больных псориазом алко-
гольные напитки — яд! Им вредно
голодание. А вот разгрузочная
диета, когда в течение одного дня
в неделю ограничиваются мясные
и молочные продукты, очень по-
лезна, особенно людям, склонным
к полноте. Больным псориазом
нельзя принимать ни аптечных
препаратов, ни домашних снадо-
бий, не посоветовавшись с врачом.
Только настойчивое лечение, зака-
ливание, упорядочение режима
жизни позволяют добиться исчез-
новения высыпаний на коже у
подавляющего большинства боль-
ных.

Л. РОМАНОВА,
инструктор Центра здоровья.

Зеленый гороскоп

Дуб (21 марта).

Полон жизни, силы, красоты,
нет в нем ничего хрупкого. Абсо-
лютно здоров, что в его жизни
очень важно. Он не переносит
слабости и болезней, а вид крови
может повергнуть его в обморок.
Выдержанный и волевой, он не
имеет привычки отходить от при-
нятого решения, как правило,
всегда добивается поставленной
цели. Но дуб не умеет быть гиб-
ким, и это часто доставляет ему
хлопоты. Сам он более чем неза-
висим, и его действия часто грани-
чат с произволом. Других он ува-
жает. Приветлив и гостеприимен.
Верный в дружбе, он не всегда

бывает таким в любви.

Рябина (1-10 апреля, 4-13 ок-
тября).

За хрупкой внешностью скры-
вается необычно стойкая натура.
Мила, обаятельна, по легкой по-
ходке можно узнать её издали.
Любит доставлять близким ра-
дость, даже в ущерб себе. Не-
эгоистична, но несколько эгоцен-
трична. Сильно развитое чувство
ответственности заставляет её по-
стоянно считать себя виноватой
во всем происходящем. Контакты
с ней трудны, а взаимоотношения
сложны. Ей недостает простоты.
В любви дает много, но и тре-
бует многого.

Заре навстречу

Меня обнимает вишневый рассвет
Под хруст искрометного снега...

А ветер поземку швыряет
в кювет

И месиво топчет с разбега!
Шагаю по насту все ближе к заре,

Чтоб солнышко встретить,
как друга.

А там, в Заиргизье, на Белой

Легла бесноватая вьюга, горе
Она распласталась, ослабла на нет.
Истратила силу в Заречье...
Шагаю по полю, а рдяный
рассвет
Меня обнимает за плечи.

Г. МИНЕЕВ

Объявления

ПРОДАЕТСЯ ДСП в любом
количестве.
Обращаться по телефону
3-97-98.

ПРОДАЮ шпалы б/у в ко-
личестве 100 штук.
Звонить по телефону —
3-30-66 после 18⁰⁰, в выходные
дни — с утра.

Учредитель — районный Совет народных
депутатов.
Индекс газеты 53727

Тираж 5651 Заказ 963

Выпускающий редактор
И. Ю. СКАЛИНА

ТВОЕ ПОДВОРЬЕ



Посейте горох

Зеленый горошек — ценный продукт питания, в нем содержится 5-6 процентов незаменимых белков, 7-9 процентов сахара, много аскорбиновой кислоты, а также соли калия, фосфора и других элементов.

Горох — холодостойкое, светолюбивое растение, хорошо растет на суглинистых плодородных почвах.

Ценность гороха состоит и в том, что на корнях его живут клубеньки, усваивающие азот из воздуха, что повышает плодородие почв.

Из овощных луцильных известны сорта: «ранний 301», «совершенство 52», «позднеспелый мозговой», «воронежский зеленый», «альфа», «адагуменский», а из сахарных — «неистощимый 195» и «жегалова 112».

Весной перед посевом под горох вносят 25-30 г суперфосфата, 10-15 г калийной соли и 50-70 г древесной золы на 1 квадратный метр. Удобрения заделывают под неглубокую (12-15 см) перекопку.

Высевают овощной горох рано, как поспеет почва, через 15-20 дней — повторный посев. Применяют 4-5-строчный ленточный способ посева с расстояниями между строками 20-25 см и между лентами — 40 см. Делают бороздки глубиной 10-12 см и в них раскладывают семена на расстоянии 4-5 см друг от друга. Затем тыльной стороной граблей заделывают их на глубину 5-6 см.

Для борьбы с сорняками и разрушения почвенной корки проводят осторожно поперек рядов боронование граблями до всходов и повторяют через 4-5 дней после

всходов.

Первую подкормку дают, когда растения гороха до достигнут высоты 10-12 см — рассыпают в междурядья 25-30 г суперфосфата и 10-15 г калийных удобрений на 1 квадратный метр, после чего растения обильно поливают, а на следующий день рыхлят междурядья. Вторую подкормку дают через 2-3 недели.

Для лучшего освещения листьев и чтобы растение не стлалось по земле, по краям ленты устанавливают колья высотой 1,5-2 м. Между ними натягивают шпагат, за который растения цепляются усиками и растут вверх.

Горох начинают убирать через 8-10 дней после начала цветения, когда семена в бобах сформировались, а створки еще зеленые. Повторяют сборы через два дня.

П. ГУСЕВ,
агроном.

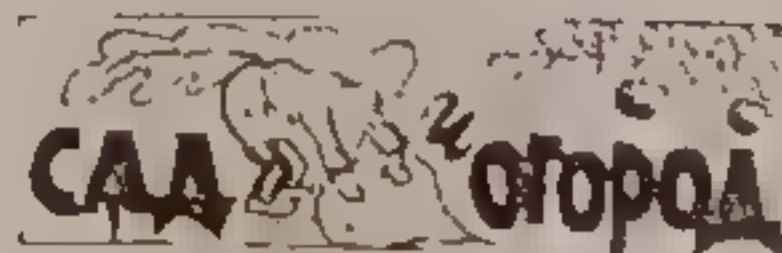


Ах, медведка...

Медведки — основные вредители овощных и ягодных культур. Это крупные темно-бурые насекомые длиной 35-50 мм, с укороченными надкрыльями, сложенными в виде жгутиков. Они приспособлены к жизни под землей, где прокладывают надежную систему ходов. Передняя пара ног насекомого расширена, похожа на лопатку. Активная деятельность медведки обычно начинается в мае, когда почва на глубине 20-30 см прогревается до 10 градусов. В это время насекомые выходят из зимовки и прокладывают ходы в земле, перегрызают корни растений.

Знание некоторых отличительных внешних признаков медведки и ее привычек должно помочь садоводам и огородникам в определении, что именно этот вредитель завелся у них на участке.

Какие существуют меры борьбы с медведкой? Это рыхление междурядий в конце мая и в течение июня на глубину 10-15 см для уничтожения яиц. В начале мая нужно раскладывать на участке кучки из свежего навоза, куда медведки заползают для устройства норки и откладки яиц. Через 25-30 дней кучки просматривают. При обнаружении вредителей их уничтожают вместе с яйцами.



Чумизу выращивают как ценную кормовую культуру для птицы, телят, поросят, овец, коз, сено для лошадей. Высокоурожайный, засухоустойчивый вид чумизы вывел селекционер Николай Васильевич Суханов (Московская область, 140407, г. Коломна, ул. Красногвардейская, 34).

Семена этой культуры замачивают на 4 часа и сеют в конце апреля — начале мая на глубину 3 см. Всходят семена через две недели. После удаления сорняков



Крыжовник «родник»

Крыжовник «родник» по вкусовым данным относится к десертным видам крыжовника. Ягоды крупные, не уступают по массе финику. Большое содержание пектиновых веществ делает «родник» эффективным для удаления солей тяжелых металлов, вредных веществ из нашего организма. Обилие витаминов, каротина и сахаров повышает биологическую ценность этой культуры. Очень вкусны и полезны ягоды вяленые.

Готовлю их так: промытые в кипяченой воде ягоды «родника» прокалываю, чтобы лучше отделился сок. На килограмм ягод беру 400 г сахара, держу при комнатной температуре сутки. Сок затем сливаю и храню в стерилизованных банках. Теперь беру 300 г сахара, столько же воды на 1 кг ягод (массы) в горячий сироп кладу ягоды, выдерживаю 10 минут. Отделяю сироп, ягоды трижды прогреваю в духовом шкафу при температуре 80 градусов. Затем охлаждаю и храню в бумажных пакетах. Готовлю джем, желе, варенье и компоты типа ассорти. Предлагаю такие рецепты: на 200 г крыжовника беру 50 г вишни и 50 г белой смородины или на 200 г крыжовника — 50 г красной смородины и 50 г малины крупноплодного сорта «столичная».

Из крыжовника «родник» получаю превосходный витаминный уксус: на 1,5 л кипяченой воды

У меня на участке растут

беру 0,8 кг ягод, измельчаю, добавляю 100 г сахара-песка. выдерживаю в светлом помещении три месяца и в итоге получаю уксус, используемый при приготовлении салатов, маринадов.

С куста получаю в среднем 6 кг ягод. Если же не прикрывать куст от заморозков, то урожай будет наполовину меньше. Еще прием: делаю из реек распорки, что дает возможность оптимально использовать освещение солнцем изнутри куста, избежать нашествия вредителей. При использовании распорок урожайность возрастает. Укореняемость «родника» при размножении высокая. Прямо на веточке прикрепляю мешочек с питательной смесью, поливаю гетероауксином (1 таблетка на 1 литр воды) и отрезаю ниже пакета. Такой саженец, не прекращая плодоношения, быстро идет в рост. Таким образом, достигается экономия 1-2 лет.

Саженец высаживаю под углом 45 градусов с наклоном к северу. В посадочную яму вношу гумус, перегной, древесную золу и листовую землю. Этот сорт одинаково хорошо растет на солнечном месте и в полутени. Слежу, чтобы под кустом не было сорняков: мульчирую после рыхления по 2-3 раза за вегетацию. В период наливания ягод усиливаю подкормку раствором древесной золы 1:20 (по ведру на полив). Учитывая, что куст сильнорослый, обязательно делаю обрезку, удаляю старые ветки. До цветения опрыскиваю раствором коровяка 1:20, а через два дня смываю прогретой на солнце водой.

Смородина «сахарная»

Садоводы называют этот сорт феноменом природы: содержание сахаров достигает 14 процентов, урожай стабильный, устойчив к вредителям, заморозкам. Розовые ягоды смородины этого сорта содержат витамины С, Р, пектиновые вещества. Полезные вещества находятся и в листьях. Настой 50 г листьев на 1 л воды применяют при камнях в почках, нарушении обмена веществ, ревматизме.

При выращивании смородины сорта «сахарная» получаю посадочный материал оригинальным путем. Под кустом делаю канавку глубиной 10 см, вношу

го люпина. Практика показала, что «сахарная» хорошо приживается весной и осенью. Чтобы сохранить урожай на стабильном уровне, постоянно мульчирую смесью торфа компоста и древесной золы 1:1:0,5. Даю весной по 1 ведру раствора коровяка 1:10 на взрослый куст. Однолетний прирост не обрезаю.

Медведки — основные вредители овощных и ягодных культур. Это крупные темно-бурые насекомые длиной 35-50 мм, с укороченными надкрыльями, сложенными в виде жгутиков. Они приспособлены к жизни под землей, где прокладывают надежную систему ходов. Передняя пара ног насекомого расширена, похожа на скрепки. Активная деятельность медведок обычно начинается в мае, когда почва на глубине 20-30 см прогревается до 10 градусов. В это время насекомые выходят из мест зимовки и прокладывают ходы в земле, перегрызают корни и стебли. Большой вред они причиняют картофелю, моркови, огурцам и другим овощным культурам.

В мае самки делают земляные пещерки на глубине 10-15 см, в которые откладывают по 200-400 яиц, остаются около гнезда и охраняют свое потомство. Через 12-16 дней появляются личинки. В гнезде они живут 2-3 недели, а затем расползаются.

По каким же признакам можно найти гнезда вредителя? Это засыхающие растения и кучки земли, а также крупные отверстия, уходящие вертикально в землю на 1-15 см.

Знание некоторых отличительных внешних признаков медведки и ее привычек должно помочь садоводам и огородникам в определении, что именно этот вредитель завелся у них на участке. Какие существуют меры борьбы с медведкой? Это расклевывание междурядий в конце мая и в течение июня на глубину 10-15 см для уничтожения яиц. В начале мая нужно раскладывать на участке кучки из свежего навоза, куда медведки заползают для устройства норки и откладки яиц. Через 25-30 дней кучки просматривают. При обнаружении вредителей их уничтожают вместе с яйцами.

Для предохранения парников вдоль парубней копают бороздки, насыпая в них нафталин или песок, смоченный керосином. Одним из старых и надежных способов борьбы с медведкой является устройство западной. После уборки овощей на участке роют несколько ямок глубиной 30 см и диаметром 70 см, куда кладут по несколько лопат навоза. Отыскивая для зимовки более теплые места, медведки забираются под навоз, откуда их извлекают и уничтожают.

И. ТОЛОКОННИКОВА

САД ОГОРОД

Чумизу выращивают как ценную кормовую культуру для птицы, телят, овец, коз; сено — для лошадей. Высокоурожайный, засухоустойчивый вид чумизы вывел селекционер Николай Васильевич Суханов (Московская область, 140407, г. Коломна, ул. Красногвардейская, 34).

Семена этой культуры замачивают на 4 часа и сеют в конце апреля — начале мая на глубину 3 см. Всходят семена через две недели. После удаления сорняков и рыхления подкармливают перепревшим компостом, в период бутонизации дают по стакану древесной золы на два квадратных метра. На сено убирают в начале августа, на зерно — в сухую погоду в сентябре. Семена для сева получают с верхней части метелки. Высота растения 180 см, расстояние между рядами 30 см. На одну сотку расходуют 25-30 г семян и получают 100 кг зерна, 600 кг зеленой массы или до центнера витаминного сена.

Чумиза содержит витамины В₁, В₂ и Е, белка больше чем в гречихе, кукурузе, ячмене.

чаю, провитамины, витаминный укус: на 1,5 л кипяченой воды

1:20, а через два дня смываю прогретой на солнце водой.

Смородина «сахарная»

го люпина. Практика показала, что «сахарная» хорошо приживается весной и осенью. Чтобы сохранить урожай на стабильном уровне, постоянно мульчирую смесью торфа компоста и древесной золы 1:1:0,5. Даю весной по 1 ведру раствора коровяка 1:10 на взрослый куст. Однолетний прирост не обрезаю, чтобы не снижать урожай. Чтобы вредители и болезни не развивались, делаю своевременно вырезку побегов, расположенных в середине куста. После обрезки побега место среза обязательно дезинфицирую раствором марганцовки и тут же, после подсушивания, закрашиваю масляной краской на натуральной олифе. Это предохраняет куст от проникновения инфекции.

Ягоды среднего срока созревания. С куста получаю их в среднем 5,5 кг. Из-за семян в ягодах компотов делаю мало. Предпочитаю сладкое целебное желе. На 1 л сока беру 1 кг сахара, растираю до полного растворения. Храню в холодильнике до полугода. Чтобы повысить вкусовые и ароматные качества желе, добавляю немного сока красной, желтой малины. На 1 стакан кипяченой воды беру чайную ложку желе, принимаю перед едой 3 раза в день. Из желе можно готовить также напитки для десерта.

Б. ДУХНЕВИЧ, садовод-любитель.

Садоводы называют этот сорт феноменом природы: содержание сахара достигает 14 процентов, урожай стабильный, устойчив к вредителям, заморозкам. Розовые ягоды смородины этого сорта содержат витамины С, Р, пектиновые вещества. Полезные вещества находятся и в листьях. Настой 50 г листьев на 1 л воды применяют при кашле, в почках, нарушении обмена веществ, ревматизме.

При выращивании смородины сорта «сахарная» получаю посадочный материал оригинальным путем. Под кустом делаю канавку глубиной 10 см, внизу укладываю слой мха, который создает оптимальную влажность при ускорении отводки. На мох кладу торф, перегной. Сверху присыпаю компостом, оставляя верхушки ветки. Присыпанную ветку укрываю пленкой, которую закрепляю.

Появились побеги — снимаю пленку, окучиваю и поливаю раствором гетероауксина (1 таблетка на 1 л теплой воды). Развивается мощная корневая система. Саженец осенью отрезаю, дезинфицирую в растворе марганцовки и высаживаю на постоянное место. Если саженец предназначен для обмена, высаживаю в торфяной горшочек и поливаю раствором гетероауксина.

В отличие от черной смородины сорта «сахарная» предпочитает сухие участки, открытые солнцу. Кислая почва непригодна. На каждый квадратный метр вношу по 0,7 кг извести, по пол-литровой банке древесной золы. В дальнейшем регулярно мульчирую слоем мелконарезанного зелено-



ев ГРОМОВ

Из блокнота садовода

ГРУНТОВЫЕ ВОДЫ

Грунтовые засоленные почвы располагаются на глубине 2,5 м, то 8-10-летние яблони или груши. Но если грунтовые воды не содержат солей, то сад будет расти хорошо. (Наилучший участок, по наблюдениям, тот, где растет дуб). Уровень засоленных грунтовых вод для кустарниковых — не меньше 1,75-2 м.

Для грунтовых вод необходимо прокладывать дренаж. Некоторые садоводы выкладывают площадки из привозного грунта диаметром 5 м. На таких холмах деревья не болеют.

СОЛОНЦЫ

Солонцы — это почвы с большим содержанием вредных растворимых солей — сульфата натрия, магния, соды, хлоридов. Солонцы характеризуются щелочной реакцией. На сильно засоленной почве деревья и растения растут плохо.

На солонцах при увлажнении почвенные горизонты слипаются и заплывают, а при высыхании превращаются в глыбы, не поддающиеся обработке. Водопроницаемость и воздушный режим резко ухудшаются.

Для мелиорации применяют глубокую вспашку (60-70 см) и вносят гипс по 2-4 кг на 1 м². Хороший результат даст мелиорация промышленным отходом — гидролизным личинком. Личинки по химическому составу близки к почвенному гумусу и длительное время не разлагается и разрыхляет почву. Доза может быть до 50 кг на 1 кв. м.

Внесение фосфогипса (промышленный отход при производстве суперфосфата) заметно снижает слитность и плотность солонцевой почвы.

ОСНОВНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Для роста растений необходимы фосфор, калий и

азот. Эти вещества растения берут из гумуса, растительных остатков, минеральных удобрений, навоза и птичьего помета. Чем больше этих питательных веществ, тем почва считается плодородной.

Кроме того, растениям нужны кальций, магний, сера, железо.

Почвы в Балаковском районе в основном обыкновенные черноземы (или южные черноземы), в которых содержание азота и фосфора среднее, а калия — хорошее.

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

К ним относятся бор, марганец, медь, цинк, молибден, кобальт и др. Микроэлементы влияют на рост и развитие растений, их урожайность и качество продукции. При недостатке бора и цинка на яблонях и других плодовых деревьях появляются мелколистность, хлороз листьев, сухостерность, опробкование плодов.

Основные почвы Поволжья обычно содержат микроэлементы в нужном количестве. Почвы Саратовской области здесь недостаточно обеспечены водорастворимым бором и здесь требуется применять борные удобрения, особенно при возделывании сахарной свеклы. Норма бора 0,2 г/м², а для этого надо внести 1,2 г на 1 м² борной кислоты (боракс — чистая борная кислота). Бобовым нужны молибден и борные удобрения.

Продолжение следует.

● НОВЫЕ ВИДЫ СТРАХОВАНИЯ

Я, ты, он, она — вместе дружная семья

Именно для такой семьи, в которой нет разногласий среди её членов и появился в системе Госстраха новый вид страхования — семейное.

О том, в чем его преимущество и каковы правила страхования, мы попросили рассказать Р. Н. Лазареву, начальника районной инспекции Госстраха.

— Семейное страхование — это новый вид личного страхования, договор по которому заключается с главой семьи сроком от 1 года до 5 лет. Страховая сумма устанавливается по желанию страхователя, но не может быть ниже 3000 рублей. Размер платежа равен размеру страховой суммы и производится как наличной, так и безналичной формой оплаты.

— Страховая сумма вносится единовременно!

— Не всегда. При заключении договора на один-два года страхователь имеет право внести страховой взнос единовременно или же в два срока: 50 % при заключении договора и остальные 50 % не позднее 4 месяцев после вступления страховки в силу. При

сроке страхования трех-пяти лет страхователь имеет право внести 50 % взноса при заключении договора, остальную сумму он должен выплатить в течение первого года действия страховки. Хочу заметить, что по окончании срока страховки на страховую сумму начисляются от 10 до 40 % в зависимости от срока страхования.

— В какой срок выплачивается страховка в случае наступления страхового события?

— В течение 7 дней. Но у этого вида страхования есть еще один нюанс. При наступлении страхового события со смертельным исходом одного из членов семьи инспекцией Госстраха выплачивается страховая сумма плюс ко всему еще возвращается и страховой взнос.

— Ну что ж, я думаю, читатели «Волжской нови» подумают над этим видом страхования. А если у кого-то возникнут вопросы, то получить ответы на них вы сможете по телефону 4-04-21.

Т. ВАСИЛЬЕВА

В Оружейной палате Московского Кремля хранится шапка Мономаха, которой венчались на царство все русские цари в XV-XVII веках. Многие знают русскую поговорку: «Тяжела ты, шапка Мономаха!» Конечно, не о тяжести самой шапки говорится в ней, а о тяжести бремени, которое после венчания возлагалось на того, кого возводили на престол российский. Кстати, сам головной убор весит ровно 698 граммов.

Очень давно о шапке сложена легенда, суть которой сводится к тому, что в XII веке византийский император Константин Мономах якобы прислал свой венец и другие регалии (знаки власти) своему внуку — киевскому великому князю Владимиру Всеволодовичу Мономаху. А от киевских князей этот венец много поколений спустя перешел к московским князьям.

Мог ли в действительности Константин Мономах прислать Владимиру какие-либо знаки власти? Конечно, не мог! Простое сопоставление времени жизни Константина, который умер в 1054 году, с годами правления Владимира, ставшего великим князем в Киеве в

● ЭТО ИНТЕРЕСНО

Шапка Мономаха

1113 году, то есть через пятьдесят девять лет после смерти византийского императора, решительно опровергает эту легенду. Тем не менее до революции она упорно поддерживалась, так как имела политический смысл, способствовала утверждению авторитета самодержавной власти.

Но если легенда не правда, то когда же была сделана шапка Мономаха? Дать ответ на этот вопрос, что она была сделана в конце XIII — начале XIV века восточными мастерами в «лучших грамотах» московских князей начиная с Ивана Калиты, упоминается некая «золотая шапка», но не приводятся сколько-нибудь по-

дробные её описания. Нам же известно, согласно документам, что впервые шапкой Мономаха был венчан на царство в 1498 году внук Ивана III Дмитрий.

Конец XV века — важнейший этап в развитии страны. Это время окончательного освобождения от монголо-татарского ига и сложения сильного, централизованного русского государства. Поэтому Иван III, крупный государственный деятель, нашел нужным подчеркнуть возросшую мощь страны и создание твердой центральной власти особой торжественной церемонией — венчанием на царство своего внука Дмитрия. Для оформления этой церемонии и был использован золотой, так называемый Мономахов венец.

Через пятьдесят лет, в 1547 году, венчался на царство шапкой Мономаха юный Иван IV (Иван Грозный): именно он окончательно утвердил за русскими государствами царский титул. После 1547 года шапка Мономаха в торжествах венчания на российский престол не участвовала. С 1721 года значение коронационного венца переходит к императорской короне.

Е. НИЖЕГОРОДСКИЙ

Бабушкины советы

Если подгорел пирог

Бывает, что пирог прилипает к противню, подложите под противень мокрую тряпку. Через несколько минут пирог легко и свободно можно снять.

Если пирог подгорел, дайте ему остыть. Затем протрите теркой подгоревшую часть и посыпьте сахарной пудрой.

Свиной жир при длительном хранении приобретает неприятный запах. Несколько ломтиков сырого картофеля или кусочек хлеба, добавленные в растопленный жир, отобьют неприятный запах.

И блюдо вкуснее будет

К жареному натуральному мясу в большинстве случаев лучше подавать не соус, а мясной сок, полученный при жарении.

Окрошка окажется гораздо вкуснее, если часть зеленого лука растереть с яичным желтком и солью

● ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА!

«Я возвращаю ваш портрет»

БЛИЗНЕЦЫ (21 мая — 20 июня). 3-й знак Зодиака, 1-й воздушный знак, 1-й изменчивый знак.

Правящая планета — Меркурий. Счастливые месяцы — август, день — вторник.

Счастливые числа: 5 и все числа делящиеся на 5.

Астрологический символ — близнецы.

Астрологические цвета: солнечно-оранжевый, бледно-желтый, серо-голубой, фиолетовый.

Астрологические камни: изумруд, сапфир, агат.

Близнецы правят Третьим Домом гороскопа.

К нему относятся семейная обстановка, короткие путешествия, попытки общения на светском уровне, практическая сторона ума, восприятие и способность человека приспосабливаться к различным обстоятельствам. Он управляет

гармонию или конфликт задолго до того, как правящая планета оказывает влияние на другие стороны жизни человека.

ЛЕВ (23 июля — 22 августа). 5-й знак Зодиака, 2-й огненный знак, 2-й постоянный знак.

Правящая планета — Солнце.

Астрологический символ — лев.

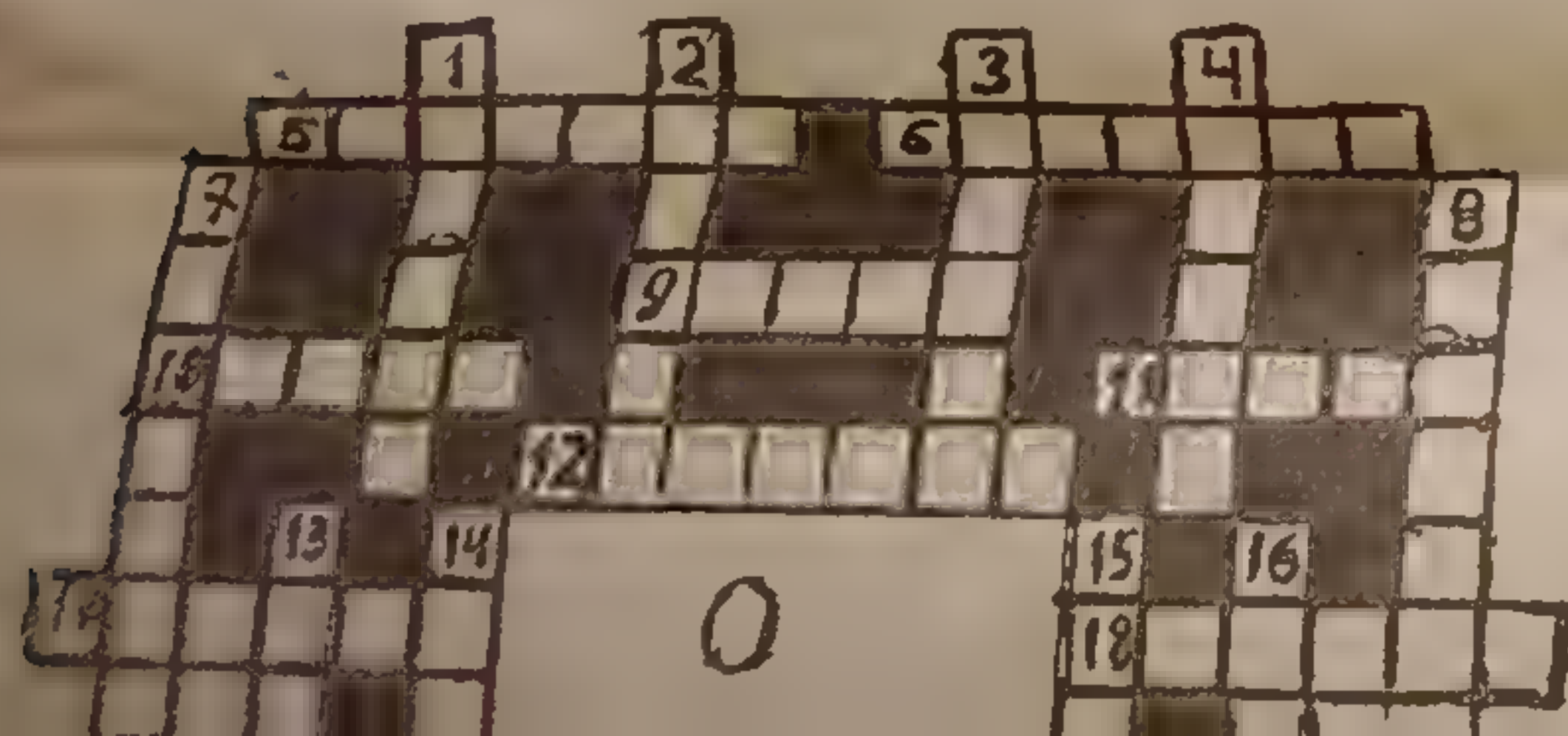
Астрологические цвета: алый, желто-коричневый, пурпурный и черный.

Астрологические камни: алмаз, рубин, топаз.

Лев управляет Пятым Домом гороскопа.

К нему относятся любовь, развлечения, размышления и дети. Он предсказывает возможную удачу или неудачу в любовной жизни и возможную выгоду, которую можно в дальнейшем получить от детей. Он управляет

Кроссворд



Кроссворд



По горизонтали:

5 — Смесь воска с краской.
6 — Самый юный летчик, в возрасте 15 лет выполнял задания по разведке и связи. Великую Отечественную войну закончил кавалером трех боевых орденов. 9 — Персонаж романа Л. Толстого «Война и мир». 10 — Юридический термин. 11 — Плавучий горно-обогатительный агрегат. 12 — Речка, соединяющая два водоема. 17 — Одна из десяти больших планет, вторая по расстоянию от Солнца и ближайшая к Земле. 18 — Устранение неисправностей. 20 — одно из названий лодок у народов Центральной и Южной Америки и Океании. 22 — Семейство австралийских млекопитающих. 24 — Легкий спортивный самолет. 28 — Русский архитектор, создатель ряда монументальных ансамблей в Петербурге. 29 — Киноактер, народный артист СССР. 30 — Дощечка для смешивания красок. 31 — Один из первых Героев Советского Союза, первый

начальник Центра подготовки космонавтов. 32 — Тип локомотива.

По вертикали:

1 — Сподвижник Д. Донского, участник Куликовской битвы. 2 — Одноместный глассер. 3 — Воин-ополченец в старой России. 4 — Приток Енисея. 7 — Сумка для карт с прозрачной наружной стенкой. 8 — Ледокол, участвовавший в спасении челюскинцев. 13 — Знаменитый английский флотоводец. 14 — Победитель конкурса. 15 — Кольцевидное украшение, надеваемое на руку. 16 — Чванство, спесь. 19 — Грызун с темным ценным мехом. 21 — Самый крупный остров среди Курильских островов. 23 — Одна из религий. 25 — Пьеса М. Горького. 26 — Заменитель кожи. 27 — Дважды Герой Советского Союза, командир конно-механизированной группы в годы ВОВ.

Составил К. КАЛМАЛДИН.

с. Большой Кушум.

скользко минут пирог легко и свободно можно снять.

Если пирог подгорел, дайте ему остыть. Затем протрите теркой подгоревшую часть и посыпьте сахарной пудрой.

Свиной жир при длительном хранении приобретает неприятный запах. Несколько ломтиков сырого картофеля или кусочек хлеба, добавленные в растопленный жир, отобьют неприятный запах.

И БЛЮДО ВКУСНЕЕ БУДЕТ

К жареному натуральному мясу в большинстве случаев лучше подавать не соус, а мясной сок, полученный при жарении.

Окрошка окажется гораздо вкуснее, если часть зеленого лука растереть с яичным желтком и солью до появления сока.

Молоко сохраняется гораздо дольше, если кипятить его с сахаром — столовая ложка на литр молока.

СЕКРЕТЫ ЧИСТОЙ ПОСУДЫ

Фарфоровую посуду моют теплым раствором соли (3 столовые ложки на литр воды).

Для позолоченной фарфоровой посуды нельзя употреблять содовую воду, так как может сойти позолота.

Для фарфоровых изделий не годится слишком горячая вода: она нарушает глазурь. Их моют в теплой воде с мылом и ополаскивают холодной водой.

Хрустальную посуду хорошо протирать подсиненным крахмалом, а затем шерстяной тряпкой. От горячей воды хрусталь тускнеет.

Стеклянные стаканы, банки, вазочки получают яркий блеск, если прибавить к воде, в которой их моют, 1-2 столовые ложки уксуса и столовую ложку соли, а потом сполоснуть посуду чистой водой.

Собрал Е. ЗАВОЛЖСКИЙ



Правящая планета — Меркурий. Счастливые месяцы — август, день — вторник.

Счастливые числа: 5 и все числа, делящиеся на 5.

Астрологический символ — близнецы.

Астрологические цвета: солнечно-оранжевый, бледно-желтый, серо-голубой, фиолетовый.

Астрологические камни: изумруд, сапфир, агат.

Близнецы правят Третьим Домом гороскопа.

К нему относятся семейная обстановка, короткие путешествия, попытки общения на светском уровне, практическая сторона ума, восприятие и способность человека приспосабливаться к различным обстоятельствам. Он управляет руками, кистями, пальцами и плечами. Его обычно называют Домом Родственников. Изучая этот Дом, можно сказать, каким образом крайние обстоятельства влияют на философские, моральные и социальные стандарты человека, будет ли он следовать своим убеждениям или нет.

РАК (21 июня — 20 июля).

4-й знак Зодиака. 1-й водяной знак, 2-й основной знак.

Правящая планета — Луна.

Счастливые месяцы — июнь, день — понедельник.

Счастливые числа: 2 и все числа, делящиеся на 2.

Астрологический знак — рак.

Астрологические цвета: бледно-лиловый, сеебренный, цвет зеленого горошка и бледно-оранжевый.

Астрологические камни: опал, лунный камень, хрусталь.

Рак управляет Четвертым Домом гороскопа.

Он имеет дело с домашним очагом, отцом, матерью и недвижимым имуществом. Он управляет желудком и грудью. Это — Дом Домашней Обстановки. Дает понять духовный мир человека и то, как он влияет на его отношение с внешним миром. Четвертый Дом обнаруживает домашнюю

оны жизни человека.

ЛЕВ (23 июля — 22 августа).

5-й знак Зодиака, 2-й огненный знак, 2-й постоянный знак.

Правящая планета — Солнце.

Астрологический символ — лев.

Астрологические цвета: алый, желто-коричневый, пурпурный и черный.

Астрологические камни: алмаз, рубин, топаз.

Лев управляет Пятым Домом гороскопа.

К нему относятся любовь, развлечения, размышления и дети. Он предсказывает возможную удачу или неудачу в любовной жизни и возможную выгоду, которую можно в дальнейшем получить от детей. Он управляет сердцем и спиной. Обычно его называют Домом Удовольствий. Астролог, изучая этот Дом, узнает о степени, в какой человек будет гнаться за удовольствиями, включая и возможные внебрачные отношения.

ДЕВА (23 августа — 23 сентября).

6-й знак Зодиака, 2-й земной знак, 2-й изменчивый знак.

Правящая планета — Меркурий.

Счастливые числа: 5 и все числа, делящиеся на 5.

Счастливые месяцы — май, день — среда.

Астрологический символ — Дева.

Астрологические цвета: белый, светло-голубой и зеленый.

Астрологические камни: агат, яшма, изумруд и топаз.

Дева управляет Шестым Домом гороскопа.

К нему относятся здоровые услуги, которые человек оказывает обществу (его работа), управляет потребностями ухода за ним. Он управляет шенником и солнечным сплетением. Когда астрологу нужно разделить состояние здоровья человека в данный момент и душе, он изучает Шестой Дом. Это Дом Здоровья и Рабо

ОРГАНИЗАЦИЯ

☉ срочно продаст силовой агрегат а/м Кама комплектности, б/у;

☉ оказывает транспортные услуги на автомашине КамаЗ-5320.

Форма оплаты любая.

Обращаться по тел. 3-19-76 и 3-62-80.

Редактор

А. Р. АШИМОВ

Газета набрана фотонабором и отпечатана офсетным способом в МПГ «Типография № 1», г. Саратов, ул. Вишневая, 10
Телефоны: 13-68-13, 24-47-33

НАШ АДРЕС: г. Балаково Саратовской области, пл. Свердлова, 4а.

ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 4-06-71, отдел писем и отдел сельского хозяйства — 4-63-70, бухгалтерия и отдел объявлений — 4-67-99.

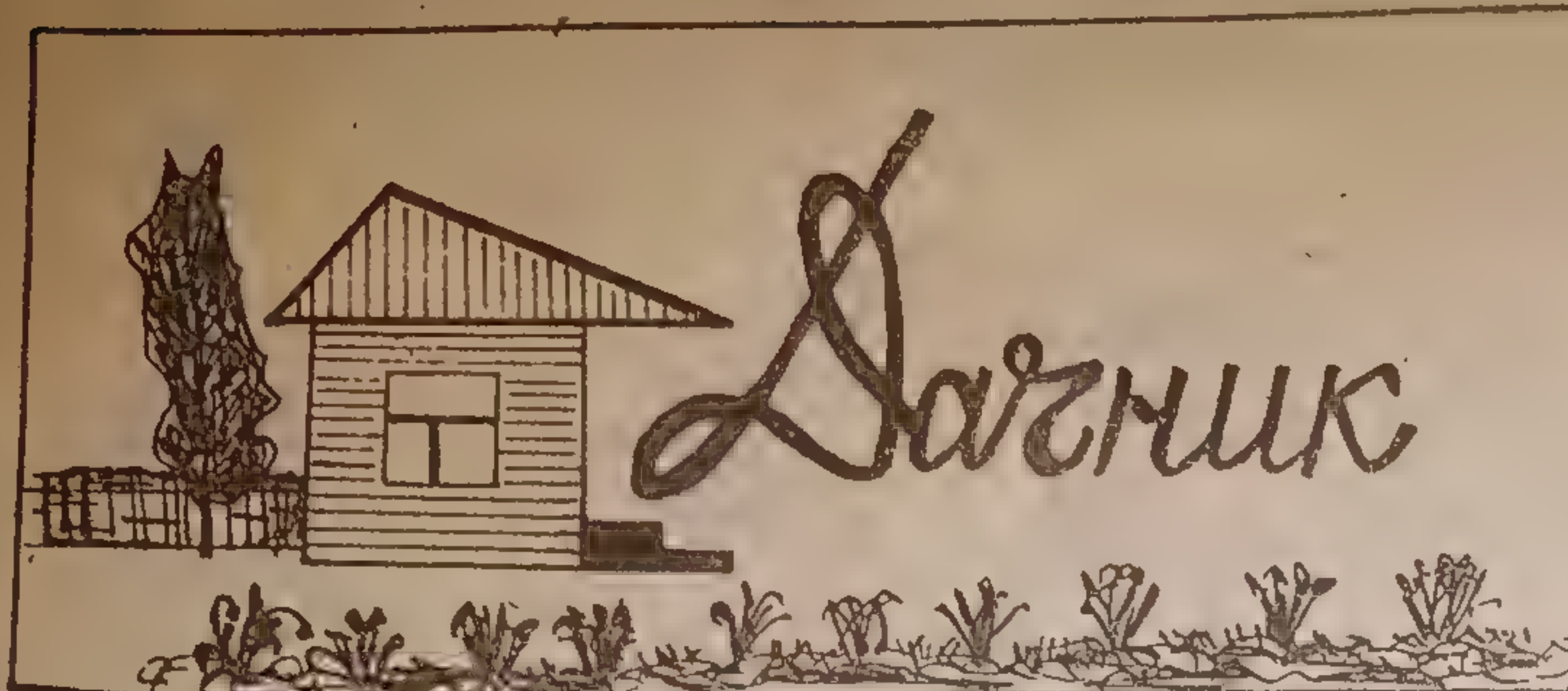
Учредитель — районный Совет народных депутатов.
Индекс газеты 53727

Тираж 5699

Выпускающий
И. Ю. СКАЛ

Заказ 120

КАК ПРОШЛА ЗИМОВКА ?



С наступлением весны следует осмотреть сад, проверить не подмерзли ли ветки деревьев. Сейчас неопытному садоводу трудно это определить, лучше удастся установить с распусканием почек. Они задерживаются в росте и долгое время не растут нормально.

Такие растения обрезают позднее других, когда налицо результаты зимовки. Обмерзшие ветви укорачивают до здоровых частей

иногда на многолетнюю древесину. Получается как бы омолаживание древесины. Пробуждаются почки, размещенные ниже срезов, крона обновляется за счет нового прироста.

Необходимо проверить, не повредили ли кору деревьев мыши. Если кора сильно повреждена, необходимо провести прививку мостиком.

Т. КЛИМЕНКО,
агроном.

Сажать картофель. А где взять семена?

С этим вопросом наш корреспондент отправился по инстанции с надеждой разыскать адресат, где намерены заняться обеспечением населения города и района семенным картофелем. Ведь не за горами время начала посевных работ, а без семян — какой же сев?

Подумалось мне, что в первую очередь этой заботой заняты впрямую в горплодоовощторге. Как-никак такая мощная торговая организация должна была бы решать этот крайне важный вопрос. Однако я ошибся. В его магазинах реализуется картофель, но по семенным качествам его вряд ли можно назвать благополучным.

Как мне стало известно, пригородный овощеводческий совхоз тоже этой проблемой не занимается. Он сам закупает семенной материал, чтобы вырастить, а затем реализовать картофель населению.

Побывав в различных инстанциях, я все же нашел нужный мне адресат. Им оказалась такая организация, как «Земельный фонд».

Его директор У. Г. Чаббаров совсем недавно и был в это время

озабочен вопросом: брать или не брать семенной картофель для населения, заключив договора с заинтересованными организациями Волгоградской, Пензенской областей, Чувашии.

— Дело в том, — пояснил мне Урушан Геннадьевич, — что цена семенного картофеля довольно высокая, где-то четыре рубля за килограмм. Согласится ли население покупать такой картофель? Вот в чем вопрос. Уже сейчас имеются предложения на 150 тонн такого картофеля. Что делать?

Его рассуждения шли дальше. Он прикидывал, сколько картофеля потребуется для посадки шести соток и какова будет общая цена семенного материала.

И все же в конце-концов при общем согласии мы пришли к убеждению, что стоит попробовать.

Так что, уважаемые товарищи, надемся и ждем, когда магазины заготконторы начнут продажу семенного картофеля. Иначе хоть караул кричи. Ведь наше благополучие во многом зависит от нас самих.

А. РОМАШИН.

ЗАЙДИТЕ В МАГАЗИН «ПРИРОДА»

Теплое солнце на глазах освобождает почву от снега. Весна берет разбег, и не успеешь оглянуться, как наступит пора сева.

Огородники готовят рассаду, приобретают необходимые семена.

Побывали и мы в одном из самых крупных магазинов «Природа», что расположен в Балакове на улице Ленича. Здесь всегда много народа.

Ассортимент товаров разнообразный. Особенно богат набор гладиолусов. Выращивает их работник завода имени Дзержинского Б. С. Удалов. От одних названий готова кругом идет. Кто заинтересован, может приобрести детки цветов.

Многих привлекают семена помидор. Из них обращает внимание «Новичок» — красные продолговатые средне-

поздние помидоры. Не уступает по своим качествам и сорт «Призер» — дулька, особенно привлекающая своими засолочными возможностями. Помидоры «Викторина» — среднеранние, круглые, красные.

Здесь же можно приобрести и семена позднего сорта каусты «Амагер», хорошо хранящейся в свежем виде. Имеется укроп огородный, лук-чернушка «Каратальский» на крупную луковицу.

Удивительны сорта семян тыквы русской мелкоплодной сладкой, серой «Волжская», алмаатинской «Перехватка».

Не каждый знаком со сладким картофелем. Это стелющееся растение. Плоды специфичны на вкус.

В магазине имеется комплексное удобрение с микро-

элементами для комнатных цветов. Для желающих — торфяные горшочки.

Кто успел обзавестись певчими птицами, может заглянуть в магазин и приобрести витаминные добавки. Продаются клетки для птиц, экзотические попугайчики.

В значительном ассортименте имеются аквариумные рыбки. Есть аквариумы различной емкости.

Если вы решили отправиться в гости или вам нужно поздравить кого-то с юбилеем — зайдите за гвоздичками.

Любители домашних цветов также найдут для себя некоторый выбор зеленых растений.

Вообщем зимний перерыв в огородных работах закончился. Пора приниматься за дела.

А. АЛЕШИН.

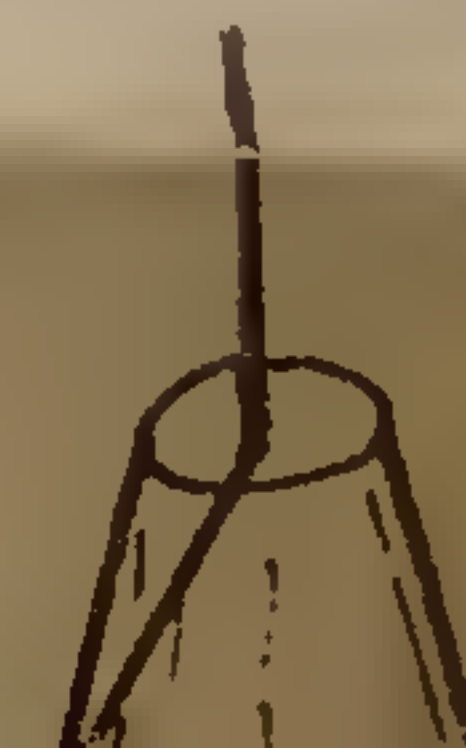
«ЛЕЧИМ» ШЛАНГ

Повреждения толстостенного шланга легко устранить, обмотав его резиновым бинтом (он часто продается в аптеках). На место повреждения намотать с натягом на шланг 3-4 слоя этого бинта и закрепить его. Резиновый бинт лучше посадить на клей.

Продольные разрезы заделывают, используя резиновые шины. В качестве шины подойдут куски того же шланга. Длина шины 3-4 см должна превышать

электропроводки, с наружным диаметром 20 мм.

Пластмассовые тонкостенные шланги ремонтируют комбинированным способом — используют и трубки, и бинтование. В этом случае необходимо разрезать шланг в месте повреждения (или вырезать поврежденный участок). Соединить шланг с помощью трубки и закрепить его концы на трубке, обмотав



Из опыта

Целлофан

при посадке в грунт рассады томатов, болгарского перца, капусты обертывают стебли растений целлофановой пленкой в 3-4 слоя (предварительно нарезают из целлофана квадраты 100х100 мм).

назвать благополучным. Как мне стало известно, пригородный овощеводческий совхоз тоже этой проблемой не занимается. Он сам закупает семенной материал, чтобы вырастить, а затем реализовать картофель населению. Побывав в различных инстанциях, я все же нашел нужный мне адресат. Им оказалась такая организация, как заготконтора. Его директор У. Г. Чаббаров как раз и был в это время

при посадке шести соток и какой-то будет общая цена семенного материала. И все же в конце-концов при общем согласии мы пришли к убеждению, что стоит попробовать. Так что, уважаемые товарищи, надеемся и ждем, когда магазины заготконторы начнут продажу семенного картофеля. Иначе хоть караул кричи. Ведь наше благополучие во многом зависит от нас самих.

А. РОМАШИН.

Из опыта

Целлофан и урожай

Некоторые садоводы, весной

при посадке в грунт рассады томатов, болгарского перца, капусты обертывают стебли растений целлофановой пленкой в 3-4 слоя (предварительно нарезают из этой пленки квадраты 100x100 мм). Подобная операция хорошо предохраняет растения от многих насекомых-вредителей. Урожай выше.

Ограбление дач в последнее время стало одним из распространенных видов преступлений. Ежегодно около 5 тысяч дачных домиков, расположенных на территории района, подвергаются нападению.

Берут все, что «плохо» лежит: строительные материалы, мебель, одежду, запчасти, электрооборудование. Не помогают ни металлические двери, ни решетки на окнах. А милиция просто не в состоянии преодолеть весь этот «девятый вал».

Что же делать? Ответ на этот вопрос пытались найти сообща начальник РОВД Н. П. Тренбак, наш корреспондент и дачник-пенсионер И. П. Якунин, у которого ограбили дачу в районе реки Большой Иргиз.

И. П. Якунин: Вот, принес заявление: сняли две двери, дверную коробку, унесли брус, 4 мешка цемента, олифу... Корр.: Дача была застрахована?

Н. П. Якунин: Да. Я узнавал в Госстрахе, сказали, что деньги за дачу выплатят, но строительные материалы надо было страховать отдельно.

Н. П. Тренбак: Вы верите, что мы найдем грабителей?

И. П. Якунин: А вдруг... Ведь кто-то занимается именно этим видом краж, и у вас, наверное, есть какие-то ориентиры...

Н. П. Тренбак: Я вам говорю откровенно, что одни мы справиться с этим не в состоянии. В течение двух недель поступило 8 заявлений только от дачников, а сколько совершается других преступлений! По сравнению с уровнем прош-

лого года преступность возросла в 3 раза.

Корр.: С чем вы это связываете?

Н. П. Тренбак: С повышением цен. Еще один скачок, и нам придется подовать в отставку. Люди уже говорят в открытую: будем воровать!

Корр.: Есть ли выход из создавшейся ситуации?

Н. П. Тренбак: Частично решить проблему можно было бы за счет увеличения штатной численности отдела. Но это влетит в «копеечку». Содержание одного милиционера в год обходится в 60 тысяч рублей...

Корр.: Но вернемся к дачникам. Что бы вы все-таки им порекомендовали?

Н. П. Тренбак: Разговор об увеличении штата я завел не случайно. Если бы дачный кооператив выделил нам сред-

ства, мы могли бы организо-

вать там свой пост. И. П. Якунин: Но где взять столько денег? В нашем кооперативе приблизительно 250 человек, и мы не в состоянии оплатить содержание даже одного участкового.

Н. П. Тренбак: Большинство кооперативов организованы от каких-либо предприятий. А последние могли бы выступить гарантом и выделить часть средств для охраны.

Корр.: А если они откажутся?

И. П. Якунин: Мы недавно проводили собрание. Решили обнести весь кооператив общим забором, установить де-

журство. Н. П. Тренбак: А вы лично пошли бы в сторожа?

И. П. Якунин: Страшновато... Да и что я один могу сделать?

Н. П. Тренбак: А сотрудник милиции защищен, имеет пра-

во применить оружие, может связаться по рации с отделом.

Корр.: Мы опять вернулись в «исходное положение». Как все-таки быть тем бедолагам, которые не в состоянии оплатить содержание участкового?

Н. П. Тренбак: Установить дежурство из двух-трех человек, завести собаку. (Мы могли бы оказать содействие в приобретении собак через питомник). Далее: запоминать номера машин, на кото-

рых прибыли подозрительные лица, во что они были одеты, внешность, как друг к другу обращались. Зная, что в дан-

ном кооперативе организовано дежурство, мы могли бы время от времени присы-

лать туда патрульную машину. Все это значительно облег-

чило бы работу милиции, а дачники могли бы спокойно

спать по ночам...

Как уберечь свою дачу от ограбления

ким картофелем. Это стоящее растение. Плоды специфичны на вкус.

В магазине имеется комплексное удобрение с микро-

в огородных работах закончился. Пора приниматься за дела.

А. АЛЕШИН.

«ЛЕЧИМ» ШЛАНГ

Повреждения толстостенного шланга легко устранить, обмотав его резиновым бинтом (он часто продается в аптеках). На место повреждения намотать с натягом на шланг 3-4 слоя этого бинта и закрепить его. Резиновый бинт лучше посадить на клей.

Продольные разрезы заделывают, используя резиновые шины. В качестве шины подойдут куски того же шланга. Длина шины 3-4 см должна превышать длину поврежденного участка. Закрепляются шины хомутами.

При повреждении в виде поперечных трещин нужно перерезать шланг по месту сквозной трещины, а концы шланга соединить с помощью трубы подходящего диаметра.

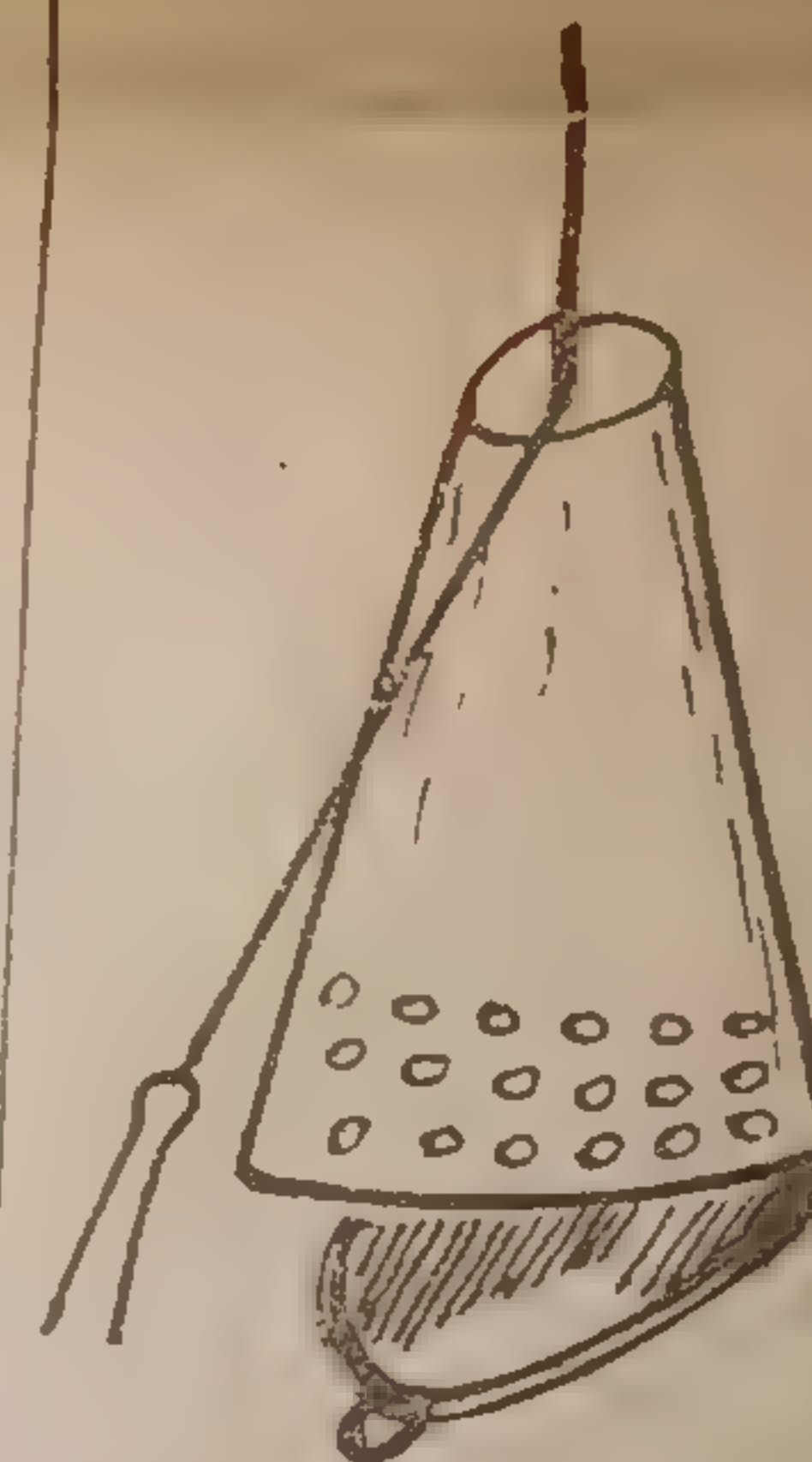
Пример. Для шланга диаметром 19 мм и толщиной 4 мм подойдет пластмассовая трубка, используемая для прокладки

электропроводки, с наружным диаметром 20 мм.

Пластмассовые тонкостенные шланги ремонтируют комбинированным способом — используют и трубки, и бинтование. В этом случае необходимо разрезать шланг в месте повреждения (или вырезать поврежденный участок). Соединить шланг с помощью трубки и закрепить его концы на трубке, обмотав их резиновым бинтом или тесьмой.

С помощью бинтования и накладки резиновых шин ремонтируют водопроводные трубы. Особенно часто эти способы применяются при ремонте продольных трещин, образовавшихся в результате замерзания труб.

Правда, подобный ремонт — мера временная, и лучше как можно скорее заменить поврежденный участок.



На зорьке

Удобная

конструкция

В магазинах продаются металлические конусообразные мотыльницы для прикармливания рыб мелким мотылем. Они имеют существенный недостаток: откидное дно открывается только тогда, когда мотыльница достигнет дна и крючок выпадет из петли.

Если же потребуются высыпать прикормку на метр, два и более от дна водоема, то эта конструкция не годится. Но можно заменить крючок шплинтом (см. рисунок), который сделан из стальной проволоки. Шплинт продевается в петлю доннышки мотыльницы, она опускается на шнуре на желаемую глубину и выдергивает шнур. Шплинт выскакивает из петли — крышка открывается.

Такая конструкция удобна. А. РЫБКИН.

НА КНИЖНУЮ ПОЛКУ ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

«ВОЛХВЫ»

В пору своего отрочества и ранней юности довелось мне прочесть немало беллетристических авторов XIX века. Таких, например, как Мордовцев, граф Салиас, Лидия Чарская. Чем эти и другие литераторы так нравились мне? Прежде всего, прекрасным русским языком, благородным и сдержанным, чистотой нравственного чувства, совершенным отсутствием пошлости и в то же время — реальностью, правдивостью в изображении жизни.

Но, увы, после революции 1917 года этих авторов не издавали. И лишь в последнее время наматился сдвиг в лучшую сторону. Так, издательство «Эврика» в Москве предприняло издание двадцати томов романов русского писателя Всеволода Соловьева. В свет уже вышли романы: «Капитан гренадерской роты», «Княжна Острожская», «Юный император», «Царь-девица», «Волхвы».

В романе «Волхвы» описывается XVIII век. Царствование Екатерины II. Среди главных действующих лиц — великая русская императрица и великий русский общественный деятель — князь Григорий Потемкин, возведенный Екатериной за его деяния, способствующие процветанию и могуществу России. На примере Потемкина Таврического автор проводит ту мысль, что Екатерина II умела прекрасно разбираться в людях и прежде всего — в тех, кого намерена была приблизить к трону, к управлению великой страной.

Увидев человека, поговорив с ним, поняв и оценив его таланты, Екатерина вовлекала его в управление государством и, насколько могла, оберегала его от житейских невзгод, понимая, что на земле таланты не валяются. Вот как пишет об этом автор: «Екатерина овладела великой тайной находить чистые алмазы в почве, сделавшейся для нее родною, и шлифовать эти алмазы на зависти и удивление всему свету. И дорожит она этими находимыми ею алмазами русского ума и таланта, хранит их как зеницу ока, осыпает их щедростями и милостями. Ничего ей для них не жалко, великой гордостью кажется ей

тому что здесь, на родине, их таланты, их знания очень часто пропадают. Печально, но факт. Будем надеяться, что не за горами то время, когда в нашей многострадальной стране будут высоко ценить ум, талант, преданность родной земле и будут стремиться человека с такими качествами не отпускать за кордон по русской пословице: «Снатортью дороган».

Но вернемся к другим действующим лицам романа «Волхвы», что по Далю означает «мудрецы, астрологи, чародеи, знахари»... Русский князь Захарьев-Овинов, получивший прекрасное образование на родине и затем продолживший его за границей, смысл своей жизни видит в постоянном углублении и расширении своих знаний, в своем духовном обогащении. Он гонит от себя мысли о земной любви, о земном счастье, о личной семье. Он отвергает любовь к нему красавицы и умницы княжны Елены Калатаровой. Он слушает, но не слышит сердцем того, что говорит ему его кровный брат Николай, сельский священник: «Когда человек живет вдали от Бога, не освящаясь его светом и не согреваясь его теплом, то он окружен ночной темнотой и в этой темноте может, конечно, принять зло за добро. Но если он стремится душою к Богу, он не может ошибиться. Бог есть любовь, человек же создан творцом по Его образу и подобию, и цель земной человеческой жизни ради вечного блаженства души должна состоять лишь в том, чтобы усовершенствоваться в себе образ Божий и подобие, т. е. наполняется любовью...»

Очень интересен и другой герой романа — граф Феникс, он же Калиостро, приехавший в Россию, в частности, и для того, чтобы в придворных петербургских кругах организовать масонские ложи. Это тот самый Калиостро, о котором много и интересно написал французский романист Александр Дюма-отец. Калиостро не уступает Захарьеву-Овинову в знании законов природы, в «волховстве». Но, в отличие от своего русского коллеги, он не отвергает земное человеческое счастье. Он страстно любит

В сухоотрогском Доме культуры прошел конкурс семей «А ну-ка...»

Первая страничка вечера была посвящена бабушкам, которых поздравили учащиеся 1-3 классов. А затем началась конкурсная программа, в которой принимали участие семьи Барабой, Романовых, Савченко и самая молодая семья Майзик.

Каждая семья должна была вначале представиться. Анна и Александр Майзик исполнили песню и оказались на высоте. Затем, как обычно и во всех конкурсах, провели разминку. Здесь трудно было выявить лучших. А домашнее задание предполагало концертный номер от детей. Нужно отметить, что все детские выступления были замечательны и неповторимы, но когда на сцену вышли три девочки Романовы, зал был в восторге! Они показали танец в современных восточных ритмах.

Мужьям пришлось вспомнить, как они познакомились со своими будущими супругами. Барабой Павел, например, приехал из Молдавии и, как он сам сказал, очень плохо говорил по-русски. Сергей Савченко — с Украины, а Романовы: он с севера, она — с юга, и только Майзик оба из родного села

«А ну-ка»

Следующим конкурсом было: «Как вы относитесь к живописи?» Мужьям была предложена такая ситуация: допустим, что жена уехала в Крым, в отпуск, а вы, скучая долгими вечерами, решили нарисовать ее портрет. Мужчины схватились за головы, но когда девушки-помощницы предложили женам узнать себя, те слегка растерялись.

Затем папы и мамы были приглашены на «новоселье» — каждая семья пришла с подарками. Женщины испекли изумительные торты и каждая пара показала прекрасные номера художественной самодеятельности. Барабой Павел и Галина исполнили вальс, да так здорово! Савченко спели песню «Ты ж меня пидманула». Причем, Сергей исполнял на украинском, а Оля отвечала ему на русском. Романовы Александр и Нина изумительно исполнили танец «Неаляшки». А Майзик Александр исполнил шуточную песню, аккомпанируя себе на гитаре

Был в нашей программе и необычный конкурс Мужьям надо было спеть колыбельную для малыша, а же там в это время — решить задачу за старшего ребенка. Самую интересную колыбельную исполнил Александр, ви-

димо потому, что у него самая маленькая дочка и он еще не забыл, как это делается.

Весело и интересно прошел конкурс частушек.

В заключительном конкурсе мужчины должны были своим любимым женам сказать самые ласковые и нежные слова.

Последняя страничка вечера была посвящена мамам. Дети вручили своим мамам подарки, сделанные своими руками.

Вечер прошел очень интересно. И я умышленно не называю победителей, а от души благодарю Барабой-папу, маму и детишек, Романовых — и родителей, и детей, Савченко — папу, маму и двух очаровательных дочек, Майзик — самых молодых родителей и прелестную доченьку. Спасибо вам за такой чудесный вечер.

И еще мне хочется поблагодарить продавца промтоварного магазина Кужубаеву Алевтину Павловну, ну и, конечно, учителей и учащихся школы, которые мне помогали подготовиться и провести этот вечер.

Спасибо вам всем, мои дорогие. Счастья вам и здоровья!

Г. КИРИЧЕК.

© КРЕСТЬЯНСКИЕ ПРАЗДНИКИ ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

Апрелюшко обманщик

«Первый апрель — никому не верь». «Первый апрель: укажут на дверь — не верь». «Первый апрель — только мне и верь». «Первый апрель — прости и поверь».

Таких вариаций-шутки, отражающих первое апреля, немало живет в народе.

Так повелось, сто День смеха — это день подвохов и затейливых каверз. Вот когда надо быть начеку! Ведь по обычаю каждый волен выступать в роли неожиданного обманщика, а любой розыгрыш в этот день поощряется. Примечательно и то, что обы-

Как объяснить обычай каверз на первое апреля? Поздняя версия поясняет: первоапрельские шутки ненадежностью, переменчивостью погоды в этом месяце: тепло может резко смениться холодом и утренними заморозками, южный ветер повернуть на север. По этому случаю крестьяне говорили: «Апрель синит да дуёт, бабе тепло сулит, а мужик глядит: что-то еще будет». У Владимира Даля есть и такая запись: «Играй пока, матушка Ока, апрель на дворе». Все это так: в апреле и реки вскрываются, и ключи вскипают, а зме-

Каков ей было житье, какое прихоть, какое роскошье! Всего-то много, а никогда она не улыбалась, никогда не смеялась, словно сердце ее ничему не радовалось». Образ сказочной Несмеяны у наших предков хлебопашцев-славян возник под влиянием образа земледельческой богини, которую надо рассмешить, чтобы от ее смеха оттаяла земля, кормилица и зазеленел весь мир».

Прямой аналогией нашей Несмеяны является древнегреческая богиня земных плодов Деметра: миф рассказывает, что

ла приближить к трону, к управлению великой страной.

Увидев человека, поговорив с ним, поняв и оценив его талантливость, Екатерина вовлекала его в управление государством и, насколько могла, оберегала его от житейских невзгод, понимая, что на земле таланты не валяются. Вот как пишет об этом автор: «Екатерина овладела великой тайной находить, чистые алмазы в почве, сделавшейся для нее родною; и шлифовать эти алмазы на зависть и удивление всему свету. И дорожит она этими находимыми ею алмазами русского ума и таланта, хранит их как зеницу ока, осыпает их без конца щедростями и милостями, ничего ей для них не жаль, и великая награда кажется ей недостаточной, недостойной тех услуг, какие они приносят ее горячо любимой родине. Эти люди — ее семья, ее дорогие, любимые дети. Кто любит Россию, того она любит, у кого спорится работа, на того она не нарадуется...»

Я специально привела почти полностью эту цитату, чтобы с горечью констатировать, что в наши дни, напротив, многие талантливые сыновья и дочери Отчизны стремятся уехать на постоянное жительство за границу. По-

человеческой жизни ради вечного блаженства души должна состоять лишь в том, чтобы усовершенствоваться в себе образ Божий и подобие, т. е. наполняется любовью...»

Очень интересен и другой герой романа — граф Феникс, он же Калиостро, приехавший в Россию, в частности, и для того, чтобы в придворных петербургских кругах организовать масонские ложи. Это тот самый Калиостро, о котором мило и интересно написал французский романист Александр Дюма-отец. Калиостро не уступает Захарьеву-Овину в знании законов природы, в «волховстве». Но, в отличие от своего русского коллеги, он не отвергает земное человеческое счастье. Он страстно влюблен в свою красавицу-жену, итальянку Лоренцу...

О судьбе этих двух главных героев вы узнаете, прочитав продолжение «Волхвов» — роман «Великий Розенкрейцер».

Роман «Волхвы», как и все романы Всеволода Соловьева, читается с чувством большого духовного наслаждения. Прочтите «Волхвов», друзья!

М. ШВЕЦОВА,
ветеран педагогического труда.

«Первый апрель — никому не верь». «Первый апрель: укажут на дверь — не верь». «Первый апрель — только мне и верь». «Первый апрель — прости и поверь».

Таких вариаций-шутки, отражающих первое апреля, немало живет в народе.

Так повелось, сто День смеха — это день подвохов и затейливых каверз. Вот когда надо быть начеку! Ведь по обычаю каждый волен выступать в роли неожиданного обманщика, а любой розыгрыш в этот день поощряется. Примечательно и то, что обычай первоапрельских шуток известен всем народам.

У нас в старину на этот счет сложились свои присказки. Говорили: «На Марью-заиграй овражки (т. е. 1 апреля) и глупая бабенка умного мужика на пустых щах и проведет и выведет!», «Не обманет и Марья Тита, что завтра молотить позовут — по гумнам на Поликарпа (2 апреля) одно воронье каркает!», «Ворона каркала-каркала да Поликарпов день мужику и накаркала!» — так посмеивались деревенские краснословы над своими хозяйскими недостатками накануне весенней пахоты.

Как объяснить обычай каверз на первое апреля? Поздняя версия поясняет первоапрельские шутки ненадежностью, переменчивостью погоды в этом месяце: тепло может резко смениться холодом и утренними заморозками, южный ветер повернуть на сиверко. По этому случаю крестьяне говорили: «Апрель синит да дуэт, баба тепло сулит, а мужик глядит: что-то еще будет». У Владимира Даля есть и такая запись: «Играй пока, матушка Ока, апрель на дворе». Все это так: в апреле и реки вскрываются, и ключи вскипают, а главное — не обмануться бы с началом пахоты и сева!

Но при чем тут «праздник дураков» — так называют в некоторых европейских странах первое апреля? Оказывается, здесь есть прямая связь. Только истоки ее уходят в мифологическую, сказочную древность. Разгадать смысл обычая 1-го апреля у восточных славян помогает... сказка о царевне Несмеяне. В начале этой чудесной сказки повествуется: «В царских палатах, в княжьих чертогах, высоком терему красовалась Несмеяна-царевна.

Какое ей было житье, какое при-волье, какое роскошь! Всего-то много, а никогда она не улыбалась, никогда не смеялась, словно сердце ее ничему не радовалось». Образ сказочной Несмеяны у наших предков хлебопашцев-славян возник под влиянием образа земледельческой богини, которую надо рассмешить, чтобы от ее смеха оттаяла земля-кормилица и зазеленел весь мир».

Прямой аналогией нашей Несмеяне является древнегреческая богиня земных плодов Деметра: миф рассказывает, что весна наступала лишь после того, как она засмеется. Не случайно царевну Несмеяну смешит не кто иной, как крестьянин — «честный работник». За усердной работой он «ночь недосыпает, день недоедает». «Поглядишь: у кого хлеб сохнет, желтеет, а у его хозяина все буреет; чья скотина ноги завивает, а его по улице брыкает; чьих коней под гору тащат, а его и в поводе не сдержат».

Улыбка Несмеяны возвращает на землю весну.

Подготовил Г. ГОРИН.

© ЭТО ИНТЕРЕСНО

Русские монеты

Слово «монета» берет свое начало от латинского глагола «монетум» — советовать.

В русский язык слово «монета» перешло из польского в начале XVIII века. А первые монеты на Руси появились в XI столетии. Их чеканили несколько русских князей, но вскоре чеканку прекратили. Долгое время после этого в обращении были серебряные и золотые слитки. А с XII века серебряные слитки превра-

щаются в денежные знаки — гривны. Гривны оценивались на вес (приблизительно от 200 до 400 граммов) и не имели определенной формы. Это были чаще всего бруски или кольца определенной веса. Само же слово «гривна» произошло от древнерусского слова «грива», что означает «шея». (Когда-то славянки любили носить на шее серебряные кольца...).

Подготовил Е. НИЖЕГОРОДСКИЙ.

АФОНАРИЗМЫ

Мы покорили уже столько рубежей, что нас неудержимо потянуло к зарубежью. Каждому свое: бабка за деду, внучка — за дедкины «бабки».

Веление времени: «Хочешь поест — разденся!»

ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ

Множится ли на земле фауна за счет прибавления козлов отпущения?

Увеличится ли население планеты, если каждый примет на себя двойную жизнь?

Несет ли ответственность судьба перед людьми за нанесенные ею удары?

Подготовил
Е. НИЖЕГОРОДСКИЙ.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

И ковер как новый

Почистить ковер и освежить его краски, поможет спитой чай. Разумеется, сначала ковер надо тщательно вычистить пылесосом или выбить. Чай заверните в марлю и этим влажным тампоном протрите ворс ковра.

Еще лучше просто рассыпать влажный чай по поверхности ковра, а потом смести его куском поролона. А после чистки ковра тампоном с кислой капустой его ворс приобретет свежий блеск и мягкость. Кислота, содержащаяся

в квашеной капусте, обезжиривает шерстяные волокна, придает им эластичность. Благодаря тому что неровности на поверхности отдельных ворсинок сглаживаются, краски ковра кажутся чище и ярче.

ПРОДАЕТСЯ

стенка «Иманта» рижского производства, новая, в упаковке. Обращаться после 18 час. — Набережная Леонова, 76, кв. 174.

РЕДАКТОР

И. ЛУШНИКОВ

Газета издана фотонабором и отпечатана офсетным способом в типографии №1, г. Саратов, ул. Вишневая, 10

НАШ АДРЕС: г. Балаково Саратовской области, пл. Свердлова, 4 а.

ТЕЛЕФОНЫ: редактор 4-06-71, зам. редактора, общественно-политический отдел 4-63-68, ответственный секретарь, отдел объявлений 4-07-76, агропромышленный отдел 4-17-66, отдел писем 4-63-70, бухгалтерия 4-67-99.

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ: г. Саратов, ул. Советская, 44, издательство «Газета».

Телефоны: 24-48-72, 24-29-82, 24-92-40.

Тираж 5474 экз.

Заказ 1208

Выпускающий редактор

И. Мирная

Учредитель районный Совет народных депутатов.

Индекс газеты 53727.

КОПИЛКА ОПЫТА

Отпотевание кровли

Потеющая кровля может причинить большие неприятности, так как создает условия для гниения стропил и деревянных конструкций; при этом ржавеют стальные листы покрытия и повреждается наружная окраска. Конденсат и капли портят вещи и съестные припасы на чердаках. Сосульки на карнизах крыши и на чердаке — это верный признак неблагоприятных с тепло- и пароизоляцией (паровой барьер) помещений под кровлей.

При строительстве дома рекомендуется металлический кровельный материал не класть непосредственно на сплошной деревянный настил, застеленный гидроизоляцией рубероида. Лучше если он будет с воздушной прослойкой — паронепроницаемый, — уложенной сверху.

Потолочное терократие со стороны чердака должно быть надежно утеплено пароизоляцией и слоем из рубероида (паронепроницаемый материал). Если рубероида нет, пароизоляцию (паровой барьер от влаги и конденсата) можно выполнить из полиэтиленового теста в которое добавлена соломчатая сечка (3-4 см) и т.д.

Из теплоизоляционного материала предпочтение следует отдать керамзиту, а лесному (берестовому) или, если со временем не теряют своих качеств. Лесной мох после укладки опрыскивают с помощью велика известковым молоком (известковое тесто, разведенное водой в соотношении 1:4), которое образует на поверхности корочку, делающую мох труднодоступным.

Вентиляция. В чердачных помещениях и подкрышных пространствах устраивают вентиляционные отверстия для охлаждения их летом и для предотвращения конденсации и капежа зимой.

В деревянных кровлях устраивают вентиляционные отверстия на фронтальных фронтонах из расчета 0,1 квадратного метра общей площади отверстий на каждые 20 квадратных метров пола чердака (отношение 1:300).

При уходе и нормальной эксплуатации кровля из листовой стали прослужит 30 лет и более.

Ю. ПРОСКУРИН,
инженер-строитель.

● НОЯБРЬ — 92

ТВОЕ ПОДВОРЬЕ



ДОМАШНЯЯ МАСТЕРСКАЯ

Если нет гуталина

Салати, бутылки или туфли не будут промокать, если их смазать пастой, приготовленной по одному из нижеприведенных рецептов.

Для верха обуви — 4 рецепта:

① 100 г льняного масла, 100 г топленого или бараньего сала, 20 г пчелиного воска и 20 г сосновой смолы (канифоли), растопленные при непрерывном помешивании до образования однородной смеси.

② 50 г говяжьего или бараньего сала, 50 г скипидара и 15 г канифоли растопите на водяной бане при непрерывном помешивании до образования однородной смеси.

③ 30 г говяжьего или бараньего сала, 150 г льняного масла и 25 г пчелиного воска растопите при непрерывном помешивании до образования однородной смеси.

④ 200 г говяжьего или бараньего сала, 50 г растительного масла, 100 г свиного сала, 50 г пчелиного воска и 50 г соснового скипидара растопите на водяной бане до образования однородной смеси.

Обувь смазывать после охлаждения пасты. Хранят смесь в плотно закрытой посуде.

ПАСТА ДЛЯ ПОДМЕТОК

100 г парафина, 100 г льняного масла и 20 мл бензина тщательно смешайте и растопите на водяной

растопите на водяной бане, затем добавьте при помешивании 2 г буры. Смесь подогревайте до тех пор, пока она не превратится в желе. В другой посуде растопите 12 г спермацета (от свечей) и добавьте 12 г асфальтового лака, предварительно растворенного в 130 г скипидара. В эту смесь влейте растопленный с бурой воск, подогрейте при помешивании на водяной бане до получения однородной массы. По желанию пасту можно окрасить, добавив 10 г костных углей в виде порошка (для темно-серого цвета) или 4 г синей краски (можно синьку).

ГУТАЛИН

Кремы для обуви получают при растапливании отдельно твердых составных частей и смешивании их в однородную массу, к которой добавляется скипидар. Положенный в банку крем при выдавливании не должен быть клейкообразным. При разрезании ножом он должен иметь вид плотной однородной массы. Наличие отдельных зерен показывает, что скипидара недостаточно или составные части плохо смешаны.

КОРИЧНЕВЫЙ И ЖЕЛТЫЙ КРЕМЫ

40 г желтого пчелиного воска и 40 г карнауба растопите на водяной бане при помешивании, добавьте 200 г скипидара и 16 г растворимого в жире коричневого пигмента.

После приготовления крема налейте его в банку, плотно закройте и поставьте в прохладное место.

Любую обувь можно чистить и таким образом: 3 ложки молока смешивают с 1 чайной ложкой скипидара, а затем влажным тампоном смачивают этой смесью обувь. Когда обувь высохнет, ее протирают мягкой тряпкой.

Чтобы освежить поверхность старой обуви, ее обрабатывают ватным тампоном, смоченным сначала теплым молоком, а затем яичным белком и натирают до блеска щеткой. Подобного эффекта можно добиться, если протереть кожу мягкой шерстяной или фланелевой тряпкой, а кофейная гуща.

Загрязненные места на обуви из искусственной кожи обрабатывают мыльным раствором, а из натуральной — смесью, состоящей из 1 чайной ложки нашатырного спирта и 3 чайных ложек питьевой соды на 0,5 литра воды. Белую обувь с текстильным верхом освежают с помощью

ВАША СВИНОФЕРМА

Какую породу выбрать?

Прежде чем приобретать поросенка, надо решить, для каких целей вы хотите сделать эту покупку. Если для откорма и получения мяса, то лучше подойдут животные мясных пород: ландрас, эстонской беконой, уржумской, литовские и латвийские белые свиньи, дюрок. Если вы любите сало, то для его получения нужны животные сальных и мясо-сальных пород: брейтовской, ливанской, миргородской, крупной черной, северо-кавказской, крупной белой, сибирской северной, украинской степной белой, кемеровской, муромской.

Для содержания свиноматки и получения поросят целесообразнее приобрести свинку комбинированного направления продуктивности. Такие животные более многоплодны и лучше выкармливают потомство. Это свиньи крупной белой, кемеровской, сибирской северной и некоторых других пород.

Приобретая поросенка, прежде всего обратите внимание на признаки, характеризующие его здоровье. Кожа у животного должна быть с розовым оттенком, гладкая, не шелушащаяся, покрытая блестящей недлинной щетиной. Пятачок должен быть прохладным, слегка влажным, хвостик, как говорят, «буравчиком», то есть слегка закручен, кости рыла не искривлены. Верхняя челюсть при правильном прикусе покрывает нижнюю. У животных, приобретаемых на племя, должно быть не менее 12, а лучше 14 сосков, имеющих правильное строение, без выраженной кратерности, то есть вогнутости внутрь соска.

Покупая поросенка, следует обращать внимание, нет ли у него перехвата, который можно заметить в виде западины сразу за холкой, что свидетельствует о слабой конституции. Обратите внимание на испражнения животного, истечения из глаз или носа.

Кроме признаков, характеризующих здоровье животного, следует учитывать и тип телосложения. От него зависит, как поросенок будет откармливаться.

известковым молоком (известковое тесто, разведенное водой в соотношении 1:4), которое образует на поверхности корочку, делающую мох трудноотриваемым.

Вентиляция. В чердачных помещениях и подкрышных пространствах устраивают вентиляционные отверстия для охлаждения их летом и для предотвращения конденсации и капежа зимой. В двускатных крышах устраивают два желюзийных отверстия на противоположных фронтонах из расчета 0,1 квадратного метра общей площади отверстий на каждые 30 квадратных метров пола чердака (отношение 1:300).

При хорошем уходе и нормальных условиях кровля из листовой стали прослужит 30 лет и более.

Ю. ПРОСКУРИН,
инженер-строитель.

● БАБУШКИН КЛУБОК

ОБНОВКА ВЕСНЕ

Кажется, полегчало: сто раз клятый огород, который отнимал все летнее время, «заснул», дал отдыху. Можно достать спицы, нитки и заняться любимым делом — вязанием. Нарядная кофточка, связанная своими руками, вдвойне хороша — дешево и по вкусу.

РИСУНОК «ЛИСТОЧКИ»

Шерсть обязательно должна быть светлого тона и тонкой — 400 граммов. Спицы — 2,5.

1, 3 и 5 ряды: 2 изнаночные, 15 лицевых, 2 изнаночные.

7 ряд: 2 изн., 1 накид, 6 лиц., три петли вместе, 6 лиц., 1 накид, 2 изн.

9 ряд: 2 изн., 1 лиц., накид, 5 лиц., 3 петли вместе, 5 лиц., 1 накид, 1 лиц., 2 изн.

11 ряд: 2 изн., 2 лиц., 1 накид, 4 лиц., 3 петли вместе, 4 лиц., 1 накид, 2 лиц., 2 изн.

13 ряд: 2 изн., 3 лиц., 1 накид, 3 лиц., 3 петли вместе, 3 лиц., 1 накид, 3 лиц., 2 изн.

15 ряд: 2 изн., 4 лиц., 1 накид, 2 лиц., 3 петли вместе, 2 лиц., 1 накид, 4 лиц., 2 изн.

17 ряд: 2 изн., 5 лиц., 1 накид, 1 лиц., 3 петли вместе, 1 лиц., 1 накид, 5 лиц., 2 изн.

19 ряд: 2 изн., 6 лиц., 1 накид, 1 лиц., 3 петли вместе, 1 накид, 6 лиц., 2 изн.

21 ряд: 2 изн., 7 лиц., 1 накид, 1 лиц., 3 петли вместе, 1 накид, 7 лиц., 2 изн.

Л. ВИКТОРОВА.

Форму растопите на водяной бане при непрерывном помешивании до образования однородной смеси.

○ 30 г говяжьего или бараньего сала, 450 г льняного масла и 25 г пчелиного воска растопите при непрерывном помешивании до образования однородной смеси.

○ 200 г говяжьего или бараньего сала, 50 г растительного масла, 100 г свиного сала, 50 г пчелиного воска и 50 г соснового скипидара растопите на водяной бане до образования однородной смеси.

Обувь смазывать после охлаждения пасты. Хранят смесь в плотно закрытой посуде.

ПАСТА ДЛЯ ПОДМЕТОК

100 г парафина, 100 г льняного масла и 20 мл бензина тщательно смешайте и растопите на водяной бане. Подметки смажьте через 2 часа после приготовления смеси, а перед этим протрите их шкуркой и нагрейте. Обработанные таким образом подметки не промокают, и срок службы обуви увеличивается.

ПРОПИТКА ДЛЯ ОБУВИ

36 г желтого пчелиного воска

10 г костных углей в виде порошка (для темно-серого цвета) или 4 г синей краски (можно синьку).

ГУТАЛИН

Кремы для обуви получаются при растапливании отдельно твердых составных частей и смешивании их в однородную массу, к которой добавляется скипидар. Положенный в банку крем при выдаивании не должен быть клейкообразным. При разрезании ножом он должен иметь вид плотной однородной массы. Наличие отдельных зерен показывает, что скипидара недостаточно или составные части плохо смешаны.

ЧЕРНЫЙ КРЕМ

25 г пчелиного воска, 20 г парафина и 8 г сосновой смолы растопите на водяной бане при помешивании до получения однородной массы. После этого при помешивании добавьте 130 г скипидара и 10 г нигрозина

КУРИЦА — ПТИЦА НЕ ПРОСТАЯ



на насесте и вообще делай что хочешь. И курица беспокоится — не нашлась бы более проворная и сильная соперница и не захватила бы власть. Если отсадить от стада главенствующую курицу и посадить её в клетку, она станет лучше нестись. На её освобожденное место найдется несколько претенденток. Всё равно какая-то птица станет вожаком и тоже из-за нервозности станет хуже нестись. Соподчинение в курином стаде неизбежно. С тихонями проще. Им власти все равно не захватить, стало быть, и нервничать не из-за чего, несутся себе и несутся. Птицеводы иногда жалуются, что у кур болят ноги. Слетят с насеста и долго сидят, будто ноги разбились. Это скорее всего от неудобных насестов. На чересчур тонких жердочках куры сидят, цепко обхватив их пальцами, чтобы не упасть. Слетая же они, шлепаются об пол и долго не могут прийти в себя от ушиба, особенно если

твердый пол, без подстилки, на неудобных насестах птице плохо спится.

Лучше делать насест из четырехугольной или прямоугольной (а не круглой) в разрезе перекладины, равной половине длины раскрытых пальцев ноги от начала большого и до конца среднего. Некоторые птицеводы считают, будто курам удобнее сидеть на жердине не с гладкой поверхностью, а с бугристой. Возможно, они и правы, проверьте это в своем курятнике.

На одну курицу должно приходиться 15-20 сантиметров длины насеста. Один насест от другого располагают на расстоянии 35 сантиметров, но не один над другим, иначе все будут стремиться занять верхний. Высота от пола должна быть 60-80 сантиметров.

В метель, сильную стужу кур не выпускают гулять на снег. Если же у курятника сделать небольшой навес, то куры могли бы

ворят, «буравчиком», то есть слегка закручен, кости рыла не искривлены. Верхняя челюсть при правильном прикусе покрывает нижнюю. У животных, приобретаемых на племя, должно быть не менее 12, а лучше 14 сосков, имеющих правильное строение, без выраженной кратерности, то есть вогнутости внутрь соска.

Покупая поросенка, следует обращать внимание, нет ли у него перехвата, который можно заметить в виде западины сразу за лопатками, что свидетельствует о слабой конституции. Обратите внимание на испражнения животного, истечения из глаз или носа.

Кроме признаков, характеризующих здоровье животного, следует учитывать и тип телосложения. От него зависит, как поросенок будет откармливаться. Животных мясного (беконного) направления продуктивности можно установить по относительно небольшой, широкой голове, длинному туловищу, средним ногам. Молодняк сального или мясо-сального направления имеет короткую, с заметным изгибом профиля и широкую во лбу голову, бочкообразное туловище, сравнительно невысокие конечности.

Л. БАРИНОВА,
кандидат сельскохозяйственных наук.

совершать моцион в любой день. Понаблюдайте за курами, когда они слетают с насеста, и вы заметите, что они первым делом ныряют головой в кормушку — не осталось ли чего-нибудь съестного, а затем непременно направляются к поилке и пьют. Поэтому в утепленном курятнике воду ставят с вечера, а в неутепленном выносят пораньше теплую водичку.

Не думайте, что птица днем снега наклюется. Снег все равно не заменит воду. Опытные птицеводы знают, что куры, которые утоляют жажду водой, а не снегом, раньше начинают яйцекладку.

Если для питья поставить банку с водой, куры, копаясь в подстилке, быстро засорят её. Лучше устроить поилку на возвышении — дощатой подставке высотой 60 сантиметров. Ножки для подставки изготавливают из брусков 5х5 сантиметров. Вокруг поилки получается платформа, на которую запрыгивает птица.

Предохранить наполненную поилку от промерзания можно так: обернуть её каким-либо изоляционным материалом и подливать теплую воду. Еще издажнее погрузить деревянный кружок несколько меньшего диаметра, чем поилка. Плавающая, он не дает воде замерзнуть. В кружок делают 3-4 круглых отверстия, через которые птица пьет.

Г. СУРЕПКИН.
Окончание следует.



ПРО
ИВАНУШКУ
«ДУРАЧКА»



● ВРЕМЕНА ГОДА СЕНТЯБРЕВ ВНУК

Ноябрь — последний календарный месяц осени. «Сентябрев внук» — так называют его в народе. Предзимний месяц сковывает землю и воду, ставит льды. Сумерки года, пора темных ночей. Дни убывают, ночи растут, становятся тягучими, рассвет с сумерками среди дня встречается. Солнце выглядывает редко: за месяц в среднем 28 часов — около часа в день. Так утверждают синоптики, а с ними соглашаются и фенологи с природолюбцами.

Снежок то выпадет, то растает. Осень долго не уступает наседующей на неё «седой чародейке», но все же зима побеждает. Серо и сыро, пусто и глухо, полужима-полуосень, полудень-полувечер.

Робко напутали, напетляли по первоснежку птицы-зимовщики и звери большие и малые — ищут чем бы «полакомиться», чего бы «перезакустить». А вот по кромке лесной полосы человек прошагал — как расписался. Чётко и твердо — как «черным по белому...» Такова характеристика ноября-листогноя, полужимника, груденя.

Пожалуй, самое сильное и впечатляющее во власти ноября — резкая убыль света. Не случайно эту пору называют сумерками года. Выдавались ноябри, когда светило заглядывало в них всего на три-четыре часа. Земля быстро теряет тепло. Среднесуточная температура воздуха устойчиво переходит через нулевую отметку, и в месячном итоге появляется отрицательный знак — минус 5-10 градуса. А однажды в 1919 году ноябрь и вовсе оказался зимним — вышел на 8,1 градуса мороза: было холоднее, чем в обычном декабре.

Нередко ноябрь живет и грезами лета. Моя память сохранила, и такое календарное явление: в 1938 году ноябрь совсем не признал холодов, установил рекорд в ряду последних месяцев осени — набрал в итоге 2,7 градуса. Надо отметить, что ноябри последних десятилетий...

захолоданий и метелей. И все-таки при любых оказиях ноябрь — «ворота зимы». Каждый день полон ожидания: вдруг покроется земля белым ослепительным нарядом! Ноябрь, спотыкаясь, бредет по дубраве. Пожухлой листвою небрежно шурша. Росинки застыли, дрожат на отаве. Зазимок на травушку хладом дышал...

4 ноября — Казанская. В крестьянском обиходе это была важная дата. Переламывался погодный режим, надолго отходили всякие полевые работы. К этому дню возвращались с отхожих промыслов деревенские мужики. С Хопра и Дона, из других казачьих мест несли они в свои края заработанные тяжелым трудом рубли, чтоб хоть немного поправить семейный достаток, укрепить свое подворье-хозяйство.

До Казанской — не зима, с Казанской — не осень. Бывает, что на Казанскую с утра дождь дождит, а к вечеру сугробами снежок ляжет. С Казанской тепло морозу не указ. Жила в народе такая примета: «Коли на Казанскую небо заплачет, то следом за дождем и зима придет. Казанская — бабья заступница. Кто на Казанскую женится, счастлив будет».

8 ноября — Дмитрий Солунский, Дмитриев день. Дмитриевская неделя — родительская, дедова. На Дмитриев день — зима уж лезет на плетень. Коли холод и снег — весна поздняя и холодная, а если оттепель — зима и весна теплые. Дмитриев день по снегу, то и Святая (Пасха) по снегу, а Дмитриев по голу и Святая по тому. На Митрия реки замерзают.

11 ноября — Анастасия — овчарница, Настасья — стригальщица. Авраамий — овчар. Начало стрижки овец. В степном Заволжье — последняя стрижка овец. На Настеи-овчарницы, кормили пастухов по домам за то, что овец сберегли.

12 ноября. — Зиновий-синичник. Синичник праздник: прилетают птицы-зимники: синицы, щеглы, снегири, сойки, чечетки, свиристели. Немного зинька ест-пьет, а весело живет. Так говорят о синице.

21 ноября — Михаил, Михайлов день. С Михаила зима не стоит, не мерзнет. Михайловские оттепели, михайловские грязи. Михаила с полумостом. Со дня Михаила Архангела зима морозит кует. Михайло приехал на белом коне (говорится, если к этому дню выпадет снег).

22 ноября — Матрена зимняя.

● ИЗ РЕДАКЦИОННОЙ ПОЧТЫ ЦЕНА? КАКУЮ «НАПИШУТ»

До недавнего времени мы подходили к государственному прилавку со спокойной душой — знали, что цены здесь проверены. В крайнем случае, для убедительности можно было свериться с накладными.

А теперь цены пляшут так, что не приходится верить своим глазам.

Вот что пишет нам жительница села Красный Яр Т. Трифонова: Очень давно выписываю и читаю вашу газету, а вот пишу впервые, поскольку вопрос, который я вам задам, волнует многих, а особенно в нашем селе.

Что такое свободные цены? Это, когда покупатель договаривается с продавцом о цене товара? В нашем магазине так и происходит. У каждого продавца своя цена. И с кем лучше договоришься, у того по-

дешевле и купишь, а может, и чаще всего, подороже. Чтобы не быть голословной, приведу примеры из собственного горького опыта.

Сколько стоят сапоги? У продавца В. В. Микулиной — 1040 рублей, у продавца М. Д. Егоровой эти же сапоги стоят 1100 рублей. Причем, она утверждает, что лично получала их с базы по накладной. Хотя я договорилась и купила по 1040 рублей.

Привезли хлеб и продавали по 25 рублей, а когда продали, то выяснилось, что цена хлеба 12 рублей. Якобы, «обгладелись», но что ржаной хлеб стоит уже не 9 рублей, а 10, это увидели. У продавца В. В. Микулиной бутылка растворителя стоит 18 рублей, у М. Д. Егоровой этот же раство-

ритель стоит 36 рублей. Лично я купила 5 бутылок.

И это маленькая капля фактов, которая случилась только со мной. И то еще я не все привела. И раньше по поводу цен у продавца М. Д. Егоровой я обращалась к заместителю председателя сельпо. И приводила факты, которые, кстати, Егорова и не отрицала. Но вместо извинений и компенсации, я получила только оскорбления.

Очень прошу вас разъяснить вашим читателям: что такое свободные цены? Наши жители с нетерпением будут ждать ответа.

От редакции. В связи с удивительными коллизиями в государственной торговле в селе Красный Яр мы обратились в сельский Совет этого населенного пункта. Как ответил нам глава сельской администрации Н. В. Зиновьев, этот вопрос обсужден на заседании малого Совета. Малый Совет обратился к руководству Быковоотрофского сельпо с просьбой принять соответствующие меры, чтобы не допускать в дальнейшем разбоя с ценами в магазине села Красный Яр. Как-то там на это отреагируют?

МАЛ, ДА УДАЛ

Уважаемая редакция! Прошу вас разобраться. Дело в том, что в середине сентября в нашем селе был перерыв пацаны в сельский магазин, чтобы купить шоколад и день-

Ветераны о своих правах

Балаковскому комитету участников войны последнего призыва (1927 года рождения) уже год. Таких комитетом зарегистрировано около 200 человек. Прове-

ком районе. Недавно члены нашего комитета обращались к А. П. Колышу, и мы от имени администрации города и ветеранов написали со-

Что такое свободные цены? Это, когда покупатель договаривается с продавцом о цене товара? В нашем магазине так и происходит. У каждого продавца своя цена. И с кем лучше договоришься, у того по-

МАЛ, ДА УДАЛ

«Уважаемая редакция! Прошлым разоблачался. Дело в том, что в середине сентября в обеденный перерыв пацаны зашли в сельский магазин, откуда украли шоколад и деньги. Их поймали, родители вложили деньги в кассу и все шито-крыто. Все это произошло без вмешательства милиции. Почему?

Жители села Быков Отрог».

Прокомментировать это письмо мы попросили А. В. Жарносека, начальника милиции общественной безопасности:

— Дело в том, что преступники, залезшие в магазин, оказались несовершеннолетними. Поэтому участковый милиционером было принято решение дело не возбуждать. Там более, что родители ребят вложили деньги в кассу.

◆ ◆ ◆

Возвращаясь к напечатанному

И УХОМ НЕ ПОВЕЛИ

Редакция газеты поместила заметку «Ветераны, ветераны...», в которой житель села Андреевки В. Ермаков жаловался на невнимание к нему, в частности, на то, что не завозят дрова.

По этому письму мы обратились к главе сельской администрации С. П. Жанарстанову, который обещал в самое ближайшее время организовать ветерану доставку дров.

Но обещания своего так и не выполнил.

«Что делать? — вновь обращается в редакцию В. Ермаков. — Никто и ухом не повел. А сейчас, если и привезут сырой древесины, то её невозможно будет зажать, не только согреться.»

Вот уж, действительно, чужая беда не трогает, не жжет.

Редактор
А. Р. АШИМОВ

Газета набрана фотонабором и отпечатана офсетным способом в типографии №1, г. Саратов, ул. Вишневая, 10

то выяснилось, что цена хлеба 12 рублей. Якобы, «обгладелись», но что ржаной хлеб стоит уже не 9 рублей, а 10, это увидели. У продавца В. В. Микулиной бутылка растворителя стоит 18 рублей, у М. Д. Егоровой этот же раство-

новья, этот вопрос обсуждался на заседании малого Совета. Малый Совет обратился к руководству Быковоотрогского сельпо с просьбой принять соответствующие меры, чтобы не допускать в дальнейшем разномыслия с ценами в магазине села Красный Яр. Как-то там на это отреагируют?

Ветераны о своих правах

Балаковскому комитету участников войны последнего призыва (1927 года рождения) уже год. Таких комитетом зарегистрировано около 200 человек. Проведено три общих собрания — в ЖУ-2 и в тресте «Балаково-мехрайгаз». Делегаты комитета побывали на трех конференциях — волгоградской, московской и саратовской.

На всех конференциях разговор шел о главном — признать в правах участников войны тех, кто родился в 1927 году и призывался на действительную военную службу.

На московской конференции делегаты России единогласно избрали председателем Ф. Г. Никутина, который и сейчас находится в Москве и «двигает» нашу просьбу к заветной цели.

Наш комитет помог создать подобные инициативные группы в Саратове, Зольске, Духовниц-

ком районе.

Недавно члены нашего комитета обращались к А. П. Колышу, и мы от имени администрации города и ветеранов написали совместную просьбу в адрес облсовета. Копию документа мы отравили в Москву нашему председателю. Документ, есть уверенность, будет рассмотрен в ноябре на сессии Верховного Совета.

Регистрация участников войны последнего призыва продолжается. Жители города и района могут обращаться по адресам:

Наб. Леонова, 72, кв. 100 (председатель комитета А. В. Дуничева) — ул. Академика Жука, 18а, кв. 13 (тел. 4-37-33) — Ю. А. Востоков. ул. Чапаева, 133, кв. 85 (тел. 4-23-85) — А. С. Артемов. ул. Минская, 14, кв. 89 — В. С. Чамышев.

Регистрация производится без выходных.

Ю. ВОСТОКОВ.

● КРИМИНАЛ

...ведь я же, Зин, не пью один

— Вон, видишь, идут две подружки, — произнес мой знакомый, показывая взглядом на проходящих мимо уже немалых женщин. — Водкой торгуют. В любое время суток приходи, плати 250 — и бутылка твоя.

Да, думала я, сейчас наверняка в любом селе есть свои «подпольные» продавцы водкой, самогоном, разбавленным спиртом. Ведь русский народ всегда любил выпить и даже «сухой» закон не смог уничтожить эту «привычку». Многие помнят, как во время антиалкогольной кампании

были вырублены лучшие виноградники, прекращен выпуск натуральных вин, а народ все равно пил. Причем, пил все, что под руку подвернется, включая одеколон и жидкость для очистки стекол.

Но вот прошли те времена, и сейчас наши магазины вновь «забиты» спиртными напитками. Выбирай, что по душе (если, конечно, карман позволит). Но это в городе. А что делать «бедному» сельчанину, если вдруг захотелось ему принять во внутрь. Конечно же, он идет к «круглосуточному» продавцу спиртного.

милиции общественной безопасности. В основном, сейчас торгуют разбавленным спиртом, причем, без лицензионного права на продажу. Конечно, это дело тоже наказуемо и штраф берется немалый.

Но самогонотварение в районе все же еще имеет место и за 9 месяцев текущего года изъятие самогонного аппарата было произведено в Головановке и Маянге по 3 раза, в Подсосенках — 2 и в Плеханах 1 раз.

Да вот посмотрите последний протокол изъятия самогона

Учредитель — районный Совет народных депутатов.
Индекс газеты 53727

Тираж 5678

Заказ 4303

12 ноября — Зиновий-синичник. Синичник праздник: прилетают птицы-зимники: синицы, щеглы, снегири, сойки, чечетки, свиристели. Немного зинька ест-пьет, а весело живет. Так говорят о синице.

21 ноября — Михаил, Михайлов день. С Михаила зима не стоит, не мерзнет. Михайловские оттепели, михайловские грязи. Михайла с полумостом. Со дня Михаила Архангела зима морозы кует. Михайло приехал на белом коне (говорится, если к этому дню выпадет снег).

22 ноября — Матрена зимняя. С зимней Матрены зима встает на ноги, налетают морозы.

23 ноября — Ераст, Родион. С Ераста жди ледяного наста.

25 ноября — Иван Милостивый. Если на Ивана Милостивого дождь или снег — быть оттепелям до Введения (4 декабря).

29 ноября — Матвей. На святого Матвея зима потеет. Если в день апостола Матвея веют буйные ветры, то быть выгомам и метелям на Святой Руси до самого Николы зимнего...

Но в каком бы разладе она ни была с календарем, а ноябрь замыкает осень. Вплотную подступили метели, стужи, лютые денечки.

Подготовил Г. МИНЕЕВ.

в Маянге, — предложил мне Анатолий Владимирович.

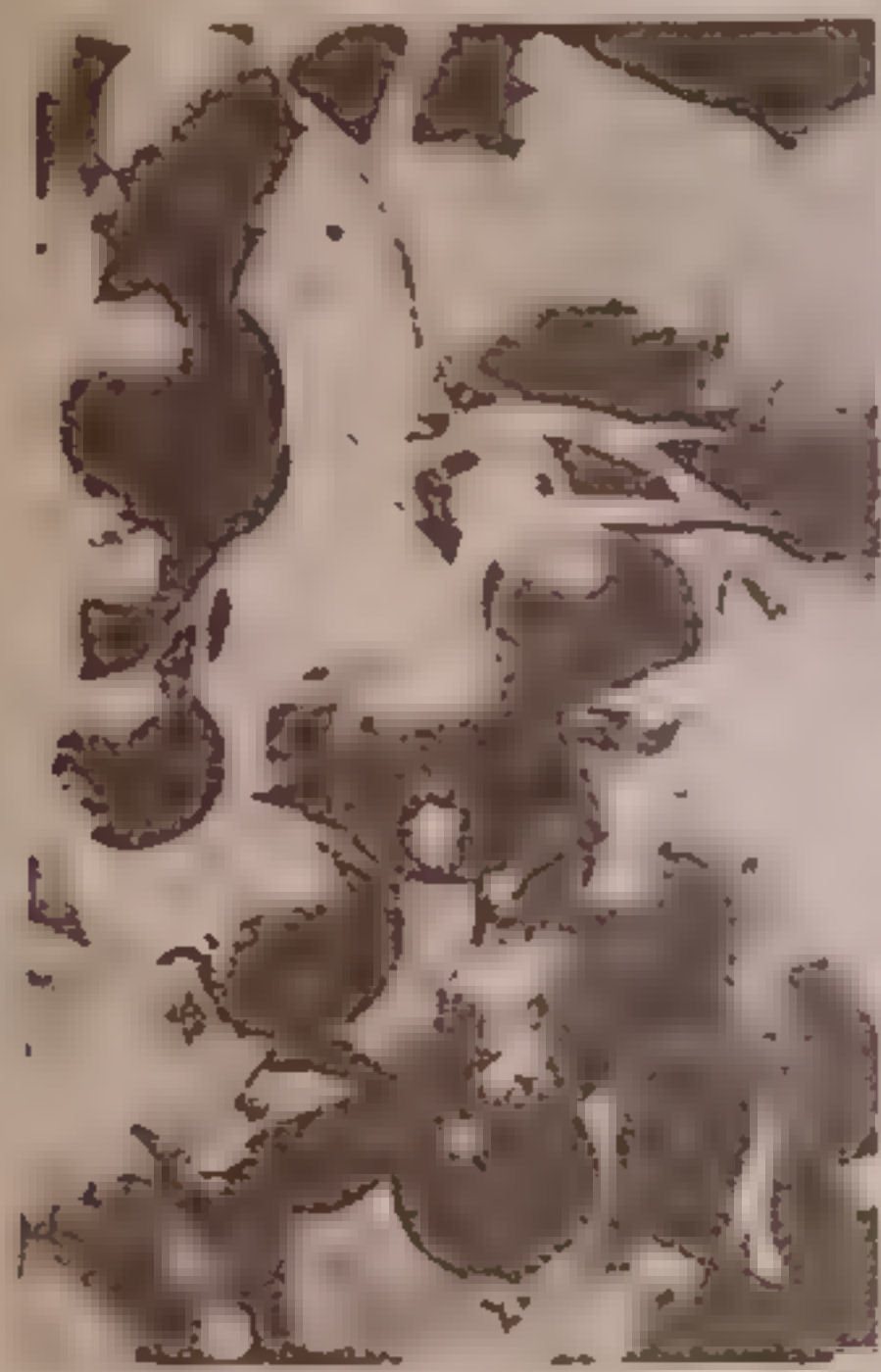
Просматривая его, выясняю, что В. И. Шапошникова, жителя этого села, «заставило» заниматься самогонотварением замужество дочери. А так как водка в магазине дорогая, вот он и решил на свадьбу приготовить свое спиртное. Ну, а потом начал гнать самогон и на продажу. А помогал ему в этом деле старший сын — Олег (кстати, женатый и имеющий двоих детей). И вот итог — штраф 2700 рублей придется заплатить каждому.

— А если человек замечен второй раз? — задаю я вопрос Анатолию Владимировичу.

— Ему придется заплатить опять штраф от 900 до 2700 рублей. — прозвучал ответ.

Т. ТОМИНА.

ТВОЕ ПОДВОРЬЕ



СМОРОДИНА СТАНОВИТСЯ СЛАЩЕ

почки здесь наиболее сильные и развитые. Затем ножовкой спиливаю на кустах черной смородины ветки на 8-10 см от земли.

После этого произвожу прививку. Пеньки, оставшиеся после удаления побегов черной смородины, я аккуратно зачищаю острым садовым ножом и, расщепив их вдоль с одной или двух сторон в зависимости от их толщины, в щели (расщепы) вставляю заостренные клином черенки красной смородины, добиваясь максимального совпадения камбия подвоя и привоя. Затем место прививки прочно обвязываю синтетической изоляционной лентой, а верхние срезы у черенков замазываю садовым варом, который предварительно подогреваю.

С наступлением тепла почки на привитых черенках начинают про-

буждаться и распускаются одновременно с листьями на черной смородине.

После полного срастания привоя и подвоя я ослабляю изоленту, а к осени её снимаю совсем.

За лето привитые черенки хорошо развиваются и на следующий год уже дают ягоды, которые не только крупнее, мясистее и ароматнее, чем на материнских кустах, но и заметно слаще. Не было случая, чтобы привитая красная смородина у нас подмерзла, заболела или погибла. Растет и плодоносит прекрасно и ежегодно.

Ф. ФЕДОСЕНКО,
садовод-любитель.

Рассада и урожай

Получить высокий урожай ранних спелых помидоров — цель каждого овощевода. Но для этого надо вырастить хорошую рассаду.

Первое, с чего надо начать, — отсортировать семена на глаз, удалив мелкие, щуплые, ломаные. Отобранные семена обеззараживают в растворе марганцовки темно-фиолетового цвета в течение 20 минут, после чего семена как следует промывают. Затем прогревают их в термосе при температуре воды 45-50°, положив предварительно в марлевые мешочки. В таком состоянии семена прогреваются 1,5-2 часа. Температуру воды обязательно измеряю. Прогревание в теплой воде позволяет резко повысить не только всхожесть, но и энергию прорастания семян, благодаря чему они быстрее и дружно всходят. Теперь семена к посеву почти готовы. Но для еще большего усиления энергии прорастания замачиваю их на 12-24 часа в растворе микроэлементов (в 1 л воды растворяю 0,2 г борной кислоты и 0,2 г медного купороса). До проклеивания семена держу во влажной тряпочке.

Томаты выращиваю как в пленочной теплице, так и в открытом грунте. В первом случае при высадке рассады в теплицу 5-10 мая посев провожу в последних числах февраля — начале марта. Для открытого же грунта высев на рассаду провожу с середины марта и до конца месяца.

Семена высеваю в ящиках с огородной землей (с грядки), которую насыпаю слоем 5-7 см.

Перед посевом землю увлажняю и высеваю семена на глубину 1 см. Ящики с посеянными семенами слегка поливаю, накрываю пленкой и ставлю в теплое место с температурой 24-26°.

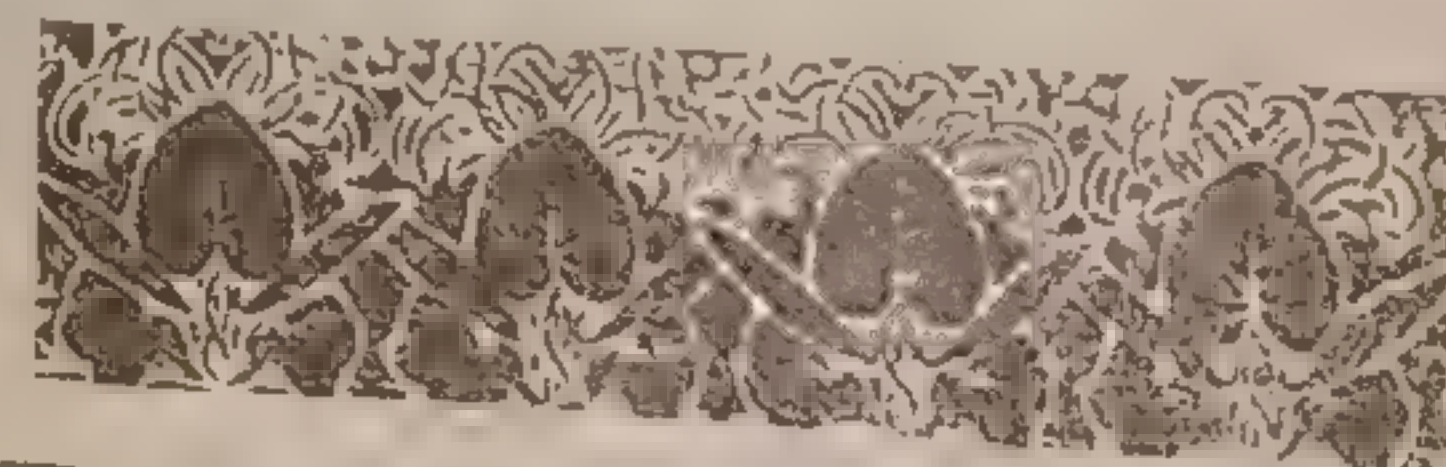
Всходы появляются уже через 3-5 дней. В первые дни при появлении всходов температуру снижаю до 13-15° днем и 8-10° ночью, иначе сеянцы сильно вытягиваются. Через 5-6 дней после всходов температурный режим поддерживаю в пределах 18-22° днем и 10-13° ночью. Поливаю по утрам теплой водой.

Как только на сеянцах образуются 1-2 настоящих листочка, пикирую (пересаживаю) их в торфоперегнойные горшочки диаметром 7-10 см или в ящики с плодородной землей (все с той же грядки), насыпанной слоем 8-10 см. У пересаживаемых растений прищипываю корешок и углубляю в почву до семядольных листочков. Через 12-14 дней после пикировки рассаду подкармливаю минеральными удобрениями (на 10 литров воды 5 г аммиачной селитры, 10 г хлористого калия, 20 г суперфосфата) или птичьим пометом, разведенным горячей водой 1:20. Если рассада развивается хорошо, достаточно и одной подкормки.

Недели за две до высадки рассады в открытый грунт её нужно приучать к более низкой температуре — закалывать. Выношу ящики с рассадой на веранду, во избежание ожогов при солнечной погоде растения в первые дни притеняю. Если погода позволяет, за 5-6 дней до высадки в грунт ящики с рассадой вообще оставляю на улице (в огороде) целые сутки.

Подготовленная таким образом рассада быстрее приживается.

В. ЧЕЛНОВ.



● МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

ВАШИ ВОПРОСЫ — НАШИ ОТВЕТЫ

● Кончилась канифоль, и нет её нигде. Нельзя ли её чем-то заменить?

прилипать к рукам. Потом наносим второй слой клея и через 5-8 минут обе поверхности соединяют.

● ЧТО ПОСЕЕШЬ — ТО ПОЖНЕШЬ

Погасить зеленый пожар

Если махнуть рукой на сорняки, эти зеленые объедатели быстро разрастутся и заглушат культурные посевы. Избавиться от пырея, осо-

Еще одна важная забота — рыхление. Спекшаяся корка обрекает растение на кислородное голодание, отбирает влагу. Рыхлят почву после каждого полива. В жаркую погоду желательнее после полива присыпать лунки и бороздки сухой почвой — это избавит корни от перегрева.

Конечно, траву, листья, кухонные отходы. Через месяц-полтора кучу заселяют червями, предварительно сделав по всей поверхности отверстия. Лучше всего, если плотность заселения составит тысячу экземпляров на квадратный метр. В кучу периодически добавляю кухонные отходы.

но на вкус как будто кисло-сладкий, не всем нравятся. Что же, тот, кто любит ягоды послаще, может их легко получить. Вот как это делаю я сам.

В феврале-марте, в хороший солнечный день, прямо с кустов нарезаю однолетние побеги красной смородины и средние части их использую в качестве черенков:

иной смородины, добиваясь максимального совпадения камбия подвоя и привоя. Затем место прививки прочно обвязываю синтетической изоляционной лентой, а верхние срезы у черенков замазываю садовым варом, который предварительно подогреваю. С наступлением тепла почки на привитых черенках начинают про-

привитая красная смородина у нас подмерзла, заболела или погибла. Растет и плодоносит прекрасно и ежегодно.

Ф. ФЕДОСЕНКО,
садовод-любитель.

Семена высеваю в ящиках с огородной землей (с грядки), которую насыпаю слоем 5-7 см.

Подготовленные рассадой быстрее приживается. В. ЧЕЛНОКОВ.



● МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

ВАШИ ВОПРОСЫ — НАШИ ОТВЕТЫ

● Кончилась канфоль, и взять негде. Нельзя ли её чем заменить?

Можно использовать раствор, состоящий из 20 миллилитров одеколора и таблетки аспирина.

● Научите, как почистить детскую шубку из синтетического меха!

Возьмите полкуса детского или другого светлого туалетного мыла, натрите на терке и залейте полстаканом воды. Поставьте на огонь и, постоянно помешивая, кипятите до тех пор, пока мыло не растворится. Охладите раствор и добавьте при помешивании 1 стакан бензина и 1 стакан теплой воды. Выколотченную и очищенную щеткой шубку расстелите на столе, покрытом клеенкой. Жесткой щеткой нанесите состав на шубку по ворсу. Потом снимите его влажной тряпкой. Повесьте шубку просушить и расчешите редким гребнем.

● Как вывести чайные пятна на белой скатерти?

Перекисьте водорода или несколькими каплями лимонного сока. Нанесите на пятно, подержите немного, потом выстирайте скатерть.

● Загрязнился ковер на полу. Не знаю, чем очистить!

Попробуйте картофельными очистками. Тщательно помойте их, отожмите и рассыпьте на ковер, а потом сметите чистым веником. Цветной ковер можно освежить, протерев его тряпочкой, смоченной в растворе квашеной капусты или столовом уксусе.

● Можно ли приклеить поролон к шерстяной ткани?

Попробуйте сделать так. Поролон и ткань слегка увлажняют водой и смазывают клеем БФ-6. Через 5-8 минут на поверхности поролона и ткани образуется липкая пленка, которую высушивают до тех пор, пока она не станет

прилипать к рукам. Потом наносим второй слой клея и через 5-8 минут обе поверхности соединяют вместе. Место соединения проглаживают через влажную тряпку теплым утюгом.

● Как лучше закрепить шуруп в стене, деревянные пробки крошатся и выскакивают!

Есть очень простой способ. Вместо деревянной пробки забейте в просверленное отверстие кусочек капронового чулка. Потом раскаленным гвоздем расплавьте их и быстро вверните шуруп. Капрон затвердеет и будет прочно держать шуруп в гнезде.

● Стал очень трудно открываться замок, я его в керосине держал — ничего не берет!

Попробуйте насыпать в скважину замка немного графитного порошка — его можно настрогать с карандашного грифеля. А если туго поворачивается ключ, нужно потереть его воском или мылом.

● Всю зиму мучаемся — с окон течет вода, обон промокают до самого пола. Что делать!

Нельзя класть между рамами вату, опилки или другие собирающие влагу материалы. Стекла не будут замерзать, если с внешней и внутренней стороны смазать их смесью из 10 частей денатурированного спирта и 1 части глицерина.

● Научите, пожалуйста, как очистить мягкие детские игрушки!

Их можно помыть в растворе стирального порошка «Лотос» или «Новость» — горсть порошка на литр воды. Начинать мыть игрушки нужно с головы, протирая ватным тампоном, губкой или щеткой, проделав все надо быстро, так, чтобы игрушки сильно не промокали. Ополоснуть можно водой, добавив уксус, чтобы мех заблестел. Потом просушить и расчесать.

Кромки ковра, лежащего на полу, загибаются и преждевременно изнашиваются. Советуем с обратной стороны ковра по всей длине кромки приклеить клеем БФ-6 плотную тесьму шириной 20 мм.

Погасить зеленый пожар

Если махнуть рукой на сорняки, эти зеленые объедальщики быстро разрастутся и заглушат культурные посевы. Избавиться от пырея, осота поможет лишь перекопка почвы с выборкой корневищ. Если не по силам выполнить эту работу на приствольных кругах, почаще боритесь в руки косу и с её помощью изводите сорняки. Не расправитесь с ними в июне — подойдет срок плодоношения, и в землю попадет новая порция сорных семян. С прилипчивой травкой мокрицей расправиться сложнее. Её опасно и перекапывать, и рубить мотыжкой, ведь каждый порубленный побег даст несколько новых. Мокрицу можно уничтожить, только вырвав с корнем.

В борьбе с сорняками помогают качественные семена. Растения из полноценных семян быстро всходят, скорее намечаются рядки, что даёт возможность прорыхлить почву между ними. Рыхление проводят неглубоко и лучше в то время, когда сорняки находятся в фазе «петельки».

Теперь о поливе. Зачастую и дождь не заменяет его, так как не промачивает почву на необходимую глубину. Для помидоров, например, эта глубина должна быть не менее 35 сантиметров — обычному дождю такое не по силам. Огурцы без полива вообще не удаются. Причем влага огурцам нужна не только в почве, но и в воздухе. Листья у растений крупные, воды испаряют много. Только подавай её! Вот и получается, что огородные грядки заядлые водоохлебы.

Вода поможет огороднику и при заморозках. На первый взгляд кажется неправдоподобным: влага против холода. И все же это так. Увлажненная почва меньше остывает, а усиленное испарение высвобождает тепло и тем самым несколько согревает воздух и сами растения. Некоторые овощеводы на опыте убедились, что частым дождеванием можно предотвратить гибель овощных растений. Даже помидоров, когда они покрылись ледяной коркой.

● ЧТО ПОСЕЕШЬ — ТО ПОЖНЕШЬ

Еще одна важная забота — рыхление. Спекшаяся корка образует растению на кислородный голодание, отбирает влагу. Рыхлят почву после каждого полива. В жаркую погоду желательны поливы сухой почвой — это избавит корни от перегрева.

Конечно, все это нелегко, но без серьезного труда с огорода не взять того, что он может дать.

А. СТРИЖЕВ.

Знакомые червяки

Многие зарубежные фермеры с помощью червей небывало увеличивают урожай. Дело в том, что жизнедеятельность червей в почве создает высококачественный биогумус. В сутки один червяк превращает в гумус полграмма отходов, очищая к тому же почву от вредных веществ вплоть до радионуклидов.

Наиболее эффективно применение элитных калифорнийских червей, которые быстро размножаются и обладают большой энергией выживания. Начали разводить червей и у нас в стране. Пока еще им далеко до мировых стандартов, но лиха беда начало. Конечно, можно просто накопить обычных, непородистых дождевых червей и заселить ими компостную или навозную кучу. Но лучше приобрести партию маточного поголовья.

Следует помнить, что для червей нужна температура примерно плюс 19 градусов, влажность субстрата — 80-90 процентов. Прямые лучи губительны для них. Через каждые 90 дней популяция увеличивается: зимой — вдвое, летом — втрое. За это время субстрат в ящиках превратится в высококачественный гумус, а червей необходимо пересадить в другое «жилище» с помощью мелкоячеистой сетки. Гумус, представляющий собой порошкообразное вещество, просочится сквозь ячейки сетки, черви же останутся на ней.

Можно разводить их и в ямах, но самый простой способ — в кучах. Это способ годится и для обычных червей. В основание кладут увлажненные ветви, сверху —

траву, листья, кухонные отходы. Через месяц-полтора кучу заседают червями, предварительно сделав по всей поверхности отверстия. Лучше всего, если плотность заселения составит тысячу экземпляров на квадратный метр. В кучу периодически добавляют кухонные отходы. Через три-четыре месяца они превратятся в ценный компост. Теперь достаточно рядом со старой кучей сделать новую, и голодные черви переползут в неё. Можно устроить «странствующий» штабель: укладывать отходы на одном его конце, а на другом — собирать готовый компост. Дождевые черви позволяют вам полностью обойтись без химических удобрений и получать большие урожаи.

И. МЕЛЬНИК.

Посуда, которую выращивают

Попробуйте на своем участке вырастить бутылочную тыкву. Хотя бы несколько растений. Не пожалейте! Длинные — до 5-7 метров — ярко-зеленые плети этих растений с крупными белыми цветами очень декоративны и украсят любую беседку, веранду, навес, изгородь. Из молодых завязей делают салат, их и замариновать можно — довольно вкусно получается. Но главная ценность бутылочной тыквы — её полностью созревшие плоды. Они бывают самой причудливой формы: грушевидной, шарообразной — и самых разных размеров. Очищенные от семян и высушенные, они очень легки и прочны, имеют светло-желтую или светло-коричневую поверхность. Из них делают декоративную посуду — миски, кувшины, шкатулки. На внешней поверхности легко выжечь различные узоры, можно её и разрисовать.

Возделывают бутылочную тыкву примерно также, как огурцы и другие тыквенные. Чтобы плоды успели полностью созреть, лучше выращивать тыкву из горшечной рассады.

Красить изгороди из металлических сетки или прутьев лучше изнутри с двух сторон одновременно. При таком способе не остается белых пятен под пленкой.

КРИМИНАЛЬНАЯ ХРОНИКА

С мая по сентябрь 1993 года в селе Никольское-Казачево из стада пропали три овцы (стоимостью 40 тысяч каждая), принадлежащие жителю этого села. Как выяснил следствие, кражу овец совершил чабан Г., под присмотром которого и находилась в то время отара.

В ночь на 15 февраля с фермы товарищества «Пылковское» исчезло 16 голов овец на общую сумму 900 тысяч рублей. Ферма, опять же никем не охранялась.

Впрочем, иногда и охраняемая сторожем ферма подвергается «набегам любителей свежего мяса». Вот, например, в селе Малый Кушум в ночь на 19 февраля с ОФ незаметно для сторожа было похищено 24 (!) овечки на сумму более одного миллиона рублей.

И ВСЕ ЖЕ ЭТО НЕ СЛУЧАЙНОСТЬ...

Внимательный читатель газеты, наверняка, помнит о кражах компьютера, мяса и двух машин в АОЗТ «Волгарь», о которых мы сообщали 19 февраля под заголовком «Случайность или... закономерность?» И вот новое преступление по «технике исполнения» напоминающее предшествующие.

В ночь на 12 февраля в селе Кормежка неизвестные лица, спилив замок на двери частного коммерческого магазина, принадлежащего ТОО «Марьяна», проникли внутрь помещения и похитили различные вещи и продукты питания на сумму более 2 млн. рублей. В эту же ночь из гаража совхоза «Знамя Ленина» исчезла автомашина ВАЗ-21063, на которой, как не трудно догадаться, злоумышленники увезли похищенное. Впрочем, машина в скором времени была обнаружена брошенной на том же месте, где и её предшествующие «подружки», а вот похищенные вещи и продукты найти пока не удалось.

ИДЕТ ОХОТА НА... СТАНКИ

В период с 24 января по 1 февраля из мастерской ко-

добная кража произошла в селе Кормежка. Скотник этого же совхоза Ш. проник в столярный цех и похитил сверлильный станок стоимостью 300 тысяч рублей. Зачем скотнику понадобилось красть, а тем более разбирать на части станок (именно в таком виде он был возвращен в цех), в скором времени выяснит следствие.

ДОМОЙ ВЕРНУЛСЯ БЕЗ «СТВОЛА»

Что поделаешь, но время у нас сегодня такое: сложное, тревожное. Вот и вооружаются люди, а особенно коммерсанты, пистолетами, винтовками, газовыми баллончиками, а порой и самодельными огнестрельными «стволом». Например, 17 февраля на трассе Балаково — Духовницкое работниками ГАИ был задержан коммерсант из г. Тольятти, в салоне машины которого был обнаружен самодельный малокалиберный револьвер. Пришлось коммерсанту расстаться со своим изобретением и вернуться домой обезоруженным.

ОСТОРОЖНО: ЛЖЕМОНАХИ!

Группа молодых людей, двое из которых облачены в подобие церковной одежды, «путешествуют» по селам района, навещаясь к одиноким пожилым людям (путем обмана, шантажа, угроз) забирают в «качестве пожертвования церкви» или же просто крадут старинные иконы и другие не менее ценные предметы антиквариата.

Вот только один пример подобного «нашествия». 9 февраля в селе Еланка неизвестные лица зашли в дом престарелых супругов В. (хозяйка в это время находилась во дворе и увидела незнакомцев в тот момент, когда последние уже покидали их дом) и похитили старинную икону, оцененную в один миллион рублей.

В связи с этим хотелось бы обратиться ко всем жителям района: будьте осторожны и внимательны, не теряйте

У ПОТРЕБКООПЕРАЦИИ ЕСТЬ ПЕРСПЕКТИВА

● РЕФОРМА

А. Кожин: Потребительская кооперация — это многоотраслевая система деятельности, которая, по сути, одна поддерживает жизнеспособность сельского населения в части доставки на село продуктов питания, товаров хозяйственного и культурного обихода, производит закупку у населения сельхозпродуктов и сырья, вырабатывает необходимые товары народного потребления, осуществляет общественное питание, строит производственные объекты и жилье. Всю деятельность потребкооперация осуществляет за счет средств пайщиков и прибыли от собственной деятельности.

Одним словом, потребкооперация не пользуется ни льготами, ни поддержкой от госорганов, обслуживает сельское население порою в убыток да к тому же исправно, наряду с госпредприятиями, которые пользуются средствами из госбюджета, платят все налоги и платежи.

Для справки. У нас в области потребкооперация обслуживает около 1 миллиона человек (почти 60 % населения без г. Саратова). 187 тысяч пайщиков вложили свои средства в потребкооперацию. В её системе трудоустроены 20,5 тысячи сельских жителей. Во всех 38 районах, а также в городах областного подчинения имеются райпотребкооперации, райпотребкооперации, горкоопторги. Они собирают и направляют в рай-

которые закупают у населения излишки сельхозпродуктов и сырья и снабжают ими город и поселки, отгружают сырье предприятиям госпромышленности.

Для справки: всего выработано и реализовано 2,7 тысячи тонн колбасных изделий, 300 тонн кондитерских, 67 тысяч тонн хлебобулочных изделий, на 350 миллионов рублей швейных и меховых изделий.

У населения закуплено 14,3 тысячи тонн мяса в живом весе, 713 тонн молока, 1,5 миллиона штук яиц, 3 тысячи тонн овощей. Предприятиями промышленности отгружено 450 тонн шерсти, около 600 тысяч штук различных видов кожевенного сырья.

Корр.: Повлияли изменения в экономике страны на вашу деятельность?

А. Кожин: Да, в 1993 году, к сожалению, нам не удалось сдержать снижение объемов деятельности кооперативных предприятий, хотя темпы спада несколько в последнее время замедлились. Причины общеизвестны. Но главное в том, что наша деятельность поставлена в экстремальные условия. Это связано с тяжелыми финансовыми проблемами. С одной стороны, резкий недостаток кредитных ресурсов, несмотря на повышенную ставку Центробанка в 213 % годовых. С другой, потребкооперация не имеет никаких льгот. Мы платим 18 различных налогов, государство фактически нас обдирает. Из 1 рубля заработан-

операции кредитные ресурсы на заготовки, хранение и переработку сельхозпродукции и сырья, товаров народного потребления. Кроме этого, предусмотрены меры, способствующие строительству предприятий по заготовкам, хранению и переработке сельхозпродуктов.

Есть еще ряд новшеств. Так, в принятом документе подчеркнута необходимость и возможность реформирования в рамках основных принципов кооперативного движения: добровольность членства, материальное или трудовое участие членов в создании и развитии деятельности кооператива, равенство прав каждого члена кооператива, как в управлении, так и распределении прибыли.

Корр.: Но, наверное, не все проблемы, которые стоят перед потребкооперацией, способно разрешить постановление?

В. Титаев: Прежде всего следует сказать, что в данном постановлении речь идет об одном виде кооперации — о потребительской. В этом отношении сужается суть развития кооперации. Опыт западных стран свидетельствует, что там получают развитие различные формы и виды кооперативов. По существу в этих странах имеет место кооперативный сектор экономики, производящий от 7 до 14 процентов валового национального дохода.

Деятельность же сегодняшних и вчерашних властных структур направлена на дискредитацию кооперации как единой системы: в свое время была прекращена деятельность промысловой кооперации, в настоящее время волевыми методами реформируется сельскохозяйственная кооперация, представленная колхозами. Не имеют законодательной базы такие виды кооперации, как жилищно-бытовая, садово-огородническая и другие. Закон «О кооперации в СССР», не действует, и правовых актов нет, а отсюда не созданы условия для развития кооперативного сектора экономики.

Следует отметить и то, что постановление не затрагивает многие процессы социальной и экономической жизни, имеющие место в обществе в последние два года. Прежде всего потребкооперация рассматривается не как общественно-хозяйственная организация, а исключительно как хозяйственная. В постановлении забыт главный принцип кооперации — добровольное сотрудничество пайщиков с целью удовлетворения своих

операция осуществляется за счет средств пайщиков и прибыли от собственной деятельности.

Одним словом, потребкооперация не пользуется ни льготами, ни поддержкой от госорганов, обслуживает сельское население порою в убыток да к тому же исправно, наряду с госпредприятиями, которые пользуются средствами из госбюджета, платят все налоги и платежи.

Для справки. У нас в области потребкооперация обслуживает около 1 миллиона человек (почти 60 % населения без г. Саратова). 187 тысяч пайщиков вложили свои средства в потребкооперацию. В её системе трудоустроены 20,5 тысячи сельских жителей. Во всех 38 районах, а также в городах областного подчинения имеются райпотребсоюзы, райпо, горкоопторги. Основную массу товаров сосредотачивают и направляют в районы 7 межрайонных оптовых баз. В системе действует 2900 различных торговых предприятий, из них более 2200 расположены непосредственно в сельской местности.

Коор.: Какова деятельность облкооперации в конкретных цифрах?

А. Кожин: За 1993 год розничный товароборот составил 64 миллиарда 800 миллионов рублей, или увеличился в действующих ценах в 6,5 раза. По отдельным товарам объем реализации остался на уровне 1992 года. Это касается хлебобулочных и кондитерских изделий, ряда товаров культурно-бытового назначения — ковровых изделий, часов, холодильников, телевизоров. Более 60 % в товарообороте составляют продукты питания.

Потребкооперация занимается производством товаров народного потребления: во всех районах есть хлебозаводы, пищекомбинаты, цеха по выработке колбасных, безалкогольных, кондитерских изделий. Есть промкомбинат, деревообрабатывающий комбинат. Из всей массы проданных товаров около 20 % — это товары, выработанные на кооперативных предприятиях. Почти четвертая часть хлебобулочных изделий, выпеченных в области, приходится на хлебопекарни потребкооперации.

Во всех районах области имеются заготовительные конторы,

предприятия, которые отгружено 450 тонн шерсти, около 600 тысяч штук различных видов кожевенного сырья.

Корр.: Повлияли изменения в экономике страны на вашу деятельность?

А. Кожин: Да, в 1993 году, к сожалению, нам не удалось сдержать снижение объемов деятельности кооперативных предприятий, хотя темпы спада не сколько в последнее время замедлились. Причины общеизвестны. Но главное в том, что наша деятельность поставлена в экстремальные условия. Это связано с тяжелыми финансовыми проблемами. С одной стороны, резкий недостаток кредитных ресурсов, несмотря на повышенную ставку Центробанка в 213 % годовых. С другой, потребкооперация не имеет никаких льгот. Мы платим 18 различных налогов, государство фактически нас обдирает. Из 1 рубля заработанных доходов 90 копеек составляют налоги. За 1993 год уплачено 8 миллиардов налогов, в 1994 году эта сумма возрастет в 2 раза, поскольку увеличивается ставка на прибыль, плата на имущество и вводятся другие налоги.

Корр.: Сможет ли, новое постановление о потребкооперации хоть в какой-то мере решить ваши проблемы?

В. Титаев: Данное постановление хотя и робкий, но все же шаг вперед в организации кооперативного движения. Во-первых, после долгого молчания нынешнее правительство сказало наконец свое слово в поддержку потребкооперации. Оно направлено на решение жизненно важных вопросов пайщиков, жителей сельской местности, развивает и уточняет отдельные положения Закона «О потребительской кооперации в Российской Федерации».

Во-вторых, впервые признано необходимым строить взаимоотношения Центросоюза и правительства в соответствии с ежегодно заключаемым между ними соглашением. Подобные взаимоотношения рекомендовано иметь и между субъектами Российской Федерации.

В-третьих, в документе подчеркнуто, что потребительская кооперация по своим функциям непосредственно связана с АПК. Отсюда, соответствующим исполнителям поручено выделять потребительской ко-

операции методами реформируется сельскохозяйственная кооперация, представленная колхозами. Не имеют законодательной базы такие виды кооперации, как жилищно-бытовая, садово-огородническая и другие. Закон «О кооперации в СССР», не действует, и правовых актов нет, а отсюда не созданы условия для развития кооперативного сектора экономики.

Следует отметить и то, что постановление не затрагивает многие процессы социальной и экономической жизни, имеющие место в обществе в последние два года. Прежде всего потребкооперация рассматривается не как общественно-хозяйственная организация, а исключительно как хозяйственная. В постановлении забыт главный принцип кооперации — добровольное сотрудничество пайщиков с целью удовлетворения своих потребностей в товарах и услугах.

Слабой стороной является и то, что, декларируя необходимость проявлять инициативу, совершенствовать управление, сокращать непроизводительные расходы и т. п., постановление не ориентирует на необходимость опираться при этом на научные разработки и подготовленные кадры. А без научных предвидений не может быть успешного развития кооперации. Естественно, научные разработки требуют финансирования.

Корр.: Есть ли у потребкооперации перспективы?

А. Кожин: Потребкооперация всегда боролась с монополией. В годы Советской власти она противостояла монополии государства в торговле, в настоящее время — как монополии государственной, так и частной. Не будь нашей системы в сельской местности (и частично в городах), на смену государственной торговле придет монополия частного. Коммерческие структуры, целью которых является только получение прибыли, а не удовлетворение потребностей населения, не заменят потребкооперацию.

Необходимо создавать кооперативную партию, социально-экономической основой которой должен стать кооперативный сектор экономики.

Г. ОСАДЧИЙ.

спилив замок на двери частного коммерческого магазина, принадлежащего ТОО «Марьяна», проникли внутрь помещения и похитили различные вещи и продукты питания на сумму более 2 млн. рублей. В эту же ночь из гаража совхоза «Знамя Ленина» исчезла автомашина ВАЗ-21063, на которой, как не трудно догадаться, злоумышленники увезли похищенное. Впрочем, машина в скором времени была обнаружена брошенной на том же месте, где и её предшественники «подружки», а вот похищенные вещи и продукты найти пока не удалось.

ИДЕТ ОХОТА НА... СТАНКИ

В период с 24 января по 1 февраля из мастерской колхоза имени Тарасова неизвестными лицами была совершена кража сверлильного станка и слесарных инструментов на общую сумму 420 тысяч рублей.

А в ночь на 17 февраля по-

жилым людям (путем обмана, шантажа, угроз) забирают в «качестве пожертвования церкви» или же просто крадут старинные иконы и другие не менее ценные предметы антиквариата.

Вот только один пример подобного «нашествия». 9 февраля в селе Еланка неизвестные лица зашли в дом престарелых супругов В. (хозяйев в это время находились во дворе и увидели незнакомцев в тот момент, когда последние уже покидали их дом) и похитили старинную икону, оцененную в один миллион рублей.

В связи с этим хотелось бы обратиться ко всем жителям района: будьте осторожны и внимательны, не теряйте чувства бдительности. А если «церковные братья» все же посетят вас (не дай бог, конечно), то немедленно сообщите об этом своему участковому или же в дежурную часть РОВД.

Т. ЗУДИНА.

Вниманию руководителей сельского хозяйства, фермеров, всех заинтересованных лиц!
АО ЗЛАТОУСТОВСКИЙ ЗАВОД МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ
предлагает:

АНГАРЫ

- пролетом 9, 12, 18 м, любой длины, кратной 3 м;
 - покрытие одинарное или двойное из черного или оцинкованного профилированного листа;
 - можно разместить хранилища, склады, гаражи, миничеха, мастерские и многое другое.
- КАРКАСЫ** промышленных и садовых теплиц под стекло и пленку
- полезная площадь около 700 м²;
 - оснащена механическими приводами сворачивания пленки и открывания форточек.
- Более 60 видов гнутых и гнutoзамкнутых профилей различного сечения

— найдут широкое применение в строительстве, изготовлении прицепов, мебельном производстве, для устройства различных ограждений.

СПРОЕКТИРУЕМ И ИЗГОТОВИМ МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИИ ДЛЯ МАЛОЭТАЖНОГО ЖИЛИЩНОГО СТРОИТЕЛЬСТВА: строительные леса, оборудование для животноводческих ферм. Мы готовы к сотрудничеству с монтажными и строительными организациями, возводящими объекты на селе!

Наши телефоны: (35136) 2-15-88, 2-05-87, 2-27-10.
Наш адрес: 456202, г. Златоуст Челябинской области, ул. 2-я Закаменская, 23, АО «Златоустовский завод металлоконструкций».

Редактор
А. Р. АШИМОВ

УЧРЕДИТЕЛЬ —
объединенная администрация
города и района.

ИНДЕКС ГАЗЕТЫ 53727

НАШ АДРЕС: г. Балаково Саратовской области, пл. Свердлова, 4а.
ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 4-06-71, отдел писем и отдел сельского хозяйства — 4-63-70, бухгалтерия и отдел объявлений — 4-67-99.

Газета набрана фотонабором и отпечатана офсетным способом в ГП «Типография № 1», г. Саратов, ул. Вишневая, 10
Телефоны: 13-68-13, 24-47-33

Тираж 4792

Заказ 463

Выпускающий редактор **И. Ю. СКАЛИНА**

ТВОЕ ПОДВОРЬЕ



В эту февральскую пору

Для тех, кто хочет расширить или обновить свой сад, самая большая забота сейчас, в конце зимы, — о здоровых черенках плодовых деревьев. Там, где их заготовили с осени, надо постараться уберечь от прорастания, следить, чтобы резко не повышалась температура в хранилище. Если черенков нет, их следует срезать с лучших деревьев в безморозный день и положить на хранение в умеренно влажный песок. Температура в хранилище должна быть не выше и не ниже четырех градусов тепла.

Позаботьтесь о друзьях сада — птицах. Если нет скворечников, кормушек, смастерите и повесьте их так, как надо, в удобных для птиц местах. Следите за тем, чтобы кормушки не пустовали. В холодные дни нашим пернатым помощникам особенно необходима подкормка.

Сейчас есть время заняться обновлением и дезинфекцией тары. Очистите и промойте с хлоркой ящики, поддоны, высти-

райте мешки, очистите и покрасьте инвентарь. Продолжайте накапливать снег в саду, особенно под кронами косточковых культур. Вишню освободите от зимней обвязки, а молодые деревья крепче прикрепите к подпорам — начинается пора сильных ветров.

Для предохранения деревьев от солнечных ожогов стволы и основания скелетных ветвей побелите известковым молоком (1,5-2 килограмма свежесваренной извести на 10 литров воды). В раствор полезно добавить немного медного купороса — для отпугивания грызунов.

Если снега мало, прежде всего позаботьтесь о смородине. Ей особенно полезна весенняя влага. Накапливайте снег между кустами, ставьте щиты из хвороста или веток. При избытке снега стряхивайте его с веток.

В конце месяца снег полезно отгрести от стволов сливы, зимнюю обвязку надо снять и сжечь.

В. РИВНЯК.

Обрезка кроны

Плодовые деревья обрезают ежегодно. В молодых насаждениях первые 5-6 лет формируют желаемый тип кроны. В округлых кронах наиболее развитые ветви направляют равномерно вокруг ствола, а в плоских — в направлении ряда. На каждом дереве закладывают по 5-6 основных ветвей. Остальные превращают в полускелетные и обрастающие. Ствол над самой верхней ветвью срезают по достижении ею 2-3 летнего возраста.

В садах зрелого возраста полностью сформированные деревья начинают обильно плодоносить. В этот период путем обрезки поддерживают созданный тип кроны, освещают внутреннюю её часть, ограничивают высоту и диаметр. В насаждениях с округлой кроной у наиболее сильнорослых основных ветвей удаляют верхушки над расположенными ниже боковыми ветками (обрезка на перевод). Ослабляют в росте и полускелетные ветви.

Подрезают верхушки сильнорослых боковых и полускелетных веток и в садах с плоской кроной. Перевод верхушек основных ветвей на боковые ответвления ослабляет их рост, способствует увеличению диаметра кроны. Во внутренней её части и на периферии вырезают «на кольцо» или укорачивают до здоровой древесины все сухие, поврежденные механически, вредителями и болезнями ветви. В местах сильного загущения сильно укорачивают однолетние приросты, полускелетные и обрастающие веточки, оставляя их проводники.

В садах 16-20-летнего возраста заметно ослабевает прирост ветвей в длину, деревья обильно плодоносят. Начинает резко проявляться тенденция к периодич-

★ Для защиты от резких колебаний температуры и действия ветров молодые деревья окучивают снегом полностью, плодоносящие — минимум до первых развилки скелетных ветвей. Стелющиеся яблони, вишни и сливы укрывают не менее чем полуметровым слоем снега. При этом нельзя начисто выгребать его из междурядий, чтобы не вымерзли верхние корни деревьев под кроной или за её пределами. Лучше завезти снег в сад из других мест. Это окупится прибавкой урожая.

★ Если вы прикопали осенью на приусадебном участке посадочный материал, очищайте от снега канаву, предназначенную для защиты саженцев от мышей.

★ Чтобы отпугнуть грызунов, штамбы и основные ветви необязанных деревьев периодически обмазывают отпугивающим их раствором. Его можно сделать из коровяка (одно ведро) и извести (один килограмм) или из глины, коровяка (по полведра) и 50 граммов креолина. Против мышей эффективно также применение бузины, мяты, чернокорня.

★ Черенки для прививки можно заготовить и зимой. Делают это в дни оттепели. Срезают сильные, вызревшие, с короткими междоузлиями черенки с хорошо освещенных сторон деревьев. Черенки связывают в пучки и хранят до прививки в снегу с северной стороны помещения.

Этажерка

для рассады

Вот уже много лет я выращиваю рассаду помидоров и огурцов в самодельных бумажных стаканчиках. Для их изготовления беру крафт-бумагу, режу её на полосы шириной 10 см и длиной 40-50 сантиметров, обертываю в 1,5-2 слоя поллитровую бутылку, соединяя края клеем ПВА или бустилатом и сушу.

Стаканчик получается без дна, но, как показал опыт, оно практически не нужно: ком корней хорошо удерживает землю.

Стаканчики с рассадой по 6-10 штук помещаю в фанерный ящик и ставлю их на этажерку к окну.

Этажерка состоит из двух боковых стенок, сделанных из досочек высотой 80 и шириной 12 сантиметров и 3 полок из таких же 16-миллиметровых досочек. Стенки ставлю на подоконник ребром к бруску окна и сверху привинчиваю с помощью металлического угольника и шурупов. Верхнюю полочку кладу прямо на верхний обрез боковых стенок и прибиваю к ним гвоздиками, среднюю укладываю на брусочки, прибитые к боковым стенкам, нижнюю — прямо на подоконник, для чего прибиваю к ней (снизу) два брусочка с таким расчетом, чтобы концы их с одной стороны выступали на 2-3 сантиметра. Их я подсовываю под раму. Все дощечки и ящики окрашиваю белилами. Они не заметны для глаза и не портят вид окна.

После выгонки рассады этажерка убирается до следующей

ВИНОГРАДНЫЙ КУСТ 100 ЛЕТ ЖИВЕТ

...виноград любит тепло и...

начала распускания почек до начала цветения. При благоприятных...

Сейчас есть время заняться обновлением и дезинфекцией тары. Очистите и промойте с хлоркой ящики, поддоны, высти-

В конце месяца снег полезно отгрести от стволов сливы, зимнюю обвязку надо снять и сжечь.

В. РИВНЯК.

ВИНОГРАДНЫЙ КУСТ 100 ЛЕТ ЖИВЕТ

То, что виноград любит тепло и свет, широко известно, но не все знают, что он к тому же обладает редкой приспособляемостью: легко переносит и жару и условия северных зон (хотя сахаристость ягод понижается). Сегодня виноград выращивают не только в Поволжье, Московской области, но и на Урале, и даже в Сибири. Живет виноградный куст полвека, а при хороших условиях — до 100 лет.

В районах с холодными зимами виноград проходит период физиологического покоя в течение 1-1,5 месяца при температуре $+10$ — $+12^{\circ}\text{C}$. В зоне на широте Одесса-Ростов-на-Дону этот период обычно начинается в конце октября и заканчивается в середине декабря. В это время, даже если создать винограду самые благоприятные условия, почки у него не распустятся. А вот в начале января при подходящих условиях (на балконе, в теплице) у него начинается вегетация. В открытом же грунте он начинает расти в конце апреля.

Вызревшие побеги винограда, особенно его «северные» сорта, могут безболезненно переносить морозы до -18°C , а многолетняя древесина — даже до -20°C . Корни же винограда приходится особенно тщательно оберегать, так как они переносят мороз только до -10°C . Оптимальная для фотосинтеза растения плюсовая температура: $25-30^{\circ}\text{C}$, критическая: $+45^{\circ}\text{C}$. Причем сорта с черными плодами требуют больше тепла, чем сорта со светлыми.

Годовой цикл жизнедеятельности винограда делится на шесть фаз: «плач», рост побегов и соцветий, цветение, рост ягод, созревание ягод и листопад. Первая фаза (апрель) — время от начала сокодвижения до распускания почек. К началу этой фазы заканчивают обрезание, внесение удобрений, подвязывание. (Сроки и рекомендации даны для средней полосы).

Вторая фаза (апрель-май) — от

начала распускания почек до начала цветения. При благоприятных условиях побеги в этот период растут очень быстро — по 8-10 см в сутки. Следует обламывать побеги, на которых нет соцветий, и укорачивать сильно растущие плодоносящие побеги. Кроме того, чтобы не загущали крону, укорачивают или совсем удаляют пасынки на побегах текущего года, которые развиваются на месяц позже основного побега. С основы куста удаляют всякую поросль, волчки, жировики. Побеги привязывают к шпалере, проводят некорневую подкормку. Почки начинают расти и распускаться при прогреве почвы до $+9$ — $+10^{\circ}\text{C}$. Третья фаза (конец мая — июнь) — от начала цветения до зацветания ягод — продолжается 8-14 дней, в зависимости от погоды.

Четвертая фаза (июнь — июль) — рост ягод от начала их формирования до начала созревания. В этот период более активно растут листья, нежели побеги. Ягоды растут и наливаются в течение 30-50 дней — в зависимости от сорта и времени цветения.

Пятая фаза (конец июля — конец октября) — созревание ягод; происходит оно за 30-50 дней у ранних сортов, у поздних — несколько дольше. В этот период необходимо укоротить побеги, оставив после кисти 7-8 листков. Проводят последнее пасынкование, прореживают листья, затеняющие гроздья. Снимают урожай за несколько дней до полного созревания.

И шестая фаза — листопад — продолжается 30-45 дней, до октября — ноября. В северных районах после первых заморозков листья высыхают и облетают, отмирают и концы зеленых побегов. Поэтому до середины октября часть листьев лучше удалить, а побеги на концах прищипнуть — тогда лоза лучше вызреет и подготовится к зиме.

ревод). Ослабляют в росте и полускелетные ветви.

Подрезают верхушки сильно-рослых боковых и полускелетных веток и в садах с плоской кроной. Перевод верхушек основных ветвей на боковые ответвления ослабляет их рост, способствует увеличению диаметра кроны. Во внутренней ее части и на периферии вырезают «на кольцо» или укорачивают до здоровой древесины все сухие, поврежденные механически, вредителями и болезнями ветви. В местах сильного загущения сильно укорачивают однолетние приросты, полускелетные и обрастающие веточки, оставляя их проводники.

В садах 16-20-летнего возраста заметно ослабевает прирост ветвей в длину, деревья обильно плодоносят. Начинает резко проявляться тенденция к периодическому плодоношению. В таких случаях применяют более сильную и детальную обрезку, чем в насаждениях меньшего возраста. Кроме ограничения роста дерева, прореживания кроны, укорачивают весь однолетний прирост наполовину или на четверть длины, частично омолаживают наиболее старые плодовые веточки. Отдель-

рых разветвленных садов с плоской кроной плодовые веточки и кольчатки через одну-две срезают «на пенек» (на 3-10 сантиметров выше их основания). Одновременно с омоложением ветвей прореживают и снижают крону дерева. Омоложение считается хорошим, если в первый год после обрезки на концах ветвей вырастут новые приросты длиной 40-45 сантиметров, с шириной кроны — 20-40. На второй и последующие после омоложения годы деревья обрезают так же, как в двадцатилетнем возрасте.

Обрезку плодоносящих деревьев морозоустойчивых сортов яблони, груши, сливы, вишни проводят на протяжении всей зимы в те дни, когда температура воздуха не опускается ниже минус 10-12 градусов. Обрезку молодых деревьев всех пород незимостойких сортов, особенно персика, проводят весной, когда минуют сильные морозы.

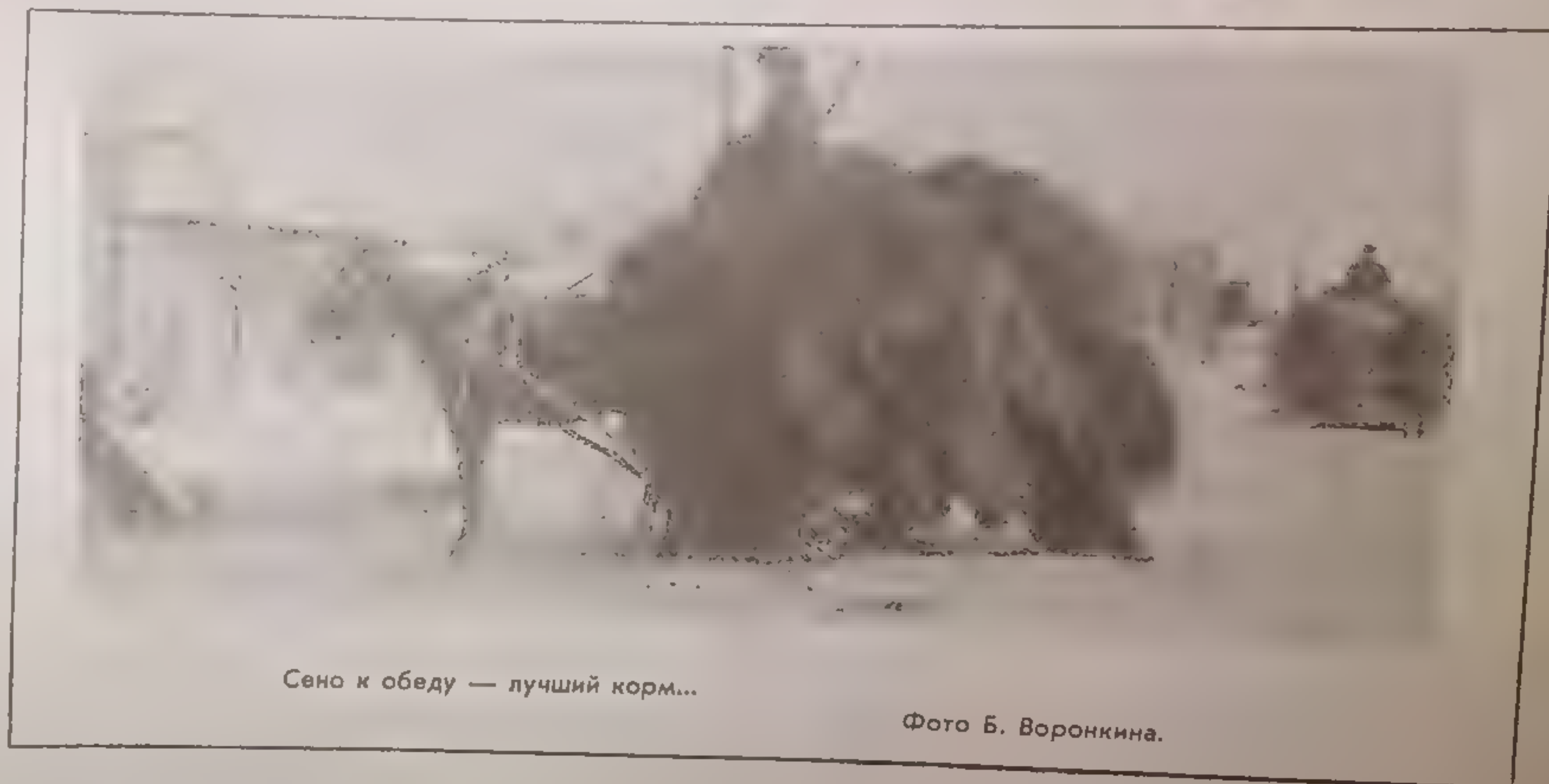
После обрезки раны диаметром более 2,5 сантиметров замазывают садовым варом, петролатумом, масляной краской на натуральной олифе.

А. РОМАНОВ, кандидат сельскохозяйственных наук.

16-миллиметровых дощечек. Стенки ставлю на подоконник ребром к бруску окна и сверху привинчиваю с помощью металлического угольника и шурупов. Верхнюю полочку кладу прямо на верхний обрез боковых стенок и прибиваю к ним гвоздиками, среднюю укладываю на брусочки, прибитые к боковым стенкам, нижнюю — прямо на подоконник, для чего прибиваю к ней (внизу) два брусочка с таким расчетом, чтобы концы их с одной стороны выступали на 2-3 сантиметра. Их я подсовываю под раму. Все дощечки и ящики окрашиваю белилами. Они не заметны для глаза и не портят вид окна.

После выгонки рассады этажерка убирается до следующего года, а на окне остаются еле заметные две дырочки от шурупов.

А. СУХАНОВ, овощевод-любитель.



Сено к обеду — лучший корм...

Фото Б. Воронкина.

• ХОЗЯЙКЕ

САЛАТ, КАК ТОРТ

Салат, который мы называли «Мимоза», готовится из доступных всем продуктов.

Берете банку любых рыбных консервов в масле. Выкладываете содержимое на тарелку, разминаете вилкой — это первый слой салата. Покрываете его майоне-

зом и выкладываете второй слой — мелко порубленный репчатый лук. Опять сбрызгиваете майонезом и засыпаете мелко нарубленными белками от сваренных вкрутую яиц. Снова слой майонеза и затем слой натертой на крупной терке вареной моркови. Осталось залить салат сверху майонезом и украсить оставшимися мелко раскрошенными желтками.

Когда салат «Мимоза» постоит часа полтора в холодильнике, он

становится просто необычайно нежным, сочным. А по тарелкам его надо раскладывать как торт — кусками, захватывая все слои.

Н. БЕЗВЕРХАЯ.



В МИРЕ ИНТЕРЕСНОГО

Колбасы... на деревьях

Говорят, что человек — дитя леса. Именно лес дал нашим предкам первое пристанище, накормил его плодами, корнями и всякой живностью. Мы привыкли чуть ли не на каждом шагу пользоваться дарами леса, и вместе с этим порой и не знаем, насколько причудливы и необыкновенны бывают эти дары.

Среди множества деревьев на разных континентах встречаются подлинно чудесные, которые и сейчас в прямом смысле кормят и поят людей и хлебом, и молоком и даже конфетами. Чего только не встретишь в удивительном обилии их могучих зарослей!

Так, в африканской стране Гане растет кигелия — колбасное дерево. Плоды его продолговаты и как по внешнему виду, так и по вкусу напоминают колбасу. Срывай и ешь — и не надо тебе ни свиноводческий комплекс, ни мясокомбинат — все сразу, весь конвейер переработки и выращивания воплотило в себе одно удивительное дерево.

Насладиться вкусным «молоком» можно в лесах Венесуэлы от дерева-коровы (галактодендрон). Это растение с гладкой корой и блестящими кожистыми листьями. Сделай надрез на стволе, и «молоко» легко стекает в подставленный стакан и сразу готово к употреблению в пищу. Это млечный древесный сок, насыщенный сахаром, крахмалом, жирами и минеральными солями и по вкусу настоящее парное молоко. «Доится» и коллофора, произрастающая в большом количестве в лесах Амазонской низменности. Одно дерево коллофоры дает до 5 кг ценного концентрированного продукта, стоит его разбавить водой и прокипятить — готов великолепный питательный напиток.

А вот сладкоежкам пришлось бы по вкусу «конфеты», растущие на хевении — широколистном дереве, произрастающем во многих странах с теплым климатом, в том числе и в Китае. Плодоножки ягод этих деревьев почти наполовину состоят из фруктового сахара, отдают неповторимым ароматом и по вкусу не уступят многим сортам конфет. По форме они очень оригинальны: прямые, закрученные и изогнутые самым раз-

как в свежем так и в высушенном виде.

В целом ряде стран — Панаме, Индии, Шри-Ланка, в Центральной Америке и Африке широко культивируют данные деревья. Ствол этого дерева диаметром до 30 см, высота — около 10 м. На нем растут очень похожие на дыни двухкилограммовые плоды. Из этих плодов местные жители готовят маринады и джемы, очень богатые витаминами, но особую ценность придает им содержащийся в небольших количествах фермент папаин, действие которого аналогично желудочному соку и положительно влияет на процессы пищеварения. Широко используется также свежевыжатый из плодов сок.

Деревья могут давать и хлеб. Мякоть плодов хлебного дерева — самое настоящее готовое тесто. Из него народы Юго-Восточной Азии с успехом пекут булки и лепешки. А ведь каждый плод хлебного дерева весит около 20 кг, вот и считайте сколько человек можно накормить булками, испеченными из одного только плода.

У нас подобных диковинных деревьев нет. Но и наши леса верой и правдой служат человеку: дают смолу, орехи, другие плоды. А ценнейшая древесина! А березовый и кленовый соки! Лес — источник чистого воздуха, место отдыха и эстетического обогащения человека.

Необычное меню

Народы большинства африканских стран часто используют в пищу мясо крокодилов. Приготавливают его самым различным образом — жарят, варят, запекают с различного рода приправами и обычно подают под соусом. Особым деликатесом считается крокодилье мясо, зажаренное кусочками в пальмовом масле и политое особенно острым (жгучим) соусом, обязательным компонентом которого является африканский перец пили-пили.

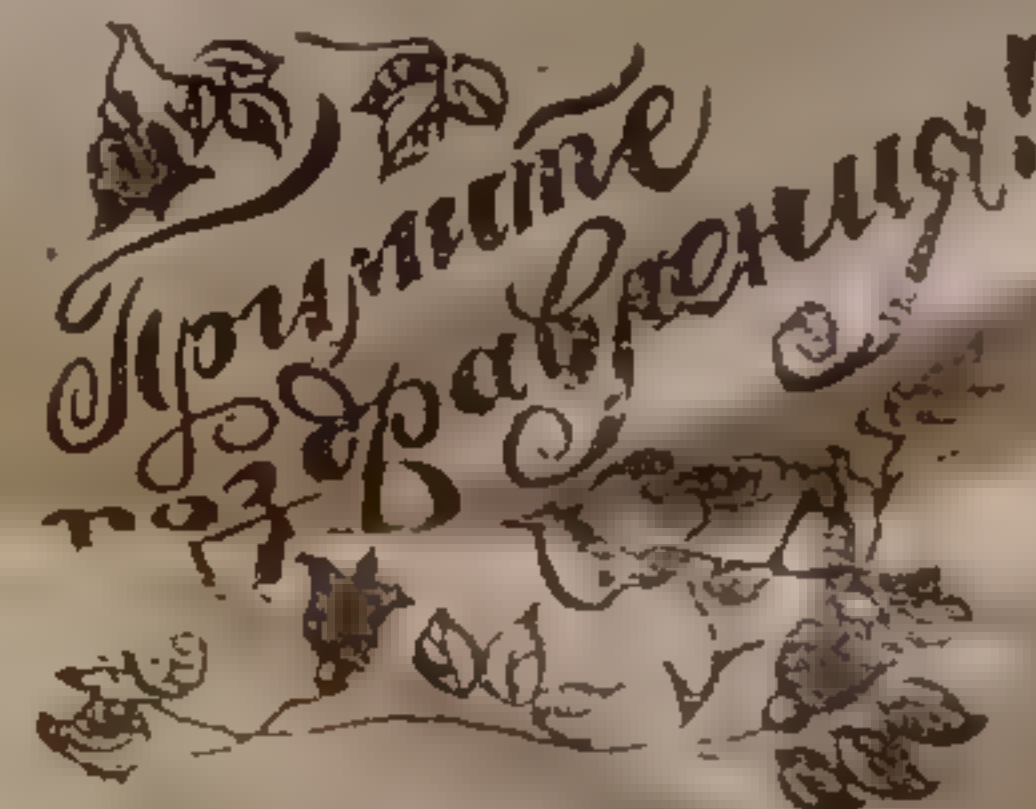
А черепаховый суп стоит в первом ряду отменных яств. Правда, черепах на Земле осталось совсем мало, и аппетит гурманам приходится поубавить. В давние времена мясо черепах использовалось широко, особенно мореплаватели-

кактус-нопаль. Похожие по форме на огурцы плоды этого кактуса — «тунас» широко используются в пищу. А его толстые, покрытые длинными иглами и в то же время сочные зеленые листья являются основой при приготовлении блюд национальной кухни. Популярность кактуса здесь столь высока, что он красуется даже на национальном флаге.

Издавна считались отменным деликатесом у французов жареные лягушечьи лапки. Сегодня круг их потребителей резко увеличился и продолжает расширяться. Лягушки — важный раздел экспорта таких стран, как Япония и Индия. Только в США страны ежегодно поставляют более 500 тонн лягушечьих лапок в замороженном виде.

Широко используются в пищу во многих странах различные виды моллюсков — устрицы, мидии. Особенно любят их в Японии и Китае. Американские индейцы с незапамятных времен «охотятся» на самую крупную в мире наземную улитку — конгонпе, которая водится в бассейне Амазонки, и особенно многочисленна в Перу. Высота её раковины составляет более 15 см. Приготавливаемые из этих и более мелких улиток — пукашими — многообразные высококалорийные блюда отличаются обилием белков и почти не содержат жира, а значит, крайне благоприятны в рационе, так как не продуцируют холестерин.

Некоторых моллюсков, например, мидии, в последние годы начали культивировать и в нашей стране. На Дальнем Востоке есть целые «фермы», где их выращивают.
В. СТОМА,
биолог.

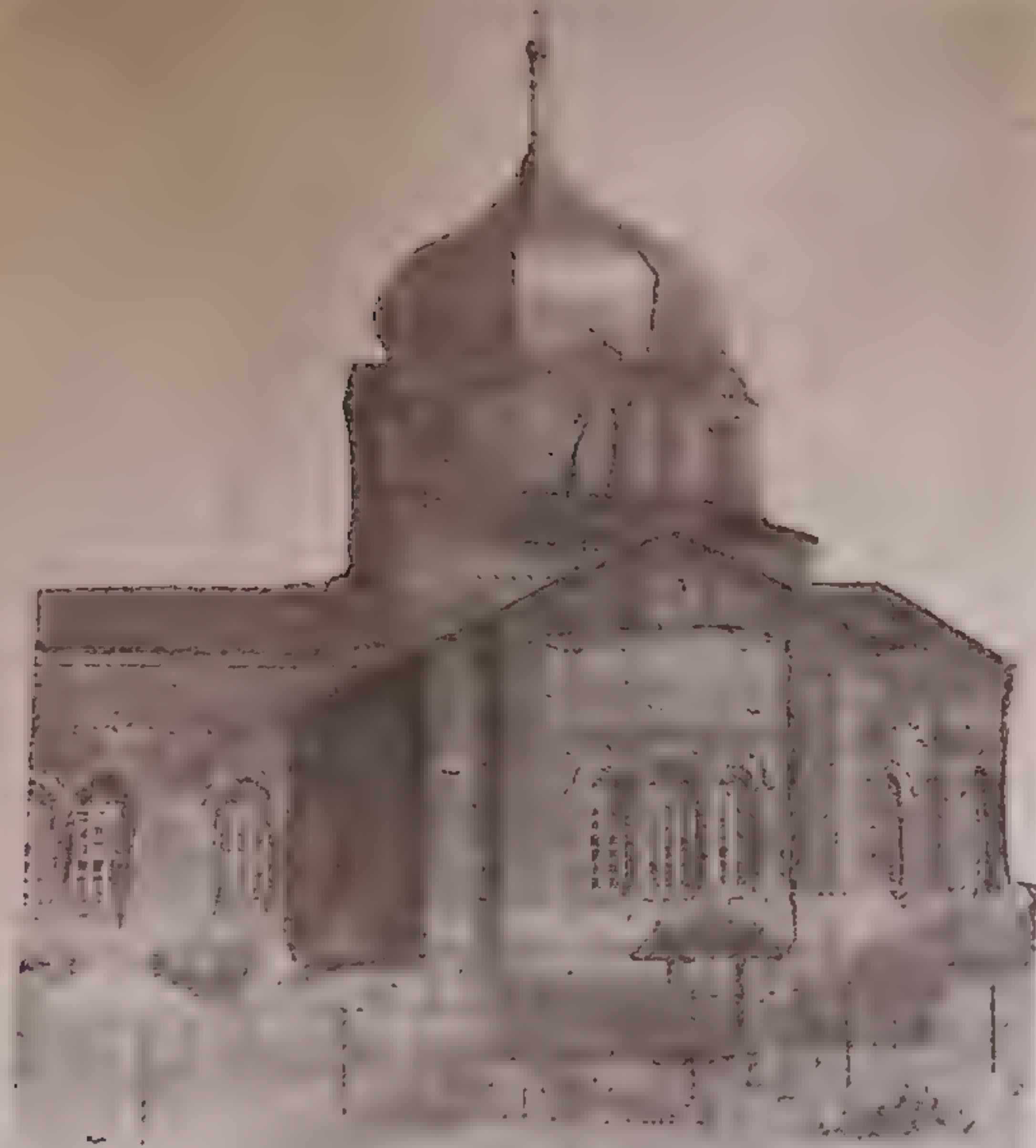


ПОЗДРАВЛЯЕМ

с юбилеем
ВОЛКОВУ

Любовь Ивановну

Сегодня в этот славный



Память людская...

Фото Б. Воронкина.

Сообщает

01

Пожары зимой — случай не редкий. И, как правило, они возникают там, где к сезону холодов готовятся плохо. В связи с наступлением сильных морозов увеличивается опасность возникновения пожаров и затоплений в жилом секторе, животноводческих фермах, на промышленных объектах и в организациях. Одной из основных причин их возникновения является нарушение правил пожарной безопасности при эксплуатации печей и электрооборудования.

лист у топочного отверстия отсутствует, кругом разбросаны дрова, бумага и т. д., а людей в помещении нет. Это говорит о том, что многие руководители еще недостаточно принимают меры по устранению грубейших нарушений, пренебрегают выполнением противопожарных мероприятий, что в конечном счете приводит к пожару.

Мы понимаем, что сейчас в период экономической нестабильности во многих хозяйствах из-за отсутствия денежных средств не закупается топливо для котельных, а имеющееся топливо экономят, чтобы как-то хватило до наступления тепла. Поэтому во многих селах в жилых домах и на объектах соцкультбыта очень холодно, особенно в

Пожары зимой — случай не редкий. И, как правило, они возникают там, где к сезону холодов готовятся плохо. В связи с наступлением сильных морозов увеличивается опасность возникновения пожаров и загораний в жилом секторе, животноводческих фермах, на промышленных объектах и в организациях. Одной из основных причин их возникновения является нарушение правил пожарной безопасности при эксплуатации печей и электронагревательных приборов. Многие семьи, проживающие в частных домах, в этот холодный период для обогрева помещений пользуются самодельными электрообогревательными приборами или же злоупотребляют топкой печей. В целях предотвращения пожаров или загораний при эксплуатации печей и электрообогревательных приборов необходимо строго соблюдать противопожарный режим.

Особое внимание следует обратить руководителям хозяйств, промышленных предприятий, организаций на правильность использования электрообогревательных приборов. Очень часто используются электрообогревательные приборы самодельного изготовления, аппаратура защиты выполняется некалиброванными предохранителями, электрообогревательные приборы зачастую оставляются включенными без надзора. Вещи для просушки вывешиваются вплотную к печи и электрообогревательным приборам.

При пожарно-техническом обследовании, заходя в строительную будку или другие помещения, можно наблюдать такую картину: топится ли печь, включен ли электрообогревательный прибор — около них развешана различная одежда, металлический

но принимают меры по устранению грубейших нарушений, пренебрегают выполнением противопожарных мероприятий, что в конечном счете приводит к пожару.

Мы понимаем, что сейчас в период экономической нестабильности во многих хозяйствах из-за отсутствия денежных средств не закупается топливо для котельных, а имеющееся топливо экономят, чтобы как-то хватило до наступления тепла. Поэтому во многих селах в жилых домах и на объектах соцкультбыта очень холодно, особенно в школах и детских садах. В связи с этим многие руководители предприятий, а также квартиросъемщики прибегают к электронагревательным приборам. Но если уж вы все же используете электронагревательные приборы, то они должны быть только заводского изготовления и использоваться с соблюдением правил пожарной безопасности, и уж ни в коем случае не оставляйте их без надзора на длительное время и особенно, когда в доме находятся малолетние дети.

Постоянно надо помнить, какие последствия бывают от пожаров, когда все нажитое годами в одно мгновение сгорает из-за халатности, и уж не сравнить ни с чем боль, когда в огне гибнут люди, а особенно дети.

Уважаемые руководители и граждане! В связи с низкой февральской температурой не допускайте чрезмерной топки печей, не оставляйте включенными в электросеть приборы! Постоянно следите за противопожарным состоянием вашего жилья и объекта.

Всегда помните, что пожар легче предупредить, чем потушить.

С. СЕРЕБРЯНСКИЙ,
инспектор Госпожнадзора.

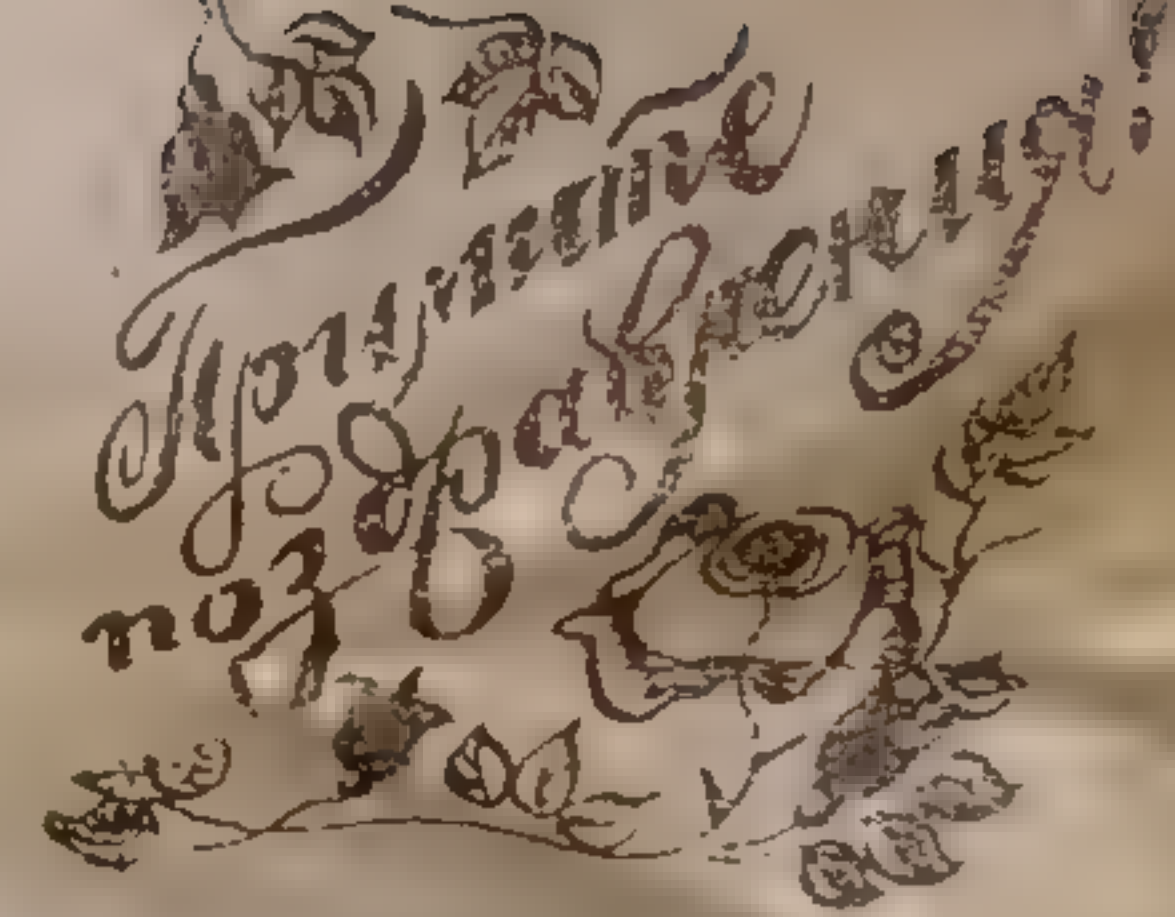
большом количестве в лесах Амазонской низменности. Одно дерево коллофоры дает до 5 кг ценного концентрированного продукта, стоит его разбавить водой и прокипятить — готов великолепный питательный напиток.

А вот сладкоежкам пришлось бы по вкусу «конфеты», растущие на хевении — широколиственном дереве, произрастающем во многих странах с теплым климатом, в том числе и в Китае. Плодоножки ягод этих деревьев почти наполовину состоят из фруктового сахара, отдают неповторимым ароматом и по вкусу не уступят многим сортам конфет. По форме они очень оригинальны: прямые, закрученные и изогнутые самым различным образом, они целыми гроздьями свисают с деревьев. Это ценное сырье для кондитерской и фармацевтической промышленности, их вытяжка идет для ароматизации кулинарных изделий, используется при приготовлении лосьонов, кремов, других парфюмерных изделий, используется при приготовлении оригинальных блюд,

ских стран часто используют в пищу мясо крокодилов. Приготавливают его самым различным образом — жарят, варят, запекают с различного рода приправами и обычно подают под соусом. Особым деликатесом считается крокодилье мясо, зажаренное кусочками в пальмовом масле и политое особенно острым (жгучим) соусом, обязательным компонентом которого является африканский перец пили-пили.

А черепаховый суп стоит в первом ряду отменных яств. Правда, черепах на Земле осталось совсем мало, и аппетит гурманам приходится поубавить. В давние времена мясо черепах использовалось широко, особенно мореплавателями. Морозильников ведь тогда не было. Выручали черепахи. На борт корабля загружали необходимое количество живых черепах крупных видов (многие из них весят по сто килограммов и более). Вот и готовый «склад живого мяса».

У народов Мексики подлинным кормильцем и лекарем считается



ПОЗДРАВЛЯЕМ
с юбилеем
ВОЛКОВУ

Любовь Ивановну

Сегодня в этот славный

юбилей

Пусть тень невзгод
не обратится болью.

Желаем самых светлых
в жизни дней,

Большого счастья, крепкого
здоровья!

Девчата бухгалтерии,
специалисты АО «Большой
Иргиз».

Компания "КАПИТАЛ"
продолжает выдачу
населению
БЕССРОЧНЫХ ССУД
ПОД ПОСТОЯННЫЙ ПРОЦЕНТ!

Только у нас время работы с
клиентом 15 минут!

В обеспечение ссуд принимаются:
-АВТОМОБИЛИ
-изделия из золота

Наш адрес прежний: Фондовый магазин компании "КАПИТАЛ"
Торговый Центр, павильон "СПЕКТР"

Редактор
А. Р. АШИМОВ
УЧРЕДИТЕЛЬ —
объединенная администрация
города и района.
ИНДЕКС ГАЗЕТЫ 53727

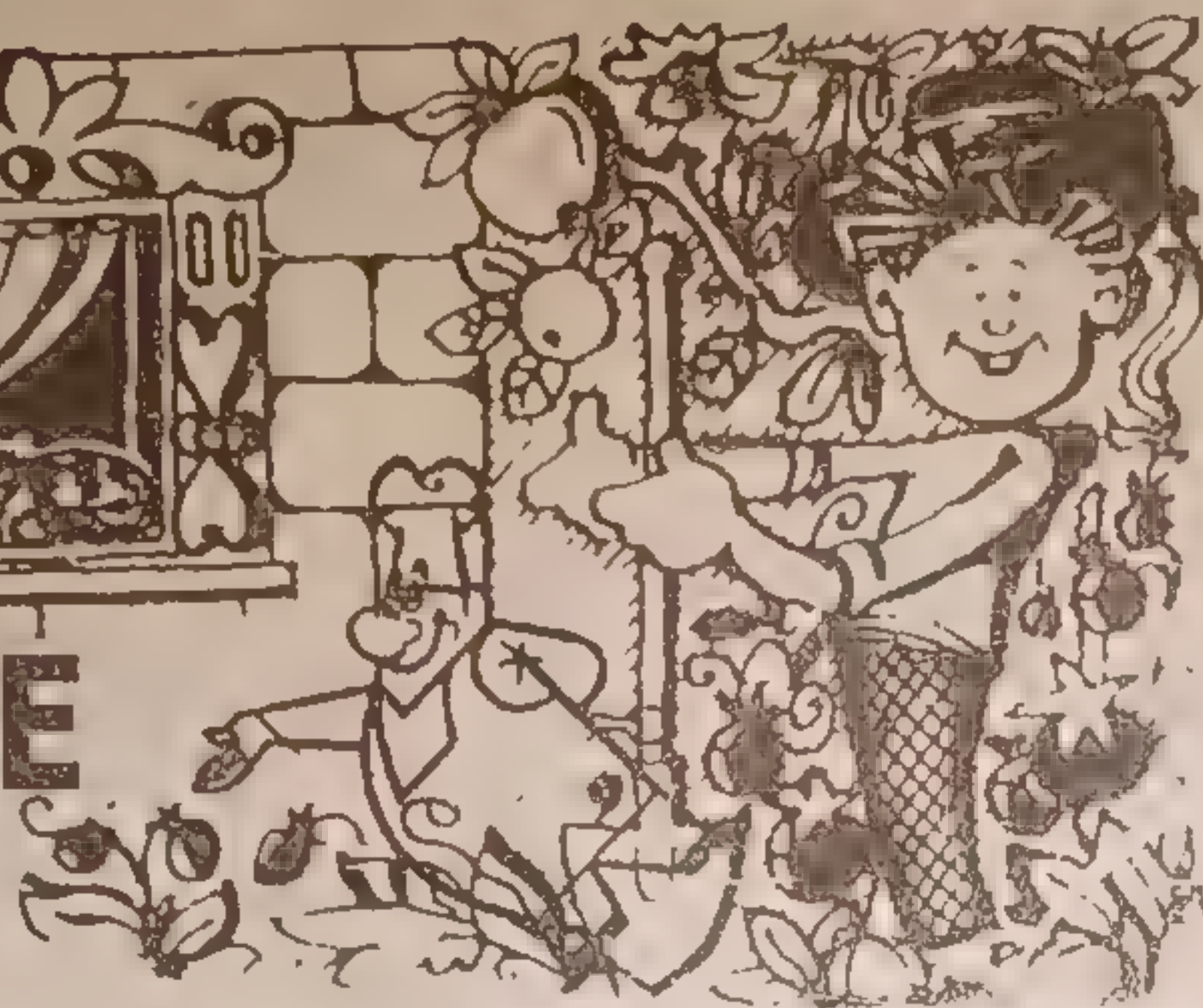
НАШ АДРЕС: г. Балаково Саратовской
области, пл. Свердлова, 4а.
ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 4-06-71, от-
дел писем и отдел сельского хозяйства
— 4-63-70, бухгалтерия и отдел объяв-
лений — 4-67-99.

Газета набрана фотонабором и отпечатана
офсетным способом в ГП «Типография № 1»,
г. Саратов, ул. Вишневая, 10
Телефоны: 13-68-13, 24-47-33

Выпускающий редактор **И. Ю. СКАЛИНА**

Тираж 4792 экз.
Заказ 416

ТВОЕ ПОДВОРЬЕ



ПОДГОТОВКА СЕМЯН ОВОЩЕЙ К ПОСЕВУ

Всхожесть семян у каждой культуры разная. Об этом надо помнить покупая семена впрок. Кроме того, семена разных культур прорастают в разные сроки. Проверив многие способы подготовки семян к посеву, я отобрала наиболее простые и эффективные, причем для каждой культуры разные.

Перец. У крупных семян большая энергия прорастания и всходы появляются быстрее и дружнее. Поэтому я сею только крупные, отобранные на глаз семена (мелкие всходят в среднем на 6 дней позже). Не рекомендую прогревать семена у батареи или печки: они, подсыхая, хуже всходят. Каждый сорт заворачиваю в кусочек марли и помещаю на нем этикетку. От вирусных заболеваний семена обеззараживаю в крепком темно-фиолетовом растворе марганцовки (1г на 1 стакан воды). Держу в нем семена перца 30-40 минут, затем в проточной воде хорошо их промываю. Марганцовка дает питание семенам и способствует дружным

ней, в т. ч. бактериальных, я прогреваю семена при 45-50 градусах. Удобно это делать в термосе: мешочки с семенами опускаются внутрь игреваются 3 часа.

Для ускорения прорастания семян я их замачиваю на 12 часов в зольном растворе, который содержит много микроэлементов (1-2 столовые ложки просеянной печной золы на 5 л воды, настаиваю 1-2 суток). Затем семена отжимаю, промываю и мокрую ткань с семенами помещаю на блюдце, чтобы они не подсыхали. Проращиваю перец 5-6 дней при температуре 28-30 градусов.

Я сею только пророщенные семена, т. к. перец не имеет 100-процентной всхожести. Если вы будете высаживать рассаду под пленку в грунт, то семена надо закалить: во влажной тряпочке на блюдце (поместив его в полиэтиленовый мешок) их ставят в холодильник на 1-2 суток, где температура 1-2 градуса тепла. Семена готовы для посева.

Огурцы, кабачки, патиссоны, тыква. На рассаду сею только подготовленные семена, а грунт можно исключившие или сухие.

Для увеличения количества женских цветов грунтовые сорта, особенно если они куплены в этом году, надо обязательно прогреть у батареи при температуре 25 градусов в течение месяца или в горячей проточной воде при температуре 45-50 градусов 3 часа (гибриды из магазина не прогреваются). Затем семена готовят как у томатов (марганцовка — 20 минут, промывка водой, содержание в питательном растворе золы, жидкого удобрения «Эффект» или нитрофоски — 1 чайная ложка на 1 л воды), проращивают 1-2 суток. Для посева в грунт, чтобы увеличить холодостойкость и ускорить плодоношение, семена закаляют. Тыквы, кабачки и патиссоны можно проращивать в опилках, ошпаренных кипятком, в течение 2-3 дней.

Капуста (разные виды). Сеют только крупными семенами. От грибковых болезней семена в мешочках опускают на 15 минут в 3-литровую банку с водой при температуре 45-50 градусов, затем на 1 минуту в холодную воду. Замачивают на 12 часов в питательном растворе, затем закаляют семена, поместив их на 1 сутки в холодильник.

Перед посевом семена подсушивают, чтобы они не прилипали к пальцам. Можно сеять и сухими семенами (всходят через неделю).

Т. ОКТЯБРЬСКАЯ

● МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ ВАШИ ВОПРОСЫ, НАШИ ОТВЕТЫ

От долгого употребления алюминиевая посуда почернела, ничем не могу отчистить. А от металлической мочалки остаются царапины.

Прокипятите посуду в следующем составе: на 1-1,5 ведра подогретой воды взять 100 граммов конторского силикатного клея (предварительно разведите его в воде), добавьте 100-125 граммов кальцинированной соды. Прокипятите полчаса — посуда будет, как новая.

Мне нужен узкий кусок рубероида — примерно в одну треть от ширины рулона. Ножницам он не поддается, да и получается кривь и вкось. Можно ли его распилить?

Можно. Для этого годится обыкновенная ручная пила. Маленькая хитрость в том, что в место распила надо периодически подливать воду.

Хочу выстирать светлый плащ, но боюсь, что сядет подкладка. Так у меня уже было. Что посоветуете?

Отпорите подкладку в рукавах и у подола. Выстирайте, прогладьте негорячим утюгом через влажную тряпку, а потом аккуратно подстегайте подкладку.

Можно ли вывести пятно от марганцовки?

Загрязненное место нужно вымочить 3-4 часа в сыворотке или простокваше. А потом промыть вещь в горячей, затем теплой воде.

У электробритвы треснула сетка, теперь без царапин не побриться. Так жалко!

Беде можно помочь. Аккуратно заклейте трещины липкой лентой. Но предварительно обезжирьте место склейки бензином.

Год сижу без работы, потому подрабатываю дома шитьем. Купила хорошие выкройки, но бумага вся изорвалась.

Перенесите выкройки на старую клеенку, они будут удобными и долговечными.

Протерся ковер, да на самом

видном месте. Можно ли самой заделать «плешь»?

Ковер можно заштопать цветными некручеными шерстяными нитками. Штопать надо так, чтобы на поверхности ковра получились петли, которые по окончании работы разрезают ножницами, они образуют ворс.

От шампуня у меня портятся волосы, сохнет кожа. Я слышала, что голову моют черным хлебом.

Не подскажите, как?

Размочите хлебные корки теплой водой. Хлебную кашку нужно хорошо втереть в кожу головы, а через 5-10 минут снять, смыть расческой и тщательно прополоскать волосы.

Пощарапалось стеклышко наручных часов, стрелки еле видно. Чем можно его зачистить?

Стекло можно заполировать сушонкой, предварительно нанеся на нее тонкий слой зубной пасты.

Расшаталась форточная рама. Не знаю, как ее укрепить?

Вырежьте из старой консервной банки четыре треугольника и укрепите их с помощью шурупов в каждом углу рамы. Но предварительно придайте раме прямоугольное положение, вымерев по уголку.

Чем можно оживить подсохшую горчицу?

Добавьте в нее немного сахара и уксуса.

Как избавиться от ржавчины в ванной?

Вымойте загрязненное место горячим уксусом, в котором растворено немного соли.

Затеяли ремонт, но не знаю, как отодрать от стен старые обои — они наклеены в несколько слоев.

Намочите их 2-3 раза горячей водой — они снимутся легче.

Как лучше ухаживать за лупеумом, чтобы он блестел и рисунок не стирался?

Каждые три месяца натирайте его олифой и протирайте после этого мягкой тряпкой (лучше старой шелковой тканью).

ЗАЯВЛЕНИЕ Союза товаропроизводителей Саратовской области

Союз товаропроизводителей Саратовской области, объединяющий областные комитеты и союзы независимых профсоюзов, акционерные общества, предприятия промышленности, строительства, транспорта, производства сельхозпродукции, сообщает, что в соответствии с постановлением областного комитета профсоюзов от 15.03.94 г. № 1/94, в целях повышения уровня жизни населения области, улучшения условий труда работников, а также в целях развития кооперативного движения в области, предлагается:

придать к уровню не более трех процентов.

К сожалению, эти предложения не были реализованы.

Оценивая в данный момент состояние дел в области, мы считаем, что...

ГОТОВИМСЯ

6 дней позже). Не рекомендую прогревать семена у батареи или печки: они, подсыхая, хуже всходят. Каждый сорт заворачиваю в кусочек марли и помещаю на нем этикетку. От вирусных заболеваний семена обеззараживаю в крепком темно-фиолетовом растворе марганцовки (1 г на 1 стакан воды). Держу в нем семена перца 30-40 минут, затем в проточной воде хорошо их промываю. Марганцовка дает питание семенам и способствует дружным всходам.

От многих возбудителей болез-

при температуре +28-30 градусов. Я сею только пророщенные семена, т. к. перец не имеет 100-процентной всхожести. Если вы будете высаживать рассаду под пленку в грунт, то семена надо закалить: во влажной тряпочке на блюдце (поместив его в полиэтиленовый мешок) их ставят в холодильник на 1-2 суток, где температура 1-2 градуса тепла. Семена готовы для посева.

Огурцы, кабачки, патиссоны, тыква. На рассаду сею только подготовленные семена, а грунт можно наклонившиеся или сухие.

только крупными семенами. От грибковых болезней семена в мешочках опускают на 15 минут в 3-литровую банку с водой при температуре 45-50 градусов, затем на 1 минуту в холодную воду. Замачивают на 12 часов в питательном растворе, затем закалывают семена, поместив их на 1 сутки в холодильник.

Перед посевом семена подсушивают, чтобы они не прилипали к пальцам. Можно сеять в лунки, сделанными (всходят че-

Т. ОКТЯБРЬСКАЯ



ГОТОВИМСЯ К ПОСЕВУ И УХОДУ ЗА РАССАДОЙ ТОМАТОВ

В открытом грунте получать раннюю продукцию томата можно только при выращивании рассады, так как от всходов до начала созревания плодов проходит не менее 95-110 дней.

Перед посевом семена, особенно после длительного хранения или приобретенные у не очень авторитетного продавца (а мы просим этого не делать), проверяются на всхожесть. Для этого отсчитывают семена (допустим 10 штук), кладут их в стеклянную, эмалированную или глиняную посуду, на дне которой разложена смоченная в воде фильтровальная бумага (промокашка или марля). Сверху семена прикрывают такой же влажной бумагой и, не допуская подсыхания, проращивают при температуре 20-22 градуса в течение 6-12 дней. На 6-й день определяют энергию прорастания, на 12-й — их полную всхожесть. Семена считаются хорошими, если всхожесть составляет не менее 85 процентов.

Перед посевом семена обрабатывают против вирусных, а если есть необходимость, то и против бактериальных заболеваний.

Для этого их в течение 30 минут выдерживают в горячей (+45-48 градусов) воде и протравливают 1-процентным раствором марганцевокислого калия 30 минут с последующей промывкой водой. Чтобы было удобнее, семена помещают в мешочек из легкого материала. Так как обычно обрабатывается несколько сортов, для каждой порции надо сделать свой мешочек и написать на нем название сорта.

Непосредственно перед посевом

для ускорения прорастания и дружного появления всходов семена замачивают в течение 12 часов в растворе микроэлементов (%): борная кислота — 0,02, сернокислый марганец или сернокислый цинк — по 0,05, молибденовокислый аммоний — 0,01, сернокислая медь — 0,05, сернокислое железо — 0,05, йодистый калий — 0,025. Температура раствора + 22-24 градуса. Соотношение сухой массы семян и раствора 1:3 или 1:4. После замачивания семена подсушивают до сыпучести и высевают. Такой же раствор можно использовать и для внекорневых подкормок. Овощеводы могут меня упрекнуть, дескать, где взять эти микроэлементы. Во-первых, можно поискать в магазинах химреактивов или купить готовые таблетки для сельскохозяйственных культур. Те, кто затрудняются достать эти микроэлементы, могут ограничиться протравливанием семян в растворе марганцевокислого калия и замачиванием в растворе обыкновенной древесной пепельной золы и коровяка (или без него): в 1 л воды разводят 1/2 чайной ложки золы и кашицеобразного коровяка. Если вы приобрели таблетки микроэлементов и у вас есть нитрофоска, разведите в 1 л воды 1/2 чайной ложки этого удобрения и 1/4 часть таблетки микроудобрения. Семена в мешочке опускают в один из этих растворов на 12 часов, после чего, не промывая, опускают на 12 часов в чистую воду. Вода и питательный раствор должны иметь постоянную температуру. В домашних условиях это можно сделать на отрицатель-

ном радиаторе, положив на него картонную коробку или дощечку. Предварительно нужно замерить температуру в этом месте.

Посев проводят в специальные ящики (длина 40-50 см, ширина 30-35, высота 8-10 см), наполненные дерново-перегнойной смесью с добавлением минеральных удобрений (вносят вместе с водой, г на 5 л воды): аммиачной селитры 2,5-5, суперфосфата — 20-25, сернокислого калия — 7,5-10. Если нет этих удобрений по отдельности, внесите 20-30 г нитроаммофоски.

Перед посевом почву увлажняют, выравнивают, линейкой или планкой делают поперечные бороздки глубиной 0,5-1,0 см через 4,5 см. Семена раскладывают в них через 1 см. Чем реже их располагают, тем дольше сеянцы можно держать в посевных ящиках, не опасаясь вытягивания из-за загущенности. На 0,5 м такого посева потребуется 3,5-4 г семян, чего достаточно для получения 750-900 сеянцев. Необходимо предусматривать страховой запас рассады.

После посева семена засыпают влажной почвенной смесью слоем 1,5-2 см.

Ящики после посева укрывают полиэтиленовой пленкой. Чтобы в солнечный день под пленкой температура чрезмерно не повышалась (до 30-40 градусов), что вызовет гибель проростков, ящики ставят в затененное место или укрывают сверх пленки непрозрачным материалом.

Оптимальная температура прорастания семян + 24-26 градусов.

заклейте тремя липкой лентой. Но предварительно обезжирьте место склейки бензином.

Год сижу без работы, потому подрабатываю дома шитьем. Купила хорошие выкройки, но бумага вся изорвалась.

Перенесите выкройки на старую клеенку, они будут удобными и долговечными.

Протерся ковер, да на самом

ЗАЯВЛЕНИЕ Союза товаропроизводителей Саратовской области

Союз товаропроизводителей Саратовской области, объединяющий областные комитеты и советы независимых профсоюзов, акционерные общества, предприятия промышленности, строительства, транспорта, производителей сельхозпродукции: колхозы, совхозы, фермерские хозяйства и выпускающие свыше семидесяти процентов товарной продукции области, считает необходимым обратиться с заявлением.

Товаропроизводители настойчиво и целенаправленно проводят политику сохранения коллективов предприятий и обеспечения их заказами. Однако в последнее время правительство Российской Федерации не рассчитывалось в полном объеме за ранее отгруженную государству продукцию.

Оставаясь многомиллиардным должником перед товаропроизводителем, оно вместо погашения долга предоставляло предприятиям кредиты под грабительский процент, что спровоцировало стремительное нарастание взаимных долгов в сфере товарного производства, а выплаты предприятиями только ежемесячных процентов по кредитам сравнялись и перевалили за суммы ежемесячных фондов заработных плат. В этой ситуации в первой декаде февраля 1994 года представители союза товаропроизводителей предложили осуществить на областном уровне ряд временных и экстренных мер, позволявших не останавливать производство до принятия соответствующих решений на федеральном уровне. В их числе:

1. Временно обязать все коммерческие банки производить расчеты с предприятиями по заработной плате в первоочередном порядке, независимо от их (предприятий) финансового состояния, за счет средств, поступающих на расчетные счета предприятий.
2. Временно не поднимать тарифы на все виды энергоносителей.
3. Ввести компенсации на затраты предприятий по содержанию социальной сферы.
4. В соответствии с законом Российской Федерации привнести все ставки местных налогов с пред-

— они наклеены в несколько слоев. Намочите их 2-3 раза горячей водой — они снимутся легче.

Как лучше ухаживать за линолеумом, чтобы он блестел и рисунок не стирался?

Каждые три месяца натирайте его олифой и протирайте после этого мягкой тряпкой (лучше старой шелковой тканью).

приятный к уровню не более трех процентов.

К сожалению, эти предложения не были реализованы.

Оценивая в данный момент состояние промышленности и сельского хозяйства в регионе как критическое, а влияние налоговой и кредитной политики сегодняшнего дня на процессы, ведущие товаропроизводящие отрасли к серьезным экономическим проблемам, как губительное, призываем всех консолидировать усилия в реализации любых необходимых мер, в той или иной степени направленных на спасение промышленного производства и товаропроизводящего сектора сельского хозяйства области. Ситуация, складывающаяся в промышленности и на селе, грозит непредсказуемыми последствиями, так как при существующей кредитной и налоговой политике остановка предприятий неминуема.

Союз товаропроизводителей Саратовской области считает необходимым обратить внимание администрации области на то, что продолжающееся нарастание негативных процессов в сфере товарного производства грозит вызвать цепную реакцию драматических социальных, экономических и политических последствий, детонатором которой станет значительная доля населения, оставшаяся без средств к существованию.

Мы заявляем, что основная причина развивающейся инфляции — это катастрофический спад товарного производства. Существующие методы борьбы с инфляцией могут привести лишь к полному развалу экономики, а государство — к распаду и хаосу.

Мы призываем областную администрацию в это тяжелое для страны и региона время предпринять соизмеримые с чрезвычайной ситуацией шаги по локализации развала товаропроизводящей сферы и экономики региона, ускорив в том числе и реализацию предложенных союзом товаропроизводителей экстренных мер.

Обсуждено и принято на координационном совете
Союза товаропроизводителей
Саратовской области

Объявления

Реклама

КОММЕРЧЕСКИЙ «БАЛАКОВО-БАНК» ПРЕДЛАГАЕТ НОВЫЙ ДЕПОЗИТ

- Срок хранения — 9 месяцев.
- Процентная ставка — 170 % годовых.
- Минимальный размер — 100 тысяч рублей
- Возможен дополнительный взнос — 50 тыс. руб. и более, за 2 месяца до окончания срока депозита.
- Начисление и выплата процентов — ежемесячно.
- При расторжении и после окончания срока действия депозита — выплачивается доход в размере действующей процентной ставки вклад «до востребования».

ВНИМАНИЕ! «ЭКСПРЕСС-ВКЛАД» «20 ЗА 50»

- «20» — процентная ставка.
- «50» — дней хранения.
- Миним. — 100000 рублей
- Дни приема вкладов — с 1 по 7 число каждого месяца.
- Дни закрытия вкладов — с 21 по 27 число — через 50 дней.
- При расторжении вклада — до месяца — % не начисляем, — свыше месяца — по ставке «до востребования».

ПРИГЛАШАЕМ В НАШИ СБЕРЕГАТЕЛЬНЫЕ КАССЫ:

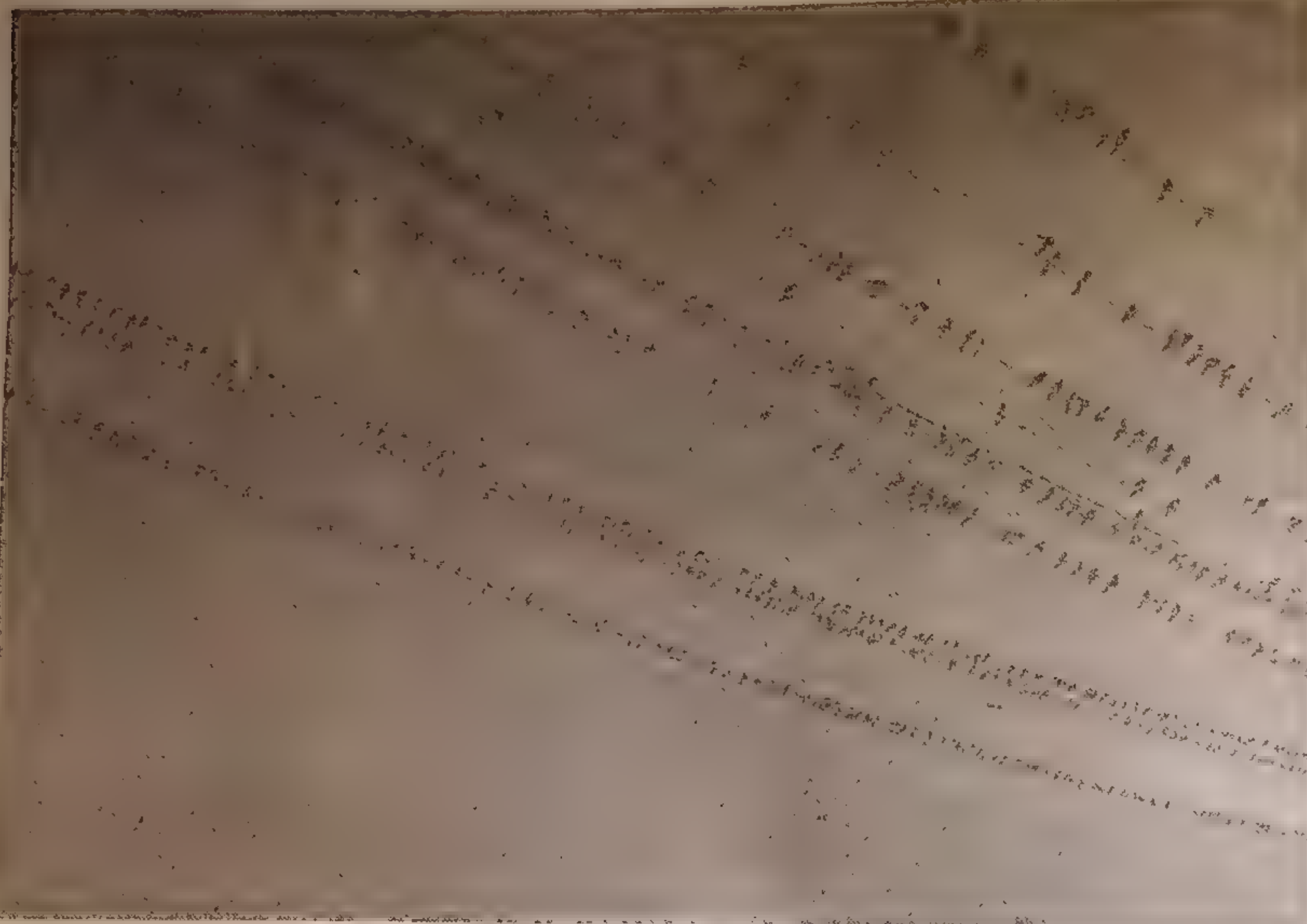
- 72 8/01 — ул. Степная 27/3, тел. 3-34-31
 - 728/03 — ул. Чапаева 103, тел. 4-15-05
 - 728/04 — ул. Шершенко 21, тел. 2-95-29
 - 728/06 — ул. Ирмазская 61, тел. 3-48-62.
- СООБЩАЕМ об открытии новой Сберегательной кассы:
— 728/05 — ул. Факел Социализма 21, тел. 4-75-74.
Режим работы: с 9 до 19 часов,
перерыв — с 13 до 14 часов,
выходной — воскресенье.

МЫ ЖДЕМ ВАС!

Акционерное общество открытого типа «СПЕКТР»

реализует диски, муфты сцепления для тракторов МТЗ за наличный и безналичный расчет.
Обращаться по адресу:
412430 р. п. Лысье Горы,
ул. Мира, 69.
Телефон 2-17-80.

Демьева! **БЫТОВОЕ
ГАЗОВОЕ
ОБОРУДОВАНИЕ**
КОТЛЫ
различных моделей



Весна.

Фото Б. Воронкина

КНИЖНАЯ ПОЛКА

ВСЕ О БИЗНЕСЕ

Молодые люди, будущие бизнесмены!

Ваши действия станут более осознанными, уверенными, ориентированными на перспективу, к вам придет успех, если вы внимательно познакомитесь с предлагаемой книгой Л. С. Рябинского «Азбука бизнеса» и будете следовать ее советам. В ней излагаются основы бизнеса в применении к нашим условиям, обобщается первый опыт предпринимательства в нашей стране, даются практические советы, как заработать деньги, начать дело, избежать ошибок, преодолеть трудности, даже неудачу превратить в успех. Автор видит свою задачу в том, чтобы способствовать развитию гражданского бизнеса в России, среднего класса свободных предпринимателей, промышлен-

16 марта администрация области выпустила постановление «О переходе на новую систему оплаты жилья и коммунальных услуг и порядке предоставления гражданам жилищных субсидий».

С 1 апреля 1994 года происходит переход на оплату жилья по договору найма в государственном, муниципальном и общественном жилищном фонде и оплату услуг по техническому обслуживанию жилья гражданам, приватизировавшим свои квартиры, жилищного фонда ЖСК, исходя из общей площади квартир.

лату жилья и коммунальных услуг предоставлять гражданам в безналичной форме в пределах социальной нормы жилья, нормативов потребления коммунальных услуг и методики исчисления среднего совокупного дохода семьи (постановление Министерства труда РФ от 28.01.94 № 11).

Администрация городов и районов области обязать предприятия, жилищно-коммунальные службы организовать прием документов, расчет и предоставление гражданам компенсаций (субсидий).

Максимально допустимую долю

ВНИМАНИЕ!

КВАРТИЛАТА ИЗМЕНЯЕТСЯ

Вводятся с 1 апреля 1994 года ставки платы за наем жилых помещений в домах муниципального, государственного и общественного

собственных расходов на оплату жилья и коммунальных услуг в пределах социальной нормы жилья и нормативов потребления ком-

Молодые люди, будущие бизнесмены!

Ваши действия станут более осознанными, уверенными, ориентированными на перспективу, к вам придет успех, если вы внимательно познакомитесь с предлагаемой книгой Л. С. Рябинского «Азбука бизнеса» и будете следовать ее советам. В ней излагаются основы бизнеса в применении к нашим условиям, обобщается первый опыт предпринимательства в нашей стране, даются практические советы, как заработать деньги, начать дело, избежать ошибок, преодолеть трудности, даже неудачу превратить в успех. Автор видит свою задачу в том, чтобы способствовать развитию цивилизованного бизнеса в России, возрождению класса свободных предпринимателей, промышленников, арендаторов, фермеров, акционеров, коммерсантов, финансистов.

Книга «Основы предпринимательского дела» дает полное представление о предпринимательском деле, отвечает на вопросы о направлениях и способах предпринимательской инициативы, о формах предприятий, об организации производства и сбыта продукции, о маркетинге и рекламе, о ценообразовании и финансах. Рекомендуется как начинающим, так и практикующим предпринимателям, руководителям предприятий и экономических служб.

Все основное о менеджменте как науке, практике и искусстве управления — в одной книге М. Х. Мескона «Основы менеджмента». Книга пригодна и для самообразования, и для группового обучения в школах бизнеса, вполне доступна начинающему предпринимателю и руководителю.

Г. Я. Киперман «Налоги в рыночной экономике». Здесь рассматриваются вопросы формирования новой налоговой системы в Российской Федерации в условиях перехода к рыночной экономике, порядок налогообложения прибыли предприятий и организаций, налог на имущество предприятий. Содержатся конкретные примеры, расчеты и методические рекомендации. Рассчитана книга на руководителей, работников экономических служб, предпринимателей и широкого круга читателей.

Л. ГЛЕБОВА,
библиограф центральной районной библиотеки

ходит переход на оплату жилья по договору найма в государственном, муниципальном и общественном жилищном фонде и оплате услуг по техническому обслуживанию жилья гражданам, приватизировавшим свои квартиры, жилищного фонда ЖСК, исходя из общей площади квартир.

ВНИМАНИЕ!

КВАРТИЛА ИЗМЕНЯЕТСЯ

Вводятся с 1 апреля 1994 года ставки платы за наем жилых помещений в домах муниципального, государственного и общественного жилищного фонда и ставки оплаты услуг по техническому обслуживанию жилья граждан, приватизировавших свои квартиры (комнаты), а также домов ЖСК, состоявших на техническом обслуживании муниципальных жилищных организаций области, в размере 15 рублей за 1 кв. м общей площади. В коммунальных квартирах и в общежитиях плата взимается в размере 15 рублей за 1 кв. м жилой площади.

По утвержденным ставкам и тарифам оплачивается вся занимаемая нанимателем и собственником площадь (включая сверхнормативные потребления, то есть свыше 18 кв. м жилой площади на человека и 9 кв. м полезной площади на семью). Общая площадь квартиры равна сумме площадей жилых и подсобных помещений, веранд, встроенных шкафов, а также площадей лоджий, балконов и террас. Применяются понижающие коэффициенты:

- для лоджий и веранд — 0,5;
- для балконов с боковыми шкафами и террас — 0,35;
- для обычных выносных балконов — 0,25.

Право на льготы по оплате жилищно-коммунальных услуг для отдельных категорий граждан, установленных действующим законодательством, сохраняется.

Администрациям городов и районов области утвердить нормативы потребления коммунальных услуг и тарифы на коммунальные услуги в размере 20 процентов от затрат.

Компенсации (субсидии) на оплату

собственных расходов на оплату жилья и коммунальных услуг в пределах социальной нормы жилья и нормативов потребления коммунальных услуг на 1994 год установить не более 10 процентов к совокупному доходу семьи

ПОРЯДОК ОПЛАТЫ
ЗАНИМАЕМОЙ ЖИЛОЙ
ПЛОЩАДИ
(приложение № 1 к постановлению администрации области от 16.03.94 г.)

Население, проживающее в домах муниципального, государственного и общественного жилого фонда по договору найма, вносит квартирную плату и плату за коммунальные услуги

Собственники приватизированных квартир вносят:

- плату за техническое обслуживание дома по ставкам, применяемым при найме жилого помещения;

- плату за коммунальные услуги;

- налог на имущество физических лиц.

Собственники, купившие квартиры (или приобретшие их в результате другой сделки) оплачивают:

- техническое обслуживание дома по фактической стоимости услуг;

- коммунальные услуги;

- налог на имущество физических лиц.

Стоимость технического обслуживания отражает затраты по содержанию дома, внеквартирного инженерного оборудования и придомовой территории.

Вне зависимости от вида жилья сохраняются льготы по коммунальным платежам соответствующим категориям граждан.

«Саратов», 23.03.94 г.

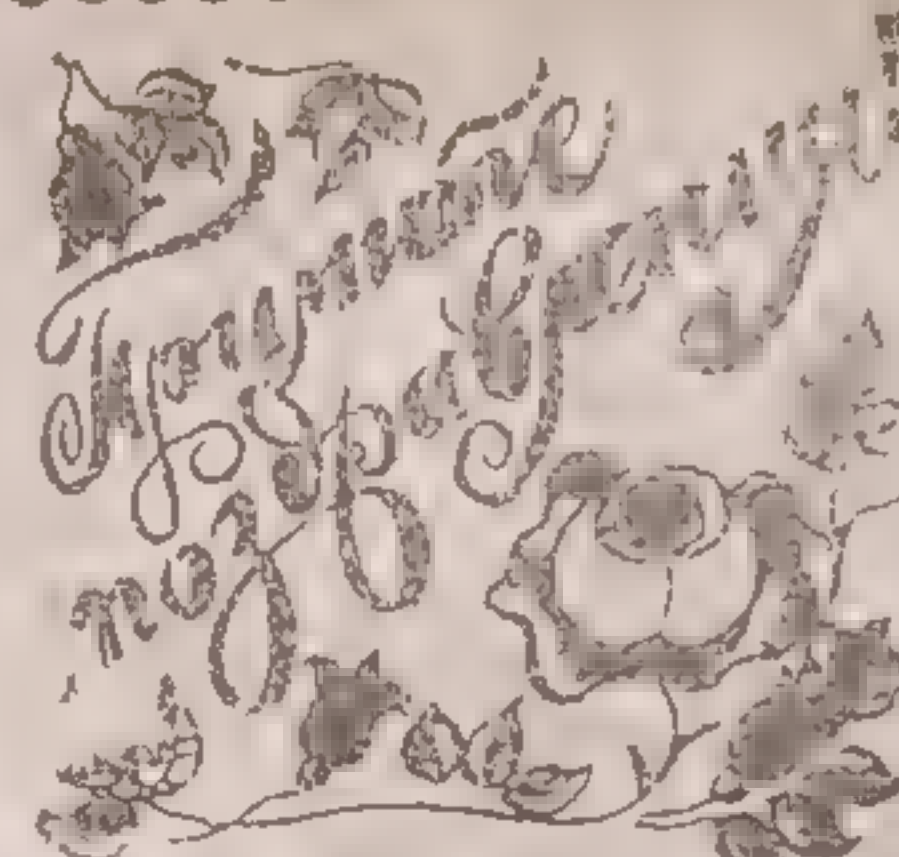
— 728/05 — ул. Факел
Режим работы: с 9 до 19 часов,
перерыв — с 13 до 14 часов,
выходной — воскресенье.
МЫ ЖДЕМ ВАС!

Акционерное общество открытого типа «СПЕКТР»

реализует диски, муфты сцепления для тракторов МТЗ за наличный и безналичный расчет.

Обращаться по адресу:
412430 г. п. Лысье Горы,
ул. Мира, 69.

Телефон 2-17-80.



любимую маму и бабушку
КАЗАКОВУ
МАРИЮ МИХЕЕВНУ
с днем рождения!

Проходят минуты, часы и недели,
Летят месяцы и года.
Так и 70 лет пролетели,
Но это совсем не беда.
А мы тебе счастья желаем,

И в жизни твоей долгих лет.
Живи, не старей, наша мама

И шлем мы тебе свой сердечный привет!
Муж, дочь и внуки.

Организация продает:

● МТЗ-80 по цене 6,5 млн.руб.

● пресс-подборщики тюковые по цене 2,6 млн. рублей

адрес:

г. Саратов, пр. Строителей 5, к. 8.
Телефон: 13-20-68

Дешево! БЫТОВОЕ
ГАЗОВОЕ
ОБОРУДОВАНИЕ
КОТЛЫ
различных моделей
КОЛОНКИ
производства г.С.-Петербурга
ПЛИТЫ

"Брест", "Электра",
2-, 3- 4-горелочные
ОПТОМ И В РОЗНИЦУ

Принимаются заявки на котлы
К Ч М
площадь отопления от 130 до 460 м²

Адрес: 410002, Саратов,
ул. Чернышевского, 203,
Волжский Дом быта, 3-й этаж.

Тел: 26-99-36, 26-75-57,
тел./факс: 26-75-83

Редактор
А. Р. АШИМОВ
учредитель —
объединенная администрация
города и района.
ИНДЕКС ГАЗЕТЫ 53727

НАШ АДРЕС: г. Балаково Саратовской
области, пл. Свердлова, 4а.
ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 4-06-71, от-
дел писем и отдел сельского хозяйства
— 4-63-70, бухгалтерия и отдел объяв-
лений — 4-67-99.

Газета набрана фотонабором и отпечатана
офсетным способом в ГП «Типография» № 1а,
г. Саратов, ул. Вишневая, 10
Телефоны: 13-68-13, 24-47-33

Выпускающий редактор И. Ю. СКАЛИНА

Тираж 4873

Заказ 1124

ТВОЕ ПОДВОРЬЕ



Календарь работ начинающего пчеловода

В марте, когда плюсовая температура бывает даже ночью, а днем ярко светит солнце, на пригорках появляются проталины, в павильонах, как в стационарном, так и в передвижном, необходимо открыть наружные летки, установить прилетные доски и ориентировать.

Подготовьте для работы пчеловодный инвентарь.

● **Апрель.** Начало пчеловодного сезона. Пчелы совершают очистительные облеты и приступают к активной работе как внутри улья, так и вне его. Летают в поисках воды, цветочной пыльцы и нектара. Но не всегда пчелы находят для себя необходимый корм, так как еще холодно и отсутствуют перганисты. Пчеловод должен обеспечить своих питомцев кормом, взяв из запасного фонда теплые медовые и перговые соты.

● **Май.** К середине мая почти все старые зимовавшие пчелы вымирают, и теперь все заботы о потомстве, заготовке корма берут на себя молодые, весеннего вывода пчелы. Они несут в улей нектар и цветочную пыльцу, строят новые соты, воспитывают расплод, — наращивают силу своей семьи к медосбору.

Пчеловод должен наводить новые рамки и подставить их в ульи для отстраивания и расширения гнезда, а также для складывания меда.

В конце мая к жужжанию пчел прибавляется более мощное гудение трутней, а это уже сигнал к роению пчел. Пчеловод должен особенно внимательно следить за поведением пчел, особенно в июле и августе глав-

Если имеются слабые семьи, то целесообразно их перед взятком соединить по две в один улей, сделать медовик.

● **Июль.** Время главного взятка. Пчеловод выкачивает мед из рамок. Желательно медовые рамки отбирать из ульев в конце пчелиного рабочего дня. В это время следует заготовить для зимовки 3-5 медоперговых рамок на каждую семью.

● **Август.** Обычно в первой половине месяца взятки обрываются и медосбор заканчивается. Пчелы становятся злыми, чаще жалят. Совсем недавно пчел было много, теперь же к половине августа занято по 10-12 рамок. Если пчеловод не будет давать пчелам побудительной подкормки, то матки прекратят откладку яиц.

С прекращением взятка необходимо полностью осмотреть и перебрать гнезда пчелиных семей: рамки с товарным медом извлекают, негодные удаляют. Гнезда сокращают согласно силе пчелиной семьи (обычно оставляют по 10-12 рамок). В это время пчел подкармливают сиропом (1:1), искусственно создавая им взятки для того, чтобы пчелы лучше обихаживали и кормили маток, а те в свою очередь откладывали бы больше яиц. Известно, что пчелы августовско-сентябрьского вывода легче переносят зимовку.

Чтобы не допустить на пасеке пчелиного воровства и сохранить в ульях тепло, необходимо прикрыть отверстия нижних летков, а верхние закрыть полностью. На верх гнезда, на рамки следует уложить утепление, так как ночи в августе прохладные, возможны даже заморозки. Все сотовое хозяйство нужно разобрать и рассортировать. Рамки с хорошими

● **Сентябрь!** Медосбор окончен, матки даже молодые прекращают кладку яиц. Из сотов выходит последний расплод. В тихие, солнечные дни пчелы совершают очистительные облеты. При похолоданиях пчелы в ульях формируются в клуб. Пчеловоду необходимо убедиться в том, что пчелы сформировали зимний клуб непременно в центре гнезда, на коричневых сотах, откуда вышел и выходит последний расплод, и что эти 2-3 соты имеют по 1,5-2 кг меда. В нижней части сотов должны быть свободные ячейки для создания центра клуба зимнего ложа, а рядом — увесистые медовые рамки по 2-2,5 кг. Если при проверке будет выявлено, что клуб пчел сформировался с края гнезда на маломедовых рамках (это грозит гибелью пчелам), необходимо сформировать зимнее ложе в центре гнезда, где много меда.

● **Октябрь.** Пчеловодческий сезон можно считать окончанным. Пчелы, сформировав клуб, спокойно сидят в ульях. Лишь иногда в отдельные, тихие, солнечные дни совершаются последние облеты, которые очень полезны для пчел. Пчеловод завершает подготовку к зиме: под ульи укладываются утепление — сено или хвойные ветки, к летковым щелям прикрепляются металлические заградители от мышей.

Если пчелы будут зимовать на воле, на своих летних местах, то необходимо защитить ульи от ветра и сырости: обернуть их толстым рубероидом. Приставные прилетные доски следует убрать, а к передней стенке перед летками поставить широкую доску, чтобы она предохраняла летки от ветра, снега, света.

Что посеешь — то пожнешь

ПОЛЕЗНАЯ ГОРЧИНКА

Идешь по зимнему лесу и вдруг застываешь в изумлении: среди ёлок и голых берёз яркие грозди рябины. Собирать их лучше осенью, пока птицы не успели склевать. Но для качества ягод время года не важно, собирай хоть в сентябре, хоть в разгар зимы.

Медицина относит рябину к поливитаминным растениям, плоды её рекомендуют в качестве общеукрепляющего средства при разных заболеваниях, полезна она и здоровым людям, особенно ранней весной, когда нам всем так не хватает витаминов.

Что я делаю из рябины? В первых, варенье. Для этого перебранные и вымытые ягоды заливаю кипятком, даю постоять им часа два. Настой из-под ягод сливаю — получается красивый, прозрачно-оранжевый напиток с горчинкой. Если вы не сластена, он вам понравится. А в варенье, которое при нынешнем дефиците сахара можно сварить в пропорции один к одному, горчинки почти не останется. Из рябины с яблоками выходит прекрасный компот: на трехлитровую банку понадобится 300-500 граммов сахара. А сок из рябины делаю так: отжимаю ягоды соковыжималкой и засыпаю сахарным песком: на литр сока один килограмм песка.

Привыкнешь к рябине и у тебя появится потребность в горчинке. Сам я привык к ней с детства. Помню, как моя мама Наталья Васильевна делала из рябинового варенья в праздник пироги, добавляя ягоды в тесто, из которого пекла в русской печи хлеб.

Хранят рябину на сеновале — слой ягод перекладывают слоем сена. А в городских условиях — в морозилке холодильника.

И еще об одном. Рябина — тонкое, стройное дерево, недаром народ сложил о ней столько песен. А красоту погубить легко... Собирайте ягоды, стараясь не поломать ветвей, ведь на следующий год сами к рябине возвратитесь.

С. СТЕНИН.

КОМУ НЕ ЛЕНЬ

Многие жалуются: никак не получается избавиться от болезней огородных культур — огурцы заболевают мучнистой росой, капуста гнилью, помидоры фитофторой. Одно из средств от всех болезней — предпосевная обработка

семян.

Огуречные семена нуждаются в длительном прогреве. Для этого в феврале-марте их можно подвесить к батарее или положить на печку. Считается, что лучше высаживать семена огурцов прошлых урожаев. А вот лук-чернушка не любит долго лежать, быстро теряет всхожесть. В течение трех лет можно сеять укроп, петрушку, морковь. Не так чувствительны ко времени семена капусты, редьки, свеклы, тыквы. А чемпионы по устойчивости — горох, кукуруза, бобы, дыня, фасоль.

Все семена нуждаются в сортировке. Это совсем просто. Их засыпают в литровую банку, в которой растворена ложка поваренной соли. Слабые, мелкие семена всплывут на поверхность, а полновесные, крупные, оседут на дно. Не забудьте их промыть и высушить.

Дезинфицируют семена в слабом растворе марганцовки. Совсем лишнее — поддержать их после того в растворе пищевой соды, борной кислоты, соке алоэ (20 капель на стакан воды). Хорошо действует на всхожесть и жизнестойкость семян зольный раствор.

После такой подготовки можно заняться... посевом, прямо зимой. Неленивые огородники «сеют» морковь, редис, репу — на газетные полосы или размеченные листы. Можно приклеить (клеестером из крахмала) гранулу удобрений рядом с семечком. Что это дает? Весной без суеты и спешки на разровненную грядку раскладывают листы и полоски, присыпают землей. Всходы непременно будут дружными.

Ирина ПОПОВА,
огородник с 10-летним стажем.

УРОЖАЙ — САМ + 100

Не поверите? Из одного картофельного клубня я выращиваю больше мешка картошки. Как это делается? Занятие кропотливое, но увлекательное. Клубень проращиваю ранней весной в ящике на подоконнике. Когда ботва поднимается по 5-7 см, все росточки вместе с корешками на клубне обрываю. Клубень снова сажаю в ящик, а росточки прямо в грядку, в хорошую землю. Материнский клубень прорастает до семи раз, и каждый раз дает по 20 росточков. При хорошем уходе каждый куст из росточка даст 5-7 крупных картофелин. Вот и считайте...

Не поверите! Из одного картофельного клубня я выращиваю больше мешка картошки. Как это делается? Занятие кропотливое, но увлекательное. Клубень проращиваю ранней весной в ящике на подоконнике. Когда ботва поднимается на 5-7 см, все росточки вместе с корешками на клубне обрываю. Клубень снова сажаю в ящик, а росточки прямо в грядку, в хорошую землю. Материнский клубень прорастает до семи раз, и каждый раз дает по 20 росточков. При хорошем уходе каждый куст из росточка даст 5-7 крупных картофелин. Вот и считайте...

Нина ДЕНИСОВА.

на их место установить зеркало. Две нижние полки, удобные для обуви можно оставить открытыми или закрыть короткой дверкой, открывающейся сверху вниз. Все наружные и внутренние поверхности тщательно зачищаются и покрываются лаком, эмалью или оклеиваются тканью.

РЫБАКУ

Если крючки легко ломаются, значит, они перекалены. Закалку можно ослабить, если крючок положить в жестянку с песком и поставить на горячую плиту. Крючок будет в норме, когда металл приобретет синеватый оттенок.

ГЛАДИМ

Прежде чем гладить, обратите внимание на маркировку изделия — многие из них гладить вообще нельзя, для остальных рекомендована та или иная температура.

Чтобы быстро прогладить вещь из хлопка, надо на несколько минут завернуть её в махровое полотенце, намоченное перед этим в горячей воде и хорошо выжатое, или же просто побрызгать перед глажением горячей водой.

Тонкое кружево и вышивку гладят всегда с изнанки.

Шелковые изделия гладят с изнанки сухим или немного недосушенным, или через сухую хлопчатобумажную ткань.

Хранят рябину на сеновале: слой ягод перекалывают слоем сена. А в городских условиях — в морозилке холодильника. И еще об одном. Рябина — тонкое, стройное дерево, недаром народ сложил о ней столько песен. А красоту погубить легко... Собирайте ягоды, стараясь не ломать ветвей, ведь на следующий год сами к рябине возвратитесь.

С. СЕНИН.

КОМУ НЕ ЛЕНЬ

Многие жалуются: никак не получается избавиться от болезней огородных культур — огурцы заболевают мучнистой росой, капуста гнилью, помидоры фитофторой. Одно из средств от всех болезней — предпосевная обработка

ДОМАШНЕМУ МАСТЕРУ

Старому шкафу можно придать новый вид, если лицевую поверхность за исключением филенок оклеить тканью, обоями, пленкой. Облицовочный материал по цвету и рисунку должен соответствовать покрытию стен. Такой шкаф особенно хорошо будет смотреться в спальне.

Двух- и трехстворчатый шкаф можно поставить в прихожую и приспособить для верхней одежды: с секции для белья снять дверку, вынуть средние полки, а

★ СОВЕТЫ ХОЗЯЙКЕ

(3 столовые ложки на 10 литров воды) и оставьте его в этом растворе на сутки. Затем несколько раз прополощите в теплой воде, заверните в махровое полотенце. Сушите, разложив на столе.

Для изделий из мохера или ангоры приготовьте теплый раствор специального моющего средства для шерсти или обычного шампуня, предварительно подержав его на холоде или в морозильной камере холодильника.

Если вы добавите в воду для полоскания немного пищевой соды, ярко-красные и синие ткани сохранят свой цвет.

СУШИМ

Тонкое кружевное белье не закрепляйте прищепками — можете «зацепить» нитку.

Шерстяные и шелковые вещи, прополоскав, заверните в сухую хлопчатобумажную ткань (простыню, полотенце и т. п.), а затем, тщательно расправив, разложите сушить.

Изделия из штапельных

ложки в центре гнезда, где много меда.

Октябрь. Пчеловодческий сезон можно считать оконченным. Пчелы, сформировав клуб, спокойно сидят в ульях. Лишь иногда в отдельные, тихие, солнечные дни совершаются последние облеты, которые очень полезны для пчел. Пчеловод завершает подготовку к зиме: под ульи укладываются утепление — сено или хвойные ветки, к летковым щелям прикрепляются металлические заградители от мышей.

Если пчелы будут зимовать на воле, на своих летних местах, то необходимо защитить ульи от ветра и сырости: обернуть их толем или рубероидом. Приставные прилетные доски следует убрать, а к передней стенке перед летками поставить широкую доску, чтобы она предохраняла летки от ветра, снега, света.

Ноябрь. Наступили устойчивые холода. Пчелы находятся в полном покое. Хозяин убирает своих питомцев в зимние хранилища.

Декабрь. Пчелы находятся в самом спокойном состоянии. Пчеловод гоняет чай с ароматным медом, неумоимо и азартно рассказывает родным и знакомым про пчел, о том, какие они большие труженицы, какую радость и пользу приносят человеку, снабжая его неповторимым эликсиром жизни — медом.

СТИРАЕМ

Вещи из фланели не советуем стирать мылом. Лучше приготовить мыльный раствор и добавить 1 столовую ложку глицерина на 10 литров воды.

Юбку со складками рекомендуем перед стиркой прометать тонкой ниткой крупными свободными стежками. — тогда её потом легко будет прогладить.

Изделия из синтетических волокон не трите и не выкручивайте. Их следует стирать как можно чаще, не дожидаясь, пока сильно загрязнятся.

Никогда не кипятите изделия из синтетических волокон. При температуре воды выше 60 градусов деформируется структура нити, поэтому на ткани образуются заломы, которые невозможно разгладить.

Шерстяную вещь выверните наизнанку, стирайте и полощите в теплой воде: от резкой смены температур шерстяная пряжа теряет эластичность.

Сваленое трикотажное изделие прополощите в воде с добавлением нашатырного спирта

вернуть гнезда пчелиных семей: рамки с товарным медом извлекают, негодные удаляют. Гнезда сокращают согласно силе пчелиной семьи (обычно оставляют по 10-12 рамок). В это время пчел подкармливают сиропом (1:1), искусственно создавая им взятку для того, чтобы пчелы лучше обжились и кормили маток, а те в свою очередь откладывали бы больше яиц. Известно, что пчелы августовско-сентябрьского вывода легче переносят зимовку.

Чтобы не допустить на пасеке пчелиного воровства и сохранить в ульях тепло, необходимо прикрыть отверстия нижних летков, а верхние закрыть полностью. На верх гнезда, на рамки следует уложить утепление, так как ночи в августе прохладные, возможны даже заморозки. Все сотовое хозяйство нужно разобрать и рассортировать. Рамки с хорошими сотами перед установкой их в шкафы на хранение обязательно должны быть очищены от восковых, прополисовых наростов, темных пятен и иных загрязнений. Скоблить надо острым ножом под стружку, так как именно здесь, в наростах на брусках рамок, находятся яйца моли и других вредителей.

Темные, порченные соты надо использовать для производства воска. В середине августа, когда товарный мед из ульев отобран, необходимо провести протевовклеившую обработку пчел.

Все из теста

«ТОРЖЕСТВО» ГОТОВИТСЯ ЗАРАНЕЕ

У моего пирога одно «но»: он требует много яиц. Но если вы хотите удивить своих гостей, то советую приготовить! Можно подать на любое торжество.

Потребуется 5 стаканов сахарного песка, 2 стакана очищенных орехов, 200 г масла, полтора стакана молока, если есть — ванилин, какао. А вот яиц уйдет 20 штук. Муки — 2 стакана.

Тесто делаем трех видов. Верх — бисквит: 6 яиц взбиваем со стаканом сахара, постепенно добавляем стакан муки. Выпекаем на среднем жару до готовности.

Нижний слой — бисквитно-ореховый: опять взбиваем 6 яиц со стаканом сахара, добавляем стакан пропущенных через мясорубку орехов и неполный стакан муки. Печем до готовности.

Средняя часть пирога — безе: 6 охлажденных белков взбиваем с двумя стаканами сахара и выпекаем на слабом жару в течение 2-2,5 часов.

Готовые коржи прослаиваем кремом — 6 оставшихся желт-

ков и 2 яйца растираем со стаканом сахара, добавляем ванилин, столовую ложку муки, разведенной в половине стакана молока. Хорошо перемешиваем и выливаем в кипящее молоко. Варим, помешивая, пока не загустеет, добавляем 200 г взбитого масла.

Бока пирога обсыпает орехами, верх украшаем по вкусу. В крем можно добавить ложку какао.

Пирог «Торжество» лучше приготовить заранее, чтобы хорошо пропитался.

Анна БЕРЕЖНАЯ.



● СОВРЕМЕННЫЕ ДРАМЫ

Чуть более двух лет назад газета рассказала о секретной операции «Газон» по извлечению из Саратовского водохранилища затонувшего спутника. Вкратце напомним читателю о ней. В марте 1968 года жители сел, расположенных на берегу искусственного моря, разлившего в верхнем бьефе Саратовской ГЭС, наблюдали необычное явление. С неба на огромном парашюте спустился сверкающий шар. По всем расчетам, он должен был приземлиться, но сильный ветер снес его в сторону водохранилища.

Разведчиков морских глубин просто надули

Никто не знал, насколько опасна свалившаяся с неба «посылка». Приведу слова одного из участников операции. «Когда шар приводнился, — рассказывает бывший старший водолазный специалист В. Никитенко, входивший в группу поиска «Керчь», — от него отделился буй с фалом. С вертолета, неотступно следовавшего за снижающимся объектом, последовала команда экипажу проходившего в это время сухогруза: поднять буй на борт. Судно застопорило ход, не отдав якоря. Моряки прочитали на буйе надпись: «Радиоактивно. Руками не трогать!». Тогда они завернули восьмеркой фал на кнехты, а судно без якоря дрейфовало по течению. В результате фал лопнул, волна заслестнула шахту, где лежал парашют общей площадью 500 квадратных метров, и спутник затонул.

Длительные поиски, которые вели тральщики, закончились безуспешно. Неудача постигла и группу опытных водолазов, хотя им неоднократно напоминали об экстремальной важности задания и обещали награду в случае успеха.

Никитенко считает, что во время работы тральщиков спутник был сдвинут в один из колодцев (после

перекрытия Волги целый ряд сел, находящихся здесь, оказался под водой). Высказывалось и другое предположение — его течением

● ПОСЛЕ ТОГО, КАК В БАЛАКОВЕ ПОБЫВАЛ ГОСТЬ, ПРЕДСТАВИВШИЙСЯ РАБОТНИКОМ ЗАКРЫТОГО НИИ, РАБОТАЮЩЕГО НА КОСМОС, ДЕНЕГ В КОШЕЛЬКАХ ЕГО ГРАЖДАН СТАЛО МЕНЬШЕ.

снесло в сторону плотины ГЭС. Так или иначе, шар продолжает покоиться на дне водохранилища. Только 23 года спустя мы узнали, что, помимо зловещей надписи на буйе, на самом спутнике установлен ликвидатор с зарядом взрывчатки 350 килограммов...

Стоило «СВ», а позже и местным газетам рассказать об этом, как появилось множество очевидцев и даже участников секретной операции. Поняв, что прежняя тайна перестала быть тайной и они больше ничем не рискуют обладатели секретной информации начали наперебой рассказывать об увиденном в тот день. Их мнения очень противоречивы. Нашлись и такие, кто готов поклясться, что видел взрыв под водой — якобы сра-

ботал ликвидатор.

Был бы, он один, этот взрыв. Не так давно мы рассказали о том, что примерно в том же районе, где затонул спутник, рыбаки видели, как в воздух взметнулся огромный столб воды. Сначала все считали, что заявил о себе дремавший спутник, но позже выяснилось — браконьеры глушили рыбу.

Прошло более двух лет, а история с шумевшим спутником до сих пор не дает людям покоя. Как оказалось, некоторые не прочь погреть на этом руки. Именно это обстоятельство заставило меня еще раз возвратиться к этой теме.

...В Балаково прибыл гость. Представился работником одного из закрытых научно-исследовательских институтов, работающих на космос. Доверительно сообщил новым знакомым, что располагает картой, где точно обозначено место нахождения затонувшего спутника. Для большей убедительности показал ее. А чтобы убедиться в достоверности информации, нужно, мол, создать небольшую экспедицию. Дело за малым — нужны деньги на специальное снаряжение. При этом ученый муж заверил: в случае успеха — а уж в этом он не сомневается — группа получит от военных баснословную сумму. Те, мол, до сих пор не могут свыкнуться с огромной потерей.

Его красноречие, убедительные доводы, а главным образом, карта возымели действие. Необходимая сумма была собрана, а когда наступил день сбора «экспедиции», гость не явился. Не дождался его и на следующий день, и через неделю. Разведчики морских глубин поняли: их просто надули. Теперь остается только гадать, кто следующий захочет подзаработать на опасном грузе, оказавшемся 25 лет назад в царстве Нептуна.

Балаково

И. ТАРАН
(Соб. корр. «СВ»)

● СОВЕТУЕТ ВРАЧ СПИД — угроза XX века

СПИД — синдром приобретенного иммунного дефицита, болезнь, вызываемая особым вирусом, при котором организм человека утрачивает способность противостоять микробам и убивать возникающие опухолевые клетки. Вирус поселяется в клетках защиты организма — лимфоцитах, в связи с чем способность организма к обороне утрачивается. Так как заболевание это очень серьезное и тяжелое, будет не лишне напомнить о мерах профилактики СПИДа.

Заразиться СПИДом можно при половом акте с человеком, в организме которого содержится ВИЧ (вирус), а также, если в кровь здорового человека попадает кровь зараженного вирусом или препарат, изготовленный из такой крови. Вирус передается и от зараженной матери ребенку во время беременности и родов.

Для заражения вирус должен проникнуть в кровь человека. Это возможно лишь при повреждении его защитных покровов, то есть при половом акте или в результате порезов, уколов и т. п. Вирус содержится в крови, в сперме и выделениях женских половых органов. При половых актах часто имеют место повреждения, через которые может выделяться зараженная кровь и через которые проникает вирус.

Из противозачаточных средств риск заражения снижает только презерватив. Уменьшают риск заражения обмывание половых органов непосредственно после полового акта. Больше всего рискуют заразиться СПИДом гомосексуалисты, наркоманы, вводящие наркотики с помощью шприцов, проститутки, имеющие большое количество половых партнеров и те, кто вступает в половую связь с вышеперечисленными людьми. Риск заражения увеличивается с каждым половым партнером. Опасны также медицинские процедуры, сопровождаемые уко-

лами, по существующим правилам, одна из медицинских процедур не допускает повторного использования одного и того же инструмента для разных пациентов без специального обеззараживания — стерилизации. Инструменты промывают дезинфицирующими растворами, кипятят или прогревают при высокой температуре. Этого достаточно для того, чтобы убить вирус. Преимущество одноразовых мер применения инструментов в том, что исключается возможность случайного повторного использования загрязненного инструмента и в том, что медперсонал освобождается от необходимости промывать и стерилизовать инструменты.

Заразиться СПИДом при профилактических прививках (вакцинации) нельзя, если они выполняются стерильными инструментами или безигальными инъекторами. Случаев заражения СПИДом через одежду, личные вещи больного не отмечалось.

Также не грозит заражение СПИДом при осмотрах у гинеколога и зубного врача. Инструменты, которыми пользуются гинеколог и зубной врач, должны обеззараживаться дезинфицирующими растворами и стерилизоваться. Случаев заражения при лечении у врачей этих специальностей не установлено.

Нельзя заразиться СПИДом пользуясь общей посудой при еде, при пользовании общими унитазами, ваннами, полотенцами, постельным бельем, в бассейне, на пляже, в бане, при рукопожатии, случайном прикосновении носителя вируса, через воздух (как при гриппе).

Хотя вирус и может небольшое время сохраняться в организме некоторых кровососущих, он не имеет возможности выхода из него, в отличие, скажем, от возбудителя малярии, которого комар выделяет со слюной.

Королевская? А метил кому?



...центр стандарти-
метрологии предупреж-

спирта в процентном выражении
допускается не более 0,05, а в

Уже 8 лет после окончания
Вольского педучилища Н. Н. Не-
мова трудится в детском саду

Организация продает

● МТЗ-80 по цене 6,5 млн.руб.

● пресс-подборщики тиражных

важности задания и обещали награду в случае успеха. Никитенко считает, что во время работы тральщиков спутник был сдвинут в один из колодцев (после

перебой рассказывать об удивительном в тот день. Их мнения очень противоречивы. Нашлись и такие, кто готов поклясться, что видел взрыв под водой — якобы сра-

гадать, кто следовал за ним, подзаработать на опасном грузе, оказавшимся 25 лет назад в царстве Нептуна.
И. ТАРАН
Балаково (Соб. корр. «СВ»)

количество и те, кто вступает в половую связь с вышеперечисленными людьми. Риск заражения увеличивается с каждым половым партнером. Опасны также медицинские процедуры, сопровождаемые уко-

некоторых кровососущих, он имеет возможности выхода из него, в отличие, скажем, от возбудителя малярии, которого комар выделяет со слюной.

Королевская? А метил кому?

Саратовский центр стандартизации и метрологии предупреждает горожан, что очередной «химической бомбой» стала «Королевская датская водка» производства Голландии. Под белым алюминиевым колпачком с винтовой закруткой весьма привлекательного вида бутылка 0,7 л из прозрачного стекла с белой этикеткой, на которой сверху по углам изображены 4 медали, а в середине — герб фирмы-производителя, имеет в центре этикетки надпись черным цветом Royal Dutch, синим цветом — vodka.

Объемная доля метилового

спирта в процентном выражении допускается не более 0,05, а в этой водке, по данным исследований пищевой лаборатории названного центра, содержание метила — 0,35, что в семь раз превышает норму и опасно для организма. Будьте внимательны и предельно осторожны при покупке алкогольных напитков! При визуальном исследовании бутылок обращайте внимание на наличие цифр, которые обозначают номер партии и наносятся изготовителем продукции несмываемой краской, как правило, на колпачок, горлышко или корпус бутылки.



Уже 8 лет после окончания Вольского педучилища Н. Н. Немова трудится в детском саду «Солнышко», что в селе Матвеевка. Надежда Николаевна — воспитатель старшей группы. Дети любят её за доброту

На снимке: Н. Н. Немова со своими воспитанниками.

Фото Б. Воронкина.

Организация продает:

- МТЗ-80 по цене 6,5 млн.руб.
- пресс-подборщики тюковые по цене 2,6 млн. рублей

адрес:

г. Саратов, пр. Строителей 5, к. 8.

Телефон: 13-20-68

Средство против рака

● Япония намерена создать средство против рака на основе фитонцидов, которые вырабатывают хвойные растения.

Об этом сообщило министерство сельского хозяйства, земледелия и рыболовства страны, которое приступает к реализации полномасштабной программы по изучению воздействия этих веществ на раковые клетки в человеческом организме.

В рамках научного проекта будет построено экспериментальное предприятие, на котором из летучих органических соединений, выделяемых хвойными деревьями, будут получать экстракт, содержащий фитонциды.

«АМАРЕТТО» ПАХНЕТ ПОДДЕЛКОЙ

● Чем пахнет итальянский ликер, изготовленный по рецепту Остапа Бендера.

По крайней мере, 70 процентов популярного итальянского ликера «Амаретто ди Саронно», продающегося в киосках, гастрономах и даже валютных магазинах бывшего СССР, это подделка. К такому выводу пришла авторитетная комиссия экспертов-виноделов из Италии и Германии после дегустации янтарного напитка, разлитого в бутылки с оригинальной этикеткой далеко от его родины — Ломбардии.

Вкус у доморощенного «Амаретто» стал просто сладким, а запах утратил свой неповторимый миндальный аромат, считают дегустаторы. Обнаружено сильное присутствие сивушных масел.



Редактор
А. Р. АШИМОВ

учредитель —
администрация
района.

ИНДЕКС ГАЗЕТЫ 53727

НАШ АДРЕС: г. Балаково Саратовской
области, пл. Свердлова, 4а.

ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 4-06-71, отдел
писем и отдел сельского хозяйства
— 4-63-70, бухгалтерия и отдел объявлений — 4-67-99.

Газета набрана фотонабором и отпечатана
офсетным способом в ГП «Типография № 1»,
г. Саратов, ул. Вишневая, 10
Телефоны: 13-68-13, 24-47-33

Выпускающий редактор И. Ю. СКАЛИНА

Тираж 4539

Заказ 108



● СОВЕТЫ ОГОРОДНИКУ

УХОД ЗА ПОМИДОРАМИ

Для выращивания томатов необходимы три главных элемента: азот, фосфор и калий. Азот — аммиачная селитра, мочеви́на, навоз, разложившийся мусор и так далее нужен для роста растений. Однако при излишке азотного питания растения жируют, вытягиваются, долго не зацветают, образуют мелкие, водянистые плоды.

Фосфорные удобрения — суперфосфат способствует образованию крепкого «скелета» растений, ускоряют цветение и плодоношение.

Калийная селитра необходима для образования почек, налива плодов, лучшего накопления в них крахмала и сахара. В древесной золе калия меньше, но много микроэлементов. Для лучшей сопротивляемости против грибковых заболеваний можно использовать медный купорос по две столовые ложки на ведро подкормки.

Примерно в конце июля и начале августа падают ночные

температуры. Это вызывает холодные росы, которые стимулируют фитотрофу (черную гниль). Поэтому нужно стараться собрать основной урожай до середины августа.

Для ускорения созревания плодов кусты окучиваются под самые листья, предварительно подливаются и подкармливаются. Это вызывает образование боковых корней, усиливает питание куста. Чтобы не размывать корни, почву мульчируют резкой из соломы или сена, а также торфом.

Не следует допускать излишнее цветение. На кусте прищипывается верхушка. Лишние пасынки срезаются ножницами, оставляя «пенечки» в 5-10 миллиметров. Поливаются помидоры редко, но глубоко, однако куст нужно стараться не смачивать. По мере увеличения размера плодов нижние листья обрезаются, удаляются слабые, пожелтевшие.

М. БЕРДЮГИНА,
садовод.



Варенье — это продукт, приготовленный из плодов или ягод, сваренных в сахарном сиропе с сохранением их формы. Готовят его из зрелых плодов и ягод, недозрелые фрукты не имеют характерного аромата и вкуса, а перезрелые легко развариваются. При варке должно быть обеспечено равномерное пропитывание плодов и ягод и соблюдение соотношения сырья и сахара являются необходимыми условиями для получения варенья хорошего качества.

Для груш, айвы, черной смородины, крыжовника, имеющих плотную кожицу, применяется предварительная бланшировка и накалывание. Накалывание также способствует удалению воздуха из плодов, который при нагревании может прорвать кожицу, нарушив их целостность.

Приготовление варенья состоит из варки сиропа, а также плодов или ягод в нем.

Варка плодов и ягод в сиропе может быть однократной при одновременном использовании всего количества сиропа и многократной, когда плоды и ягоды заливаются частью сиропа, остальные добавляются по мере готовности варенья. При многократной варке в промежутках между ними плоды в сиропе настаиваются несколько часов, что обеспечивает лучшее проникновение сахара в них и сохранение целостности.

Однократная варка применяется для варенья из ягод, многократная — для крупных плодов: абрикосов, слив, айвы, груш, райских яблок.

Сироп готовят так: сахар насыпают в медный таз, эмалированную

Мешки станут долговечнее

Добрый хозяин, опорожнивший мешок, не швыряет его в угол. Пустые, они могут загнить или их испортят грызуны. Всякая вещь служит долго, если о ней заботиться.

Чтобы новые мешки и пеньковые веревки меньше изнашивались и не привлекали грызунов, рекомендуя до употребления, поддержать их несколько часов в растворе медного купороса (50 г на ведро воды), затем высушить и дополнительно пропитать однопроцентным раствором хозяйствен

ного мыла.

Для предохранения от гниения (в сырых помещениях) мешки и пеньковые веревки следует вымочить несколько часов в теплом отваре дубовой коры (0,5 кг коры на ведро воды), после сушки слегка протереть теплой олифой.

Для сохранения веревок в сырых помещениях рекомендуется сначала поддержать их в растворе медного купороса и после просушки протереть горячей олифой.

П. ОСТРОВСКИЙ.

ВАРЕНЬЕ

бнов определения готовности варенья. Наиболее простой — по консистенции сиропа. Его наливают тонким слоем на блюдце и проводят концом ложки бороздку, которая в готовом варенье не должна исчезнуть.

Применяется три способа сохранения готового варенья: горячий разлив, с пастеризацией или без нее.

Первый способ. Готовое варенье в горячем виде расфасовывают в ошпаренные горячие банки, немедленно закатывают их и переворачивают вверх дном для охлаждения.

Второй способ. Варенье в горячем виде расфасовывают в ошпаренные горячие банки, накрывают крышками, пастеризуют при 90 градусах: пол-литровые — 10, литровые — 15 минут. Затем банки закатывают до пастеризации. Такое варенье называется пастеризованным.

Третий способ. Варенье варят с увеличением количества сахара примерно на 10 процентов по сравнению с приготовлением пастеризованного. Вкус, аромат, цвет и консистенция этого варенья уступают пастеризованному или варенью горячего разлива, так как для его сохранения требуется более продолжительная варка. Кроме того, такое варенье может забродить и засахариться при хранении.

Варенье из клубники, земляники, малины и ежевики. Подготовленные спелые, но плотные ягоды засыпают сахаром и выдерживают 4-5 часов. Выделившийся сок с растворившимся сахаром сливают в посуду.

рячим сиропом и варят 20 минут, выстаивают 4-5 часов и снова варят вместе с сиропом в течение 20 минут до готовности. Для придания аромата добавляют в конце варки ванильный сахар (10 г на 2 кг плодов).

На 1 кг ягод для пастеризованного варенья необходимо сахара 1-1,2 кг и 200 г воды; для непастеризованного соответственно 1,4-1,5 кг и 200 г. Выход готового варенья 1,5-1,7 кг.

Варенье из груш, яблок и айвы. Плоды очищают от кожицы, удаляют семенные коробки, нарезают дольками и бланшируют в кипящей воде: айву 30, яблоки — 3-4, груши 20 минут. Бланшированные плоды охлаждают. Воду после бланширования плодов используют для приготовления сиропа: на 1,5 стакана её добавляют 1,2-1,3 кг сахара. Бланшированные плоды варят в сиропе при слабом нагреве: айву 30, яблоки, груши 20 минут.

На 1 кг подготовленных плодов для пастеризованного варенья из груш и айвы необходимо 1,2-1,3 кг сахара и 300 г воды, для непастеризованного 1,4-1,5 кг сахара и 300 г воды. На 1 кг подготовленных яблок необходимо 1-1,2 кг сахара и 400 г воды.

Варенье из райских яблок. Плоды сортируют, удаляют гнилые и поврежденные, моют в проточной воде, срезают ножницами плодоножки, оставляя их длиной не более 1 см, накалывают заостренной деревянной палочкой и бланшируют в кипящей воде в течение 3-5 минут.

Бланшированные плоды заливают горячим сиропом и оставляют на 4-5 часов. После этого плоды снова проваривают в сиропе 15 минут, выстаивают 5-6 часов

Секрет свежести букета

Как дольше сохранить сре-

но обязательно в воде и острым

Калийная селитра необходима для образования почек, налива плодов, лучшего накопления в них крахмала и сахара. В древесной золе калия меньше, но много микроэлементов. Для лучшей сопротивляемости против грибковых заболеваний можно использовать медный купорос по две столовых ложки на ведро подкормки.

Примерно в конце июля и начале августа падают ночные

лишнее цветение. На кусте прищипывается верхушка. Лишние пасынки срезаются ножницами, оставляя «пенечки» в 5-10 миллиметров. Поливаются помидоры редко, но глубоко, однако куст нужно стараться не смачивать. По мере увеличения размера плодов лишние листья обрезаются, удаляются слабые, пожелтевшие.

М. БЕРДЮГИНА,
садовод.

Секрет свежести букета

Как дольше сохранить срезанные цветы? С этим вопросом к нам обратились в редакцию.

Вот что на это отвечает цветовод-любитель Л. Субботина.

Чем ниже температура и выше влажность воздуха в комнате, тем дольше сохраняются срезанные цветы. Пагубны для букета сквозняки и прямые солнечные лучи. Ваза, в которой стоят цветы, должна быть чистой. Для дезинфекции, удаления гнилостных бактерий воду нужно подкислить аспирином или лимонной кислотой. Для питания цветов в воду добавляют сахар. Но цикламены, ландыши сахара не выносят.

Воду надо регулярно менять, а стебли цветов подрезать,

но обязательно в воде и острым ножом. У сирени, жасмина, розы концы стеблей расщепляют на 5-7 см и удаляют нижние листья (у роз — шипы). Стебель гвоздик, цикламенов, хризантем надрезают бритвенным лезвием на 2-3 см. Срез георгина, мака и других цветов, содержащих млечный сок, обжигают над пламенем или окунают в кипяток, а затем сразу же ставят цветок в холодную воду.

Не совместимы между собой розы и гвоздики. Способен навредить соседям душистый горошек. Увядание букета ускоряют ландыши, нарциссы, рендеда. Веточка же туи или герани наоборот поможет дольше сохранить цветы свежими

жег, прорвет кожу, нарушит их целостность.

Приготовление варенья состоит из варки сиропа, а также плодов или ягод в нем.

Варка плодов и ягод в сиропе может быть однократной при одновременном использовании всего количества сиропа и многократной, когда плоды и ягоды заливаются частью сиропа, остальные добавляются по мере готовности варенья. При многократной варке в промежутках между ними плоды в сиропе настаиваются несколько часов, что обеспечивает лучшее проникновение сахара в них и сохранение целостности.

Однократная варка применяется для варенья из ягод, многократная — для крупных плодов: абрикосов, слив, айвы, груш, райских яблок.

Сироп готовят так: сахар насыпают в медный таз, эмалированную или алюминиевую посуду и заливают водой в рекомендуемом для каждого вида варенья количестве. Затем смесь нагревают до полного растворения сахара, процеживают и сновавливают в посуду для варки. В горячий сироп кладут подготовленные плоды или ягоды, затем варят определенное время.

Существует несколько спосо-

градусах: пол-литровые — 15 минут. Затем банки закатывают до пастеризации. Такое варенье называется пастеризованным.

Третий способ. Варенье варят с увеличением количества сахара примерно на 10 процентов по сравнению с приготовлением пастеризованного. Вкус, аромат, цвет и консистенция этого варенья уступают пастеризованному или варенью горячего разлива, так как для его сохранения требуется более продолжительная варка. Кроме того, такое варенье может забродить и засахариться при хранении.

Варенье из клубники, земляники, малины и ежевики. Подготовленные спелые, но плотные ягоды засыпают сахаром и выдерживают 4-5 часов. Выделившийся сок с растворившимся сахаром сливают в посуду и доводят до кипения, проваривают 10 минут. Затем кладут в сироп ягоды и продолжают варить еще 15 минут, снимая пенку. Для пастеризованного варенья на 1 кг подготовленных ягод необходимо 700-800 г сахара, для непастеризованного — на 1 кг ягод 1-1,1 кг сахара. Выход варенья 1,2-1,5 кг.

Варенье из вишен и черешен. Плоды с косточками заливают го-

для пастеризованного варенья из груш и айвы необходимо 1,2-1,3 кг сахара и 300 г воды, для непастеризованного 1,4-1,5 кг сахара и 300 г воды. На 1 кг подготовленных яблок необходимо 1-1,2 кг сахара и 400 г воды.

Варенье из райских яблок. Плоды сортируют, удаляют гнилые и поврежденные, моют в проточной воде, срезают ножницами плодоножки, оставляя их длиной не более 1 см, накалывают заостренной деревянной палочкой и бланшируют в кипящей воде в течение 3-5 минут.

Бланшированные плоды заливают горячим сиропом и оставляют на 4-5 часов. После этого плоды снова проваривают в сиропе 15 минут, выстаивают 5-6 часов и варят последний раз в течение 15 минут.

На 1 кг плодов для пастеризованного варенья необходимо 1,5 кг сахара и 0,5 л воды; для непастеризованного 1,7 кг сахара и 0,5 л воды. Выход варенья 2,4-2,5 кг.



КРЫЖОВНИК

● НА ЗОРЬКЕ

Крыжовник — кустарник семейства камнеломковых с побегами, покрытыми шипами. Редко на каком участке сейчас не встретишь его. В монастырских садах крыжовник разводили еще в XI веке, а в XV выращивали в дворцовых садах Москвы.

Крыжовник еще называют «северным виноградом» за сладкий вкус ягод некоторых сортов. В них содержатся до 13,5 процента сахара, более 2 процентов органических кислот, минеральные соли (особенно много меди), пектины, дубильные вещества.

Пектина в ягодах крыжовника больше, чем в яблоках, землянике, вишне, черешне, абрикосах, персиках. Пективные вещества образуют студнеобразные массы большого объема, которые, продвигаясь по пищеварительному тракту, адсорбируют (стягивают в себя) и удаляют тем самым из организма вредные продукты — соли тяжелых металлов (ртути, свинца), токсины, гниющие остатки кишечных паразитов, а также холестерин.

Ягоды крыжовника богаты солями железа, фосфора, кальция и магния, содержат и микроэлементы — бром, медь, марганец, мо-

либден, никель, йод, серу, не говоря уже о витаминах. Из крыжовника варят компоты, варенье, джем, повидло, маринады, а также приготавливают соки, вина и кондитерские изделия.

При нарушении обмена веществ и ожирении рекомендуют, ограничивая одновременно калорийность питания, в течение 3-4 недель употреблять в больших количествах ягоды крыжовника. Целесообразность такого лечения подтверждена врачебными наблюдениями. В русской народной медицине ягоды известны как освежающее средство. Иногда их применяют в качестве легкого слабительного при хронических запорах. В свежем виде ягоды советуют употреблять как желчегонное и мочегонное средство при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Крыжовник едят при малокровии, частых кровоизлияниях, кожных болезнях. Раньше на Кавказе при туберкулезе легких применяли листья крыжовника.

Поэтому, если на дачном участке найдется клочок земли, то посадите несколько кустов крыжовника, он не только украсит участок, но и принесет пользу.

Нахлыст с подки

Увлекательная ловля язя в июле сначала на майского жука, позже — на жука-кузку, что гнездятся на озимых хлебах.

Насадку забрасывают с лодки и берегу под кусты нависших веток, куда падают майские жуки.

Перед ловлей в качестве приманки бросают по течению несколько жуков. Если есть язь, они сразу заявляют о себе: наживку берут с характерным всплеском-бульканьем.

Поклевка ощущается по концу удильщика. Сразу же подсечка и вывод трофея на отлогий берег. Брать в лодку крупного язя не рекомендуется, бывают частые обрывы лески.

А. РЫЖИКИН

Рисунок Владимира Иванова.



● ТВОРЧЕСТВО
НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Окно в добрый мир

Однажды ты пришла во сне,
Я очарован был тобою,
Твой нежный стан в голубизне
Кружился в танце надо мною.
Я, пританчившись, ждал тебя,
Не веря в голубое чудо.
Ты словно обожгла меня,
И миг я этот не забуду.
Ты поразила сердце мне,
От этой раны я страдаю.
И до сих пор горю в огне.
Но... Только стены не пускают.

◆ ◆ ◆
Не добраться до вершины,
Что давно меня зовет.
Не идут туда машины,
Да и поезд не идет.
Как-то пробовал подняться,
Только сделал один шаг —
Как тут начали ругаться,
Чтоб не делал больше так.
Чтоб ходил я по равнине,
Подлостей не замечал,
Будто бы у нас отныне
Нет холодных, острых скал.
Тосковал я по вершине,
Вверх идти мечта была.
Но осталось все в помине —
Держит паутина зла.

◆ ◆ ◆
Огрубел я за многие годы,
Что так долго провел в лагерях,
Поотвык от добра и свободы,
Но иду я на волю на днях.
В атмосфере жестокой вражды
Мое сердце для многих закрыто,
Как ворота унылой тюрьмы
И доверие к людям убито.
Сколько будет неверие длиться?
Неужели все люди — враги?
А пока мне хорошее снится
«Добрый джин», — я кричу —
«помоги!»

◆ ◆ ◆
Быть немым, слепым и глухим
В этом мире, наверное, проще.
Не видеть то, чего не хотим
И блуждать по березовой роще.
Неужели нам не прозреть,
Неужели следа не оставим?
И сколько будем терпеть,
И кого вновь делами прославим?
Но куда же, куда повернуть,
Где гнетущие скинуть оковы?
Где тот светлый и праведный путь
К гуще правде, счастливому
крову?
Ю. КУКЛИНОВ.

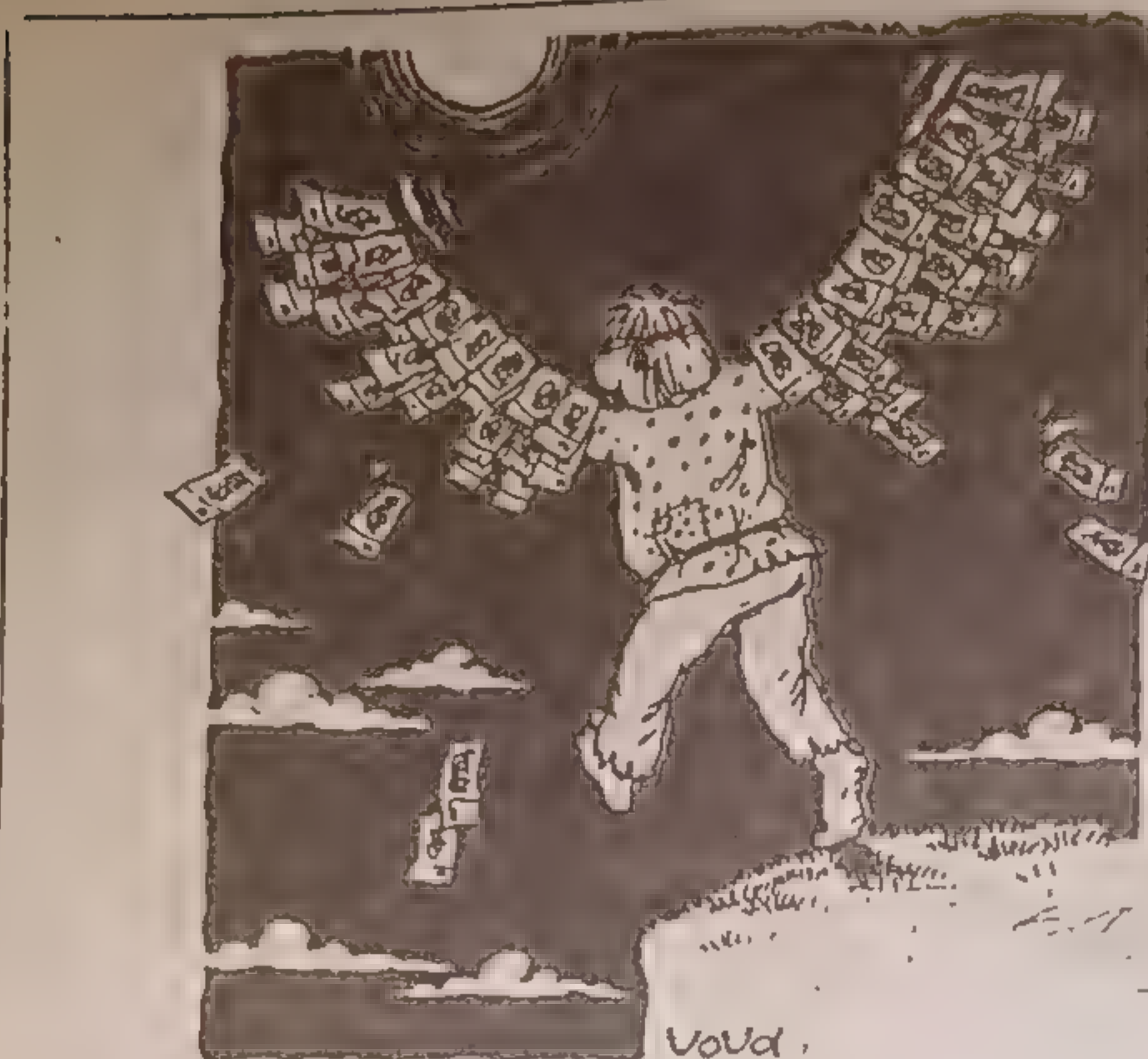


Рисунок Владимира Иванова.

(агентство «Юморпресс»).

● ОКНО ГАИ ПРОИСШЕСТВИЯ НА ДОРОГАХ

— Основная причина аварий на дорогах района, — не соблюдение водителями скоростного режима, — считает исполняющий обязанности начальника районного ГАИ, лейтенант Василий Андреевич Мельников. — Так, с 16 по 18 июня, в нашем районе произошло три дорожных аварии, где погибло четыре человека и двое получили ранения. В двух случаях водители превысили скорость, не справились с управлением, и машины опрокинулись.

Одна из машин, «ВАЗ-2107», попала в воду. Водитель Чернов в ночное время превысил скорость, не справился на повороте с управлением и машина «улетела» в сбросной канал. В итоге — три трупа. Сам погиб, погибли и два

пассажира.

— В селах района процветает пьянка за рулем, — говорит Василий Андреевич. — При проведении рейдов по району систематически задерживаем 1-2 человек, севших за руль транспорта в нетрезвом виде. Многие сельчане имеют не зарегистрированные в ГАИ мотоциклы и мотороллеры. Езда на не зарегистрированном транспорте способствует созданию аварийных ситуаций, так как нет ответственности тех, кто за рулем. Сейчас издача постановление о повышенных штрафах за нарушение Правил дорожного движения. Может быть, эта мера «отрезвит» не в меру лихих водителей.

А. НИКИТИН

● В МИРЕ СЛОВ

Эй, баргузин!...

Славное море — священный Байкал!
Славный корабль — омулевая бочка.

Эй, баргузин, пошевеливай вал,
Молодцу плыть недалечко...
Внимательно слушаю каждый раз эту знакомую песню в исполнении Бориса Штоколова — талантливого певца, заслуженного артиста России. И когда Борис Тимофеевич обращается на высокой ноте к баргузину, чтобы он «пошевеливал вал» и помог беглому каторжанину переплыть через Байкал на омулевой бочке, звучит торжественно голос артиста.

Долгое время считалось, что слова песни придумал народ, потому-то, и называлась она народной. Однако, у этой торжественной песни есть и автор — Денис Васильевич Давыдов (1784-1839 гг.)

Будучи командиром гусарского полка и партизанского отряда, успешно действовал в тылу врага. Был близок к декабристам и А. С. Пушкину. В центре романтической «гусарской лирики» — Давыдов поэт-воин, удалой рубака и повеса, на одновременно человек свободомыслящий, презирающий светские условности. Стихи о беглеце, Байкале и о баргузине, Денис Васильевич посвятил декабристу, бежавшему с каторжных работ. Но все ли знают о том, что кроме реки Баргузин, впадающей в озеро Байкал, есть и ветер баргузин, дующий с северо-востока, со стороны Баргузинского горного хребта. На Байкале различают продольные ветры, дующие вдоль озера и поперечные. Существуют ветры, связанные с циркуляцией атмосфер, а есть и местные. И у каждого свое имя. Баргузин — местный поперечный ветер.

Свиристый байкальский ветер поднимает на озере волну до

четырёх метров, выдувает на побережье песок из-под деревьев, оголяя корни, чаще всего у сосны. Оголённая корневая шейка висит в воздухе на высоте около трех метров. И стоит бедная сосна на причудливо изогнутых корнях, как на ходулях. Стоит, качается из стороны в сторону, и не падает. Всякие корни держат ствол и крону, снабжают дерево водой. Защитники Байкала не спиливают и не выкорчовывают ходульные деревья, а напротив — охраняют как памятники природы. Много редкостного на байкальском побережье.

На северо-восточном горном склоне раскинулся ценнейший заповедник — Баргузинский. Его главный обитатель — темный баргузинский соболь, самый ценный из всех соболей на Земле. В начале XX века, в результате бесчисленной охоты, он оказался на грани исчезновения. К счастью, усилиями естествоиспытателей место обитания соболя было объявлено заповедным. Запретный режим помог сохранить редкостного зверя, восполнить и умножить его бывшую численность и даже возродить соболиную охоту в лесных угодьях, примыкающих к заповедным.

В сентябре там созревают кедровые орехи, редкие по содержанию жиров (64 процента), белков, углеводов, витаминов, микроэлементов. Как на сбалансированном питании, на кедровых орешках и возрастает соболь. Только у этого зверька, вдоволь наедающегося орехов, отменно играет, переливается темный густой мех, равного которому нет на земном шаре. Вот он, каков баргузинский край!

Подготовил Е. НИЖЕГОРОДСКИЙ

Объявления
реклама
правки

Неужели все люди — враги?
А пока мне хорошее снится
«Добрый джин», — я кричу —
«помоги!»

◆ ◆ ◆
Быть немым, слепым и глухим
В этом мире, наверное, проще.
Не видеть то, чего не хотим
И блуждать по березовой роще.
Неужели нам не прозреть,
Неужели следа не оставим?
И доколе будем терпеть,
И кого вновь делами прославим?
Но куда же, куда повернуть,
Где гнетущие скинуть оковы?
Где тот светлый и праведный путь
К сущей правде, счастливому
крову?
Ю. КУКЛИНОВ.

Здравствуй, лето!

Здравствуй, красное лето,
С ковылем, повиликой.
В думках снова я где-то
В дельте Волги великой.
Там, где в ериках тесно
Нереститься сазанам,
Там, где лотос прелестный
Расцветает в лиманах,
Где южнее Ростова,
Лебединою стаей,
Хутор Маковский снова
Вишен цветом истаял,
Где встают терриконы
Над лазоревой степью,
Где казачьи законы
Вяжут волюшку цепью.
Много было мной спето
О черешнях, рябинах,
Но нарядное лето —
Это в наших равнинах,
Где я каждой осине
Чувством сердца привязан,
Каждой хлебной долине
Калачами обязан.
Здесь и небо светлее,
Здесь и солнышко ярче,
Здесь и стены теплее
И объятия жарче.
Здесь на каждой заветной,
Неприметной тропинке,
Блеск дуги семицветной
В изумрудной росинке.

В. ЕРМАКОВ



Василий Андреевич Мельников.
— Так, с 16 по 18 июня, в на-
шем районе произошло три
дорожных аварии, где погибло
четыре человека и двое по-
лучили ранения. В двух слу-
чаях водители превысили ско-
рость, не справились с управ-
лением, и машины опроки-
нулись.

Одна из машин, «ВАЗ-2107»,
попала в воду. Водитель Чер-
нов в ночное время превы-
сил скорость, не справился
на повороте с управлением
и машина «улетела» в сброс-
ной канал. В итоге — три тру-
па. Сам погиб, погибли и два

району систематически задер-
живаем 1-2 человек, севших
за руль транспорта в нетрез-
вом виде. Многие сельчане
имеют не зарегистрирован-
ные в ГАИ мотоциклы и мо-
тороллеры. Езда на не заре-
гистрированном транспорте
способствует созданию аварий-
ных ситуаций, так как нет от-
ветственности тех, кто за ру-
лем. Сейчас издано постанов-
ление о повышенных штрафах
за нарушение Правил дорож-
ного движения. Может быть,
эта мера «отрезвит» не в меру
лихих водителей.

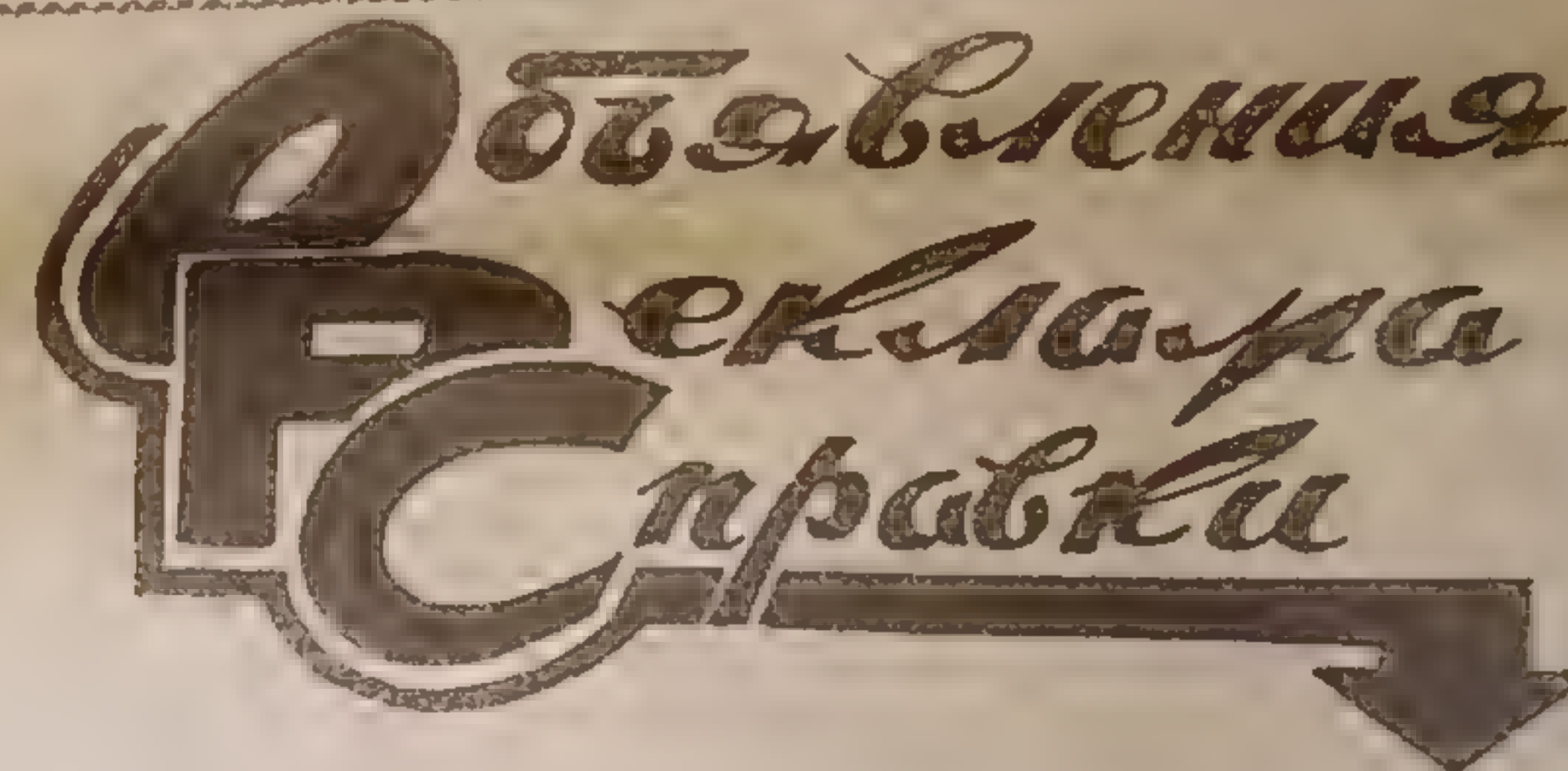
А. НИКИТИН

и полеречный. Судя по
связанным с циркуляцией атмос-
феры, а есть и местные. И у каж-
дого свое имя. Баргузин — мест-
ный поперечный ветер.

Свирепый байкальский ветер
поднимает на озере волну до

ливается темный туман, ко-
торому нет на земном
шаре. Вот он, каков баргузинский
край!

Подготовил Е. НИЖЕГОРОДСКИЙ



КУПЛЮ

соковарку.

Обращаться по адресу: с.
Большой Кушум, Овсяникова
Людмила Павловна или по те-
лефону 6-55-20.

◆ ◆ ◆
ТОЛЬКО МУНИЦИПАЛЬНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ ТОР-
ГОВЫЙ ДОМ «ВОЛГА» ПРЕДЛАГАЕТ НАСЕЛЕНИЮ
ГРУЗОВОЙ МОТОРОЛЛЕР «МУРАВЕЙ 2М-02» ПО
ЦЕНЕ НИЖЕ РЫНОЧНОЙ — 35870 РУБЛЕЙ.

За справками обращаться по телефонам: 4-24-66,
2-47-49.

Адрес: г. Балаково, ул. Коммунистическая, 54.

ВНИМАНИЕ!

◆ ◆ ◆
Всем предприятиям, объединениям, учреждени-
ям, организациям и кооперативам г. Балаково и
Балаковского района, облагающимся налогом на
пользование автомобильными дорогами, доводим
до сведения:

Открыт расчетный счет за № 000750601 в ком-
мерческом Балаково-Банке. Код 728, МФО 251235,
на имя Дорожного ремонтно-строительного уп-
авления, ПРСО: «Саратовавтдор».

Г. СЕРОВ

● МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Домашнему мастеру

Консервированные овощи и
фрукты на нашем столе занима-
ют достойное место. Но как убе-
речь от порчи то, что осталось
в банке после обеда?

В освободившееся место в банке
вводят два (вставленных для на-
дежности друг в друга) чистых
полиэтиленовых мешочка. В мешо-
чек наливают воду. Вода раздви-
гает стенки мешочков, плотно при-
жимает их к внутренней повер-
хности банки, создает таким об-
разом герметизирующую пробку.

◆ ◆ ◆
Импровизированный фонарик
можно сделать за считанные ми-
нуты, имея под рукой только ба-
тарею, лампочку и кусок изо-
ляционной ленты. Для удобства
пользования, неплохо добавить
простейший рефлектор из обер-
тки для чая и петельку, чтобы ве-
шать фонарик на пуговицу.

◆ ◆ ◆
Если вы попали под дождь или
снег, то перед тем, как повесить
одежду на плечики, обязательно её
отряхните. Расчесывать синтетичес-
кую шубу можно только после то-
го, как вы просушите её. Висеть
она должна свободно, чтобы ворс

не мялся.

◆ ◆ ◆
Ровно покрасить потолок сумеет
только хороший разрядник-маляр.
Однако если вы сделаете себе
поролоновую «кисть», то окрашен-
ный вами потолок получится не
хуже, чем у опытного маляра.
Такая «кисть» не оставляет полос,
с нее почти не капает, она ровно
растирает побелку. Ширина «кис-
ти» 20 см, для жесткости под по-
ролон подкладывается листовая
резина.

◆ ◆ ◆
Красить изгородь из металли-
ческой сетки или прутьев лучше
всего вдвоем, с двух сторон од-
новременно. При таком способе
окраски не остается непокрашен-
ных мест и исключаются потеки.

◆ ◆ ◆
Трубу, лежащую на земле или
проходящую в углу, красить кис-
тью трудно: никак к ней не до-
берешься. Для такого случая надо
сшить цигейковую рукавичку, ме-
хом наружу. Рукавичку надевают
на руку, окунают в краску и, дви-
гая вдоль трубы, легко прокраши-
вают её со всех сторон.

Г. СЕРОВ

Редактор
А. Р. АШИМОВ

Газета набрана фотонабором и
отпечатана офсетным способом
в типографии №1, г.Саратов,
ул.Вишневая, 10

НАШ АДРЕС: г. Балаково Саратовской
области, пл. Свердлова, 4а.
ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 4-06-71, от-
дел писем и отдел сельского хозяйства
— 4-63-70, бухгалтерия и отдел объяв-
лений — 4-67-99.

Учредитель — районный Совет народных
депутатов.
Индекс газеты 53727

Выпускающий редактор
И. Скалина

Тираж 5572
Заказ 2472

ПОДУМАЕМ О БУДУЩЕМ УРОЖАЕ

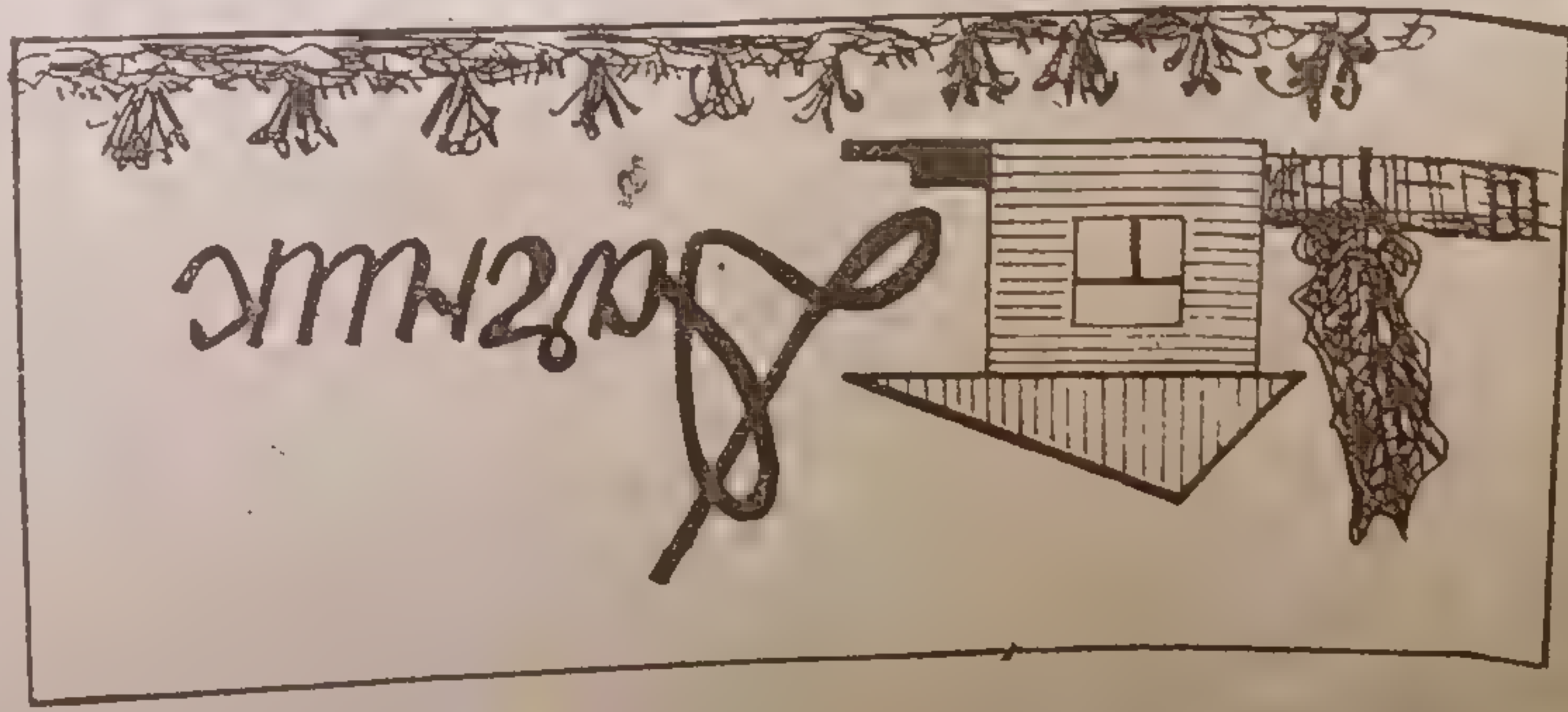
ПОРА ВСПОМНИТЬ О ТОМАТАХ

Хорошими семенами считаются томатов с созревших плодов. Семена с недозревших томатов высеивать нельзя, так как они не имеют достаточной влажности и при высеивании теряют свою всхожесть. О качестве судят по внешним признакам. Семена должны быть округлыми, краями, полные, сохранять свою окраску. Нерезанные высеиваются.

Приобретенные на рынке, в магазине или выпущенные на свет, семена томатов необходимо обработать. Для этого их помещают в раствор марганцовки на 15-20 минут, затем промывают в чистой воде. После этого семена высеивают в ящики с плодородной землей.

Также семена имеют хорошую всхожесть, если их поместить в раствор марганцовки на 15-20 минут, затем промывают в чистой воде. После этого семена высеивают в ящики с плодородной землей.

МОРКОВЬ НА ГРЯДАХ



ПОТОВОРИМ С ЛИСТЬЯМИ

— советует Анна Васильевна Юрина, ученый овощевод из Ека-теринбурга.

Корр: О чем говорит название «Потоворим с листьями»?

Юрина: В этом году засуха и жаркая погода, что зеленому овощеводу часто требуется в теплице. Растение страдает не от недостатка, а от избытка питательных элементов. Это вообще не так уж сложно.

Я в три раза сократил подкормку моркови. Растение получает не так уж много питательных веществ, а урожайность под морковью, а урожайность под морковью, а урожайность под морковью.

Сено обычно несколько сортов: «посинистая», «выстиженная», «посинистая». Каждому сорту — свою строчку. Задачу подобрать — 1,5-2 см. Грядку от заморозков прикрываем пленкой. Мышь и крыс — тонким слоем влажного торфа и перепел (1:1). Этот арсенал ем позволяет избежать образования гнили.

Подождав морковку два-три дня, можно увидеть, как она растет. Если морковку не поливать, она будет расти медленно. Если поливать, она будет расти быстро.

Подождав морковку два-три дня, можно увидеть, как она растет. Если морковку не поливать, она будет расти медленно. Если поливать, она будет расти быстро.

Подождав морковку два-три дня, можно увидеть, как она растет. Если морковку не поливать, она будет расти медленно. Если поливать, она будет расти быстро.

Корр: Но все-таки... как есть?

Юрина: Если мало света, листья бледнеют, какочка округляется и темно-зеленые листья дают окраску. При нехватке света листья желтеют, окраска венчик цветка — на 10-12 дней. 5 граммов хлорофилла, 5 граммов азота, 5 граммов фосфора — это норма. Если не хватает азота, листья бледнеют, если не хватает фосфора, листья желтеют.

Корр: Но все-таки... как есть?

Юрина: Если мало света, листья бледнеют, какочка округляется и темно-зеленые листья дают окраску. При нехватке света листья желтеют, окраска венчик цветка — на 10-12 дней. 5 граммов хлорофилла, 5 граммов азота, 5 граммов фосфора — это норма. Если не хватает азота, листья бледнеют, если не хватает фосфора, листья желтеют.

Корр: Но все-таки... как есть?

Юрина: Если мало света, листья бледнеют, какочка округляется и темно-зеленые листья дают окраску. При нехватке света листья желтеют, окраска венчик цветка — на 10-12 дней. 5 граммов хлорофилла, 5 граммов азота, 5 граммов фосфора — это норма. Если не хватает азота, листья бледнеют, если не хватает фосфора, листья желтеют.

Корр: Но все-таки... как есть?

Юрина: Если мало света, листья бледнеют, какочка округляется и темно-зеленые листья дают окраску. При нехватке света листья желтеют, окраска венчик цветка — на 10-12 дней. 5 граммов хлорофилла, 5 граммов азота, 5 граммов фосфора — это норма. Если не хватает азота, листья бледнеют, если не хватает фосфора, листья желтеют.

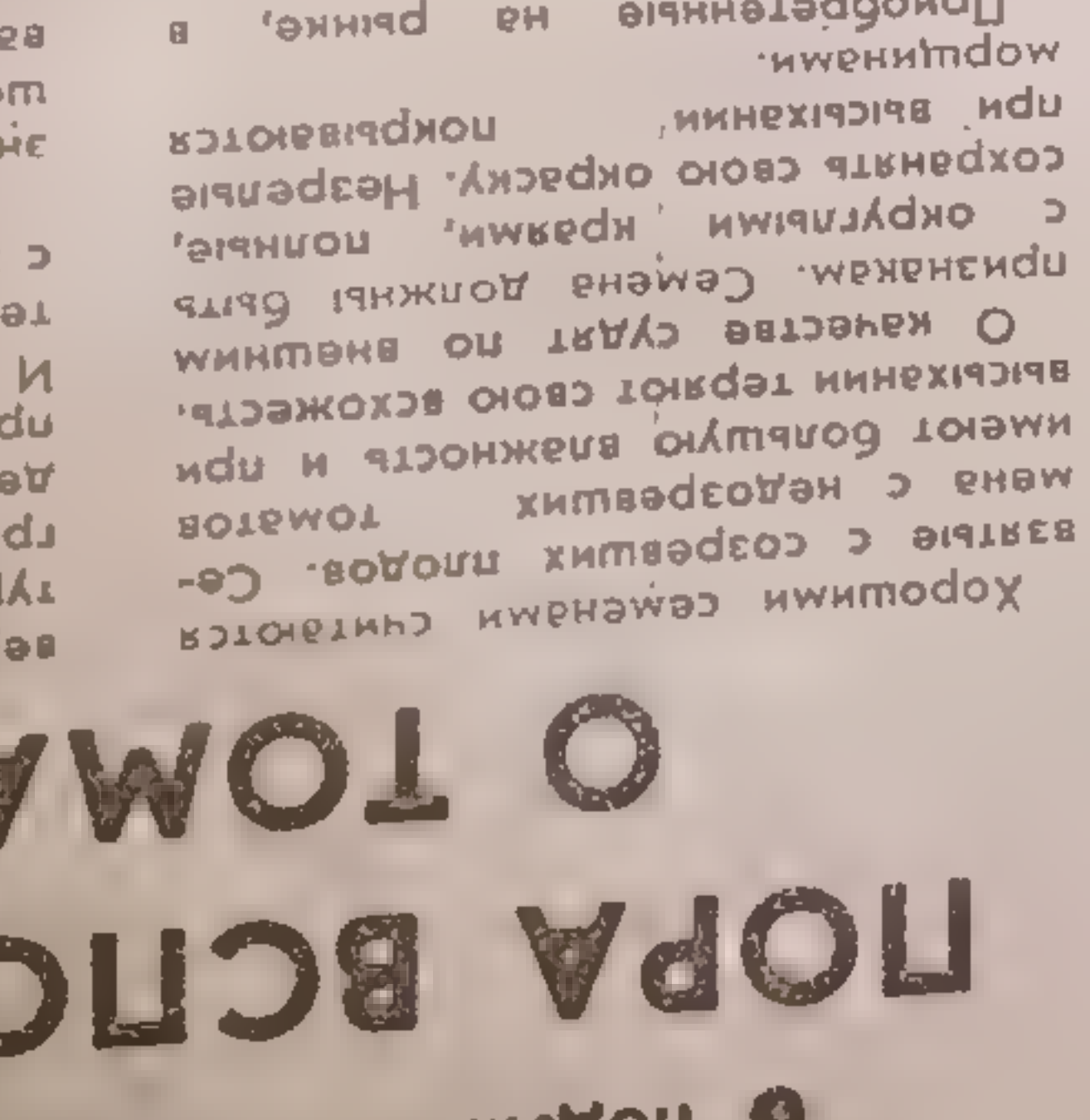
ПОРА ВСПОМНИТЬ О ТОМАТАХ

Хорошими семенами считаются томатов с созревших плодов. Семена с недозревших томатов высеивать нельзя, так как они не имеют достаточной влажности и при высеивании теряют свою всхожесть. О качестве судят по внешним признакам. Семена должны быть округлыми, краями, полные, сохранять свою окраску. Нерезанные высеиваются.

Приобретенные на рынке, в магазине или выпущенные на свет, семена томатов необходимо обработать. Для этого их помещают в раствор марганцовки на 15-20 минут, затем промывают в чистой воде. После этого семена высеивают в ящики с плодородной землей.

Также семена имеют хорошую всхожесть, если их поместить в раствор марганцовки на 15-20 минут, затем промывают в чистой воде. После этого семена высеивают в ящики с плодородной землей.

МОРКОВЬ НА ГРЯДАХ



ПОТОВОРИМ С ЛИСТЬЯМИ

— советует Анна Васильевна Юрина, ученый овощевод из Ека-теринбурга.

Корр: О чем говорит название «Потоворим с листьями»?

Юрина: В этом году засуха и жаркая погода, что зеленому овощеводу часто требуется в теплице. Растение страдает не от недостатка, а от избытка питательных элементов. Это вообще не так уж сложно.

Сено обычно несколько сортов: «посинистая», «выстиженная», «посинистая». Каждому сорту — свою строчку. Задачу подобрать — 1,5-2 см. Грядку от заморозков прикрываем пленкой. Мышь и крыс — тонким слоем влажного торфа и перепел (1:1). Этот арсенал ем позволяет избежать образования гнили.

Подождав морковку два-три дня, можно увидеть, как она растет. Если морковку не поливать, она будет расти медленно. Если поливать, она будет расти быстро.

Подождав морковку два-три дня, можно увидеть, как она растет. Если морковку не поливать, она будет расти медленно. Если поливать, она будет расти быстро.

Подождав морковку два-три дня, можно увидеть, как она растет. Если морковку не поливать, она будет расти медленно. Если поливать, она будет расти быстро.

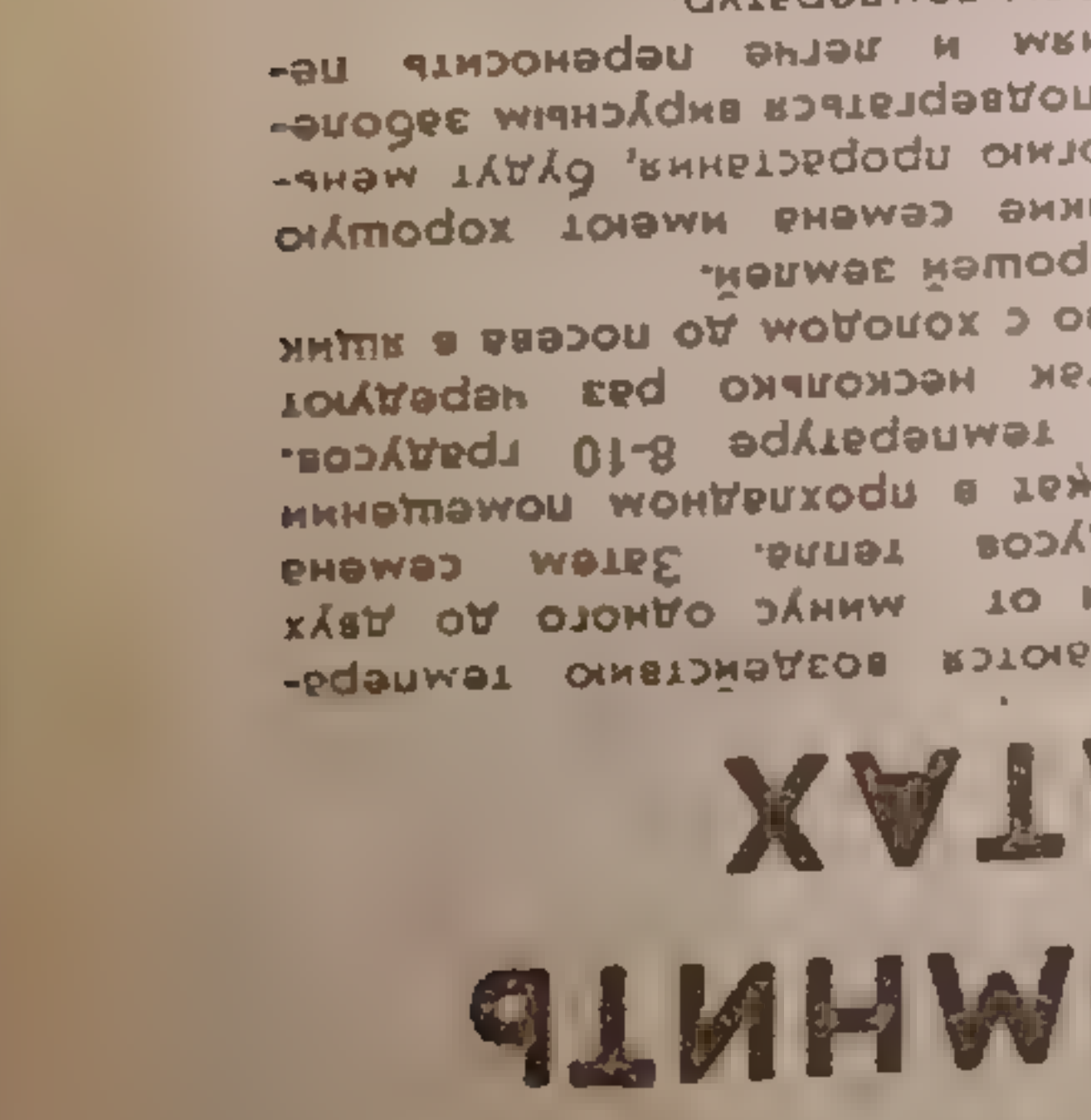
ПОРА ВСПОМНИТЬ О ТОМАТАХ

Хорошими семенами считаются томатов с созревших плодов. Семена с недозревших томатов высеивать нельзя, так как они не имеют достаточной влажности и при высеивании теряют свою всхожесть. О качестве судят по внешним признакам. Семена должны быть округлыми, краями, полные, сохранять свою окраску. Нерезанные высеиваются.

Приобретенные на рынке, в магазине или выпущенные на свет, семена томатов необходимо обработать. Для этого их помещают в раствор марганцовки на 15-20 минут, затем промывают в чистой воде. После этого семена высеивают в ящики с плодородной землей.

Также семена имеют хорошую всхожесть, если их поместить в раствор марганцовки на 15-20 минут, затем промывают в чистой воде. После этого семена высеивают в ящики с плодородной землей.

МОРКОВЬ НА ГРЯДАХ



ПОТОВОРИМ С ЛИСТЬЯМИ

— советует Анна Васильевна Юрина, ученый овощевод из Ека-теринбурга.

Корр: О чем говорит название «Потоворим с листьями»?

Юрина: В этом году засуха и жаркая погода, что зеленому овощеводу часто требуется в теплице. Растение страдает не от недостатка, а от избытка питательных элементов. Это вообще не так уж сложно.

Сено обычно несколько сортов: «посинистая», «выстиженная», «посинистая». Каждому сорту — свою строчку. Задачу подобрать — 1,5-2 см. Грядку от заморозков прикрываем пленкой. Мышь и крыс — тонким слоем влажного торфа и перепел (1:1). Этот арсенал ем позволяет избежать образования гнили.

Подождав морковку два-три дня, можно увидеть, как она растет. Если морковку не поливать, она будет расти медленно. Если поливать, она будет расти быстро.

Подождав морковку два-три дня, можно увидеть, как она растет. Если морковку не поливать, она будет расти медленно. Если поливать, она будет расти быстро.

Подождав морковку два-три дня, можно увидеть, как она растет. Если морковку не поливать, она будет расти медленно. Если поливать, она будет расти быстро.

...ного голодания! Если мало света, листья бледнеют, каемочка вокруг листа и темно-зеленые жилки дают сигнал недостатка света. Бледно-желтая окраска венчиков цветка — верный признак недостатка фосфора. При нехватке калия листья собираются в кулоны, деформируются.

Корр: Значит, надо подкармливать не только удобрениями, но и калием? **Юрина:** Да, калий надо посмотреть, достаточно ли растению влаги и правильно ли вы поливаете огород. Еще раз повторяю: поливать надо после захода солнца прогретой водой. Лучше её заготавливать заранее в ведрах, бочках, корытах или в домашнем мини-водоеме.

Корр: А почему вы против подкормок?

Юрина: Когда зреет урожай, кормить уже поздно. Избыток азота уйдет в нитраты, остальное лишь увеличит засоление почвы.

Корр: А вдруг все-таки в почве мало фосфора или кальция?

Юрина: Чтобы это решить, прежде посмотрите в порядке ли корневая система. Ведь признаки на листьях сигнализируют о недостатке питания. А он, этот недостаток, может быть вызван и

ниже температурой воздуха — 15 градусов. С наступлением теплых дней окраска листьев обычно восстанавливается.

Если пасмурные дни задержались, полить анеркневая подкормка комплексным составом на 10 литров воды: 5 граммов аммиачной селитры, 5 граммов хлористого калия и суперфосфата (настоянный в течение суток в воде). При этом эффективна и корневая подкормка в первой половине вегетации растений. Сейчас уже поздно. Проводить ее надо вечером, чтобы солнечные лучи не повредили увлажненные листья.

Корр: Вы не сказали о фосфоре. Как быть с ним?

Юрина: Что касается признаков фосфорного голодания, то они проявляются редко. Если суперфосфат внесен в грунт согласно рекомендациям, то растения будут хорошо обеспечены. Однако следует помнить, что фосфор плохо усваивается, если в почве кислая среда. Это легко проверить лакмусовой бумагой. В таком случае субстрат надо подкислить. Лучше всего добавить кислого торфа или древесных опилок.

Выращивание без подкормок намного упрощает уход за ними и повышает качество продукции. («Земля и люди»)

Сею обычно несколько сортов: «кисноостровская», «витаминная», «киантская». Каждому сорту — свою строчку. Заделку пророщенных семян провожу на глубину 1,5-2 см. Грядку от заморозков прикрываю пленкой. Мульчирую тонким слоем влажного торфа и перегноя (1:1). Этот агроприем позволяет избежать образования корки.

Для отпугивания вредителей обязательно высаживаю в междурядья чеснок, календулу махровую.

Прореживаю морковь дважды за вегетационный период.

Полив всегда делаю с удобрениями: чаще всего это бывает раствор птичьего помета (1:25), древесной золы (1:20) или семидневный настой, приготовленный из сорняков. Воду обязательно беру прогретую на солнце.

В конце августа обрываю 3-4 нижних листа, в сентябре выкапываю. Морковь вырастает крупной, сочная. После уборки окунаю ее в глиняную болтушку, просушиваю. В таком виде она хорошо хранится: не вянет, остается свежей, не гниет даже в конце зимы.

Б. ДУХНЕБИЧ,
садовод-любитель

ней находятся различные микроорганизмы, которые, попадая во влажную почву, будут быстро развиваться и вызывать грибковые и вирусные заболевания растений. Поэтому семенам следует продезинфицировать. Для этого их протравливают 20 минут в растворе марганцовки (2 г на стакан воды). Затем промывают два раза чистой водой и просушивают.

Семена, предназначенные для посадки, закладывают на сутки в посуду с водой для набухания при комнатной температуре.

Набухшие семена надо закалить. Их ставят в холодильник (или на снег) на 16 часов, где они под-

ВО САДУ ЛИ В ОГОРОДЕ

ЛЕВ — Он неблагоприятен для посадки вообще. Лучше заняться прополкой, рубкой деревьев, сбором фруктов и корнеплодов.

ДЕВА — Ей удаются декоративные растения (астры, крокусы, нарциссы, георгины, ирисы, пионы). Не надо сажать и пересаживать овощи. Знак удобен для уничтожения сорняков.

ВЕСЫ — Особенно подходит для клубневых и стручковых культур. Его цветы особенно красивы и ароматны. Хорошо сажать деревья и кустарники. Плоды дают большую и сочную мякоть. Знаку рекомендуется сажать картофель, свеклу, капусту, морковь, тыкву, кабачки, редис, фасоль, горох, репу. Из цветов особенно благоприятен для георгинов, гладиолусов, нарциссов.

(«Рабочая трибуна»)

крышкой.

Ростки сои перед использованием промывают, снимают оболочку с зерен, ошпаривают кипятком. Подготовленные таким образом зерна с ростками добавляют в мясные блюда.

Лапша черная по-японски. Из соевой муки, воды, яйца с добавлением соли замешивают тесто и дают ему постоять 30 минут. Затем раскатывают в очень тонкий пласт и свертывают в виде рулета длиной 25 см. Нарезают на кусочки шириной 0,5 см и опускают в кипящую воду. Варят 5 минут, откидывают на дуршлаг и подают.

На 0,5 кг лапши: 200-250 г соевой муки, 0,5-0,75 стакана воды, желток одного яйца, 0,5 чайн. ложки соли.

Н. БРУННЕК



Соя на вашем столе

Другого такого богатого природного комплекса белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов, как в сое, нет ни в других растениях, ни в продуктах животноводства. Например, в одном килограмме говядины содержится 145 г белка и 135 — жиры, а в зерне сои соответственно 400 и 200 г. Умело приготовленные продукты из сои питательнее мясных.

Как и все бобовые, соя разваривается медленно, поэтому перед варкой ее замачивают в холодной воде в течение 5-8 часов. Для этого на 1 часть сухого зерна сои берут 2 части воды с температурой не выше 15 градусов.

Набухшую сою заливают холодной водой (250 г воды на 100 г сои) и варят в закрытой посуде при слабом, но непрерывном кипении. Во время варки не следует добавлять холодную воду, так как это ухудшает развариваемость сои и зерна теряют форму; но для улучшения вкуса следует положить ароматические корни и овощи (петрушку, морковь, сельдерей), нарезанные мелкими кубиками, а также зелень петрушки и сельдерей.

После того как соя станет мягкой, варку прекращают, добавляя соль и оставляют на 15-20 минут в отваре, который затем сливают. Из одного килограмма сухой сои получается 2,1 килограмма вареной.

Запеканка из сои и картофеля. Отварную сою, вареный картофель и пассированный лук в горячем виде смешивают и протирают. Массу солят, добавляют сырые яйца, перемешивают, кладут в сковороду, сверху смазывают сметаной, посыпают молотыми сухарями и запекают 10 минут.

Сухое зерно сои измельчают в кофемолке или ступке, получая соевую муку.

Приготовление соевого творога. Соевую муку разводят холодной водой в соотношении 1:8 и нагревают до 60 градусов на слабом огне в течение 40 минут. Затем добавляют 9-процентную уксусную кислоту или 5-10-процентный кальций лактат (1 чайн. ложка на 100 граммов соевой муки) и доводят до кипения. Свернувшийся белок откидывают на дуршлаг, промытый марлей. После того как сыворотка стечет, получается плотный створок соевого творога.

Рыбные котлеты с соей. Филе рыбы без костей пропускают через мясорубку. В полученный фарш кладут соевый творог, соль, молотый перец, хорошо перемешивают. Формуют котлеты и обжаривают на растительном масле. Можно подать их с гарниром или запечь с картофелем, полив молочным соусом.

Блюда с соевым творогом полезны больным атеросклерозом. Зимой и весной в китайских семьях проращивают зерно сои. Молодые ростки восполняют недостаток витаминов.

Сою замачивают сутки в воде (температура 18-20 градусов), зерна слегка покрыты ей. За это время соя набухает и появляются ростки.

Сою едва заметные ростки. Сою высыпают в марлевый мешочек и кладут на дно кастрюли, ставят в теплое место, ежедневно сбрызгивают водой, при необходимости мешочек с соей вынимают и промывают холодной водой. Через 3-4 суток соя дает обилие ростков длиной 4-5 см, иногда длиннее. Ростки готовы к употреблению. Необходимо, чтобы кастрюля во время проращивания сои была закрыта

Когда рассада окрепнет, перед высадкой ее закалывают — приучают к условиям открытого грунта. Для этого выносят рассаду на весь день или на ночь, если не предвидится заморозков. Потом возвращают в комнатное тепло. Так чередуют холод и тепло. При наступлении теплых дней рассаду закалывают в открытый грунт. У выращенной рассады стебли морозостойкие, листья темно-зеленые. При посадке в грунт корни сразу начинают полностью созревать.

П. ОСТРОВСКИЙ,
садовод-любитель

ДЛЯ ЗАБЫВЧИВЫХ

МОЖНО САЖАТЬ И ЗИМОЙ

Если вы не успеете осенью посадить озимый чеснок, не ожидайте весны, посадите его сейчас, поскольку в комнатных условиях его трудно сохранить: в теплом помещении он сохнет, а в подвале загнивает.

Возьмите небольшой ящик или кастрюлю, наполните их огородной землей и высадите в нее зубки чеснока почти вплотную друг к другу, обильно полейте и держите в теплом помещении примерно неделю, пока зубки не укоренятся. Не дожидаясь отрастания листьев, перенесите ящик с посаженными зубками на холод. Для этого в саду или на огороде рассчитите от снега небольшую площадку, поставьте на неё ящик или кастрюлю и укройте его снегом толщиной 60-70 см. В этих условиях чеснок хорошо сохранится до весны.

В апреле, как только почва поспеет для обработки, чеснок высадите на хорошо удобренную грядку, внеся 4-5 кг компоста или перегноя на 1 кв. м и 30-40 г нитрофоски. Удобрения заделайте тяпкой на глубину 10-12 см и поверхность почвы выровняйте граблями. Между рядами расстояние 20-25 см, между растениями в ряду — 8-10.

При уходе за растениями проводите поливы по мере необходимости, подкормки, удаление сорняков и рыхление почвы. Появляющиеся стрелки выламывайте в самом начале отрастания — это увеличит урожай луковиц на 30-40%.

С уборкой чеснока не запаздывайте, так как луковицы рассыпаются. Начинайте уборку как только начнут желтеть листья. Выкопанные луковицы сушите полторы недели, затем обрежьте корни и ботву, оставляя стрелку длиной 3-4 см. Храните луковицы чеснока в прохладном, хорошо проветриваемом помещении.



Агитбригада районного Дома культуры — частый гость у тружеников села. Выступает в клубах, на фермах, в поле.

Сейчас, конечно, агитбригада дает концерты в поле. Хорошее настроение артистов переда-

ется участникам жатвы.

На снимке: выступают методисты агитбригады Любовь Кривцова и Майя Гобунова.

Фото Б. Воронкина

● ХОТИТЕ ВЕРЬТЕ, ХОТИТЕ НЕТ

Жизнь во сне

Президент США Авраам Линкольн находился в своей спальне, в Белом доме, когда глубокой ночью он, как ему показалось, внезапно проснулся. Громкий плач нескольких голосов, проникавших сквозь закрытую дверь, разбудил его. Выйдя из спальни, Линкольн пошел на эти звуки. В Западном зале возвышался катафалк и люди в трауре один за другим подходили к нему, чтобы проститься. Линкольну не было видно, кто лежал на возвышении и тогда он спросил одного из часовых, стоявших в траурном карауле, кто умер.

— Президент, — ответил тот.

И добавил: — Он погиб от руки убийцы. Это был часовой рыдания и плач тех, кто пришел проститься стали еще громче, и их звуки разбудили Линкольна. На этот раз окончательно.

На следующее утро Линкольн, недоумевая, рассказал про увиденное во сне жене и своим приближенным. Через несколько дней он действительно был убит, и катафалк расположили именно в Западном зале.

сказывает ответ на проблемы, над решением которых наяву приходилось долго и мучительно раздумывать. Примеров тому в истории множество. Вспомним: Рафаэль впервые увидел во сне образ своей мадонны. Шуман, засыпая, думал о мелодии, которую проснувшись, он немедленно проигрывал. Менделеев увидел во сне окончательный вариант своей знаменитой таблицы расположения элементов. Во сне родились некоторые стихи А. С. Пушкина, и проснувшись он немедленно вскакивал с постели и при свете лампы и даже луны записывал строчки.

По мнению психиатра Владимира Откровения мы видим гораздо чаще, чем можем себе представить. То, что мы забываем сны, предполагает ученый, не есть ли это неслучайный барьер, воздвигаемый нашим Я. Барьер, защищающий от информации, причастность к которой не несет блага? Куда чаще информация из будущего приходит во время сна в форме символов, образов, знаков.

шифровывает так же, как делали это те, кто заносил такие сведения на глиняные таблички древнего Шумера. Именно такие сонники, истолкователи снов были всегда чрезвычайно популярны в России.

Есть ли какие-то признаки, по которым можно «сорттировать» наши сны, выбирая существенное и отбрасывая мелочи? Вот что рассказывает Евгений Цветков, физик и писатель, автор книги «в царстве сна и смерти»: «Толкование сна — это искусство, творческая попытка разгадать самого себя, постигнуть «граммату судьбы», на языке которой в «сонном царстве» нам рассказывают правду про нас и про нашу жизнь». Толковать нужно лишь те сны, что ariseются в памяти, поражают нас, пугают или радуют. Для толкования во сне должна быть обязательно какая-то уловка, зацепка. Скажем, снится работа, но все как в жизни. Но при этом непременно будет еще какая-то странность, неувязка, которая как раз и вызывает удивление... В ней-то — разгадка сна. Если же ничего такого нет, а сонное видение крутилось и крутилось, как в кино, отдельно от вас, сон нужно просто-

Будьте внимательны

● Картофель ныне дорог. Выкладывая деньги, особенно если они последние, смотрите внимательно. Вот сквозь молодую кожуру проступает зелень — клубень не пригоден в пищу, эту часть придется срезать. Лучше его не брать.

Поднесите один из клубней к носу. Если почувствуете химический запах — откажитесь от покупки. Обидно травиться за свои же кровные.

● Сейчас из-за дороговизны очень многие скоропортящиеся продукты залеживаются в магазине. Будьте внимательны, покупая колбасу, сливочное масло, сыр. Смотрите, нет ли в продуктах зеленоватых пятен, не чувствуется ли тухлого запаха? Не бойтесь вернуть плохой товар. Ведь не постеснялись же вас надуть

● Не прельщайтесь яркими этикетками, наклейками и прочей мишурой. Покупая вещь или продукт, проверьте его доброкачественность.

● Прежде чем купить что-либо, внимательно осмотритесь вокруг. Не исключено, что в магазине рядом вы найдете тот же товар в два-три раза дешевле.

● Не покупайте с рук на улице молочные продукты и хлеб. Они могут оказаться испорченными. Кроме того, на поверхности упаковок скапливается большое количество уличной грязи и пыли.

● Не советуем покупать на улице и есть пирожки с мясом, чабуреки. Нет никакой гарантии в качестве начинки.

Р. БУДРИНА

(«Земля и люди»)

Объявления реклама правки

Балаковская страховая компания «АСКО ЛТД» ителер сел и поселков страховыми агентами, балаковского рай- по месту жи- работы справиться по а ресу: г. Балаково, ул. Топоринская, 4, тел. 4-35-07.

Балаковский райпотребсоюз принимает от населения продовольственное зерно — пшеницу. Цена договорная. Оплату гарантируем. По желанию можем произвести

разбудил его. Выйдя из сна, Линкольн пошел на эти звуки. В Западном зале возвышался катафалк и люди в трауре один за другим подходили к нему, чтобы проститься. Линкольну не было видно, кто лежал на возвышении и тогда он спросил одного из часовых, стоявших в траурном карауле, кто умер.

— Президент, — ответил тот. И добавил: — Он погиб от руки. При этих словах часового рыдания и плач тех, кто пришел проститься, стали еще громче, и их звуки разбудили Линкольна. На этот раз окончательно.

На следующее утро Линкольн, недоумевая, рассказал про увиденное во сне жене и своим приближенным. Через несколько дней он действительно был убит, и катафалк расположили именно в Западном зале.

Таинство сна остается пока что «неопознанным объектом» человеческой деятельности, и ученые до сих пор не могут дать ответ на один из главных, основополагающих вопросов: почему мы вообще спим? Почему природа позволяет нам выбросить из нашей активной жизни целых 25 лет?

Предрасположенность к «вещим снам» распределяется среди людей также неравномерно, как способность к «прямому знанию». Некоторые за всю жизнь могут не увидеть ни одного символического или буквального сна. Другим, наоборот, случается видеть их чаще, особенно на каких-то поворотных точках своей жизни. Это может быть предчувствие каких-то экстремальных событий, которые и в самом деле сбываются. В других случаях сон под-

засыпая, думая о женом, рую проснувшись, он немедленно проигрывал. Менделеев увидел во сне окончательный вариант своей знаменитой таблицы расположения элементов. Во сне родились некоторые стихи А. С. Пушкина, и проснувшись он немедленно вскакивал с постели и при свете лампы и даже луны записывал строчки.

По мнению психиатра Владимира Павловича Сербского, гораздо чаще, чем можем себе представить. То, что мы забываем сны, предполагает ученым, не есть ли это неслучайный барьер, воздвигаемый нашим Я. Барьер, защищающий от информации, причастность к которой не несет блага?

Куда чаще информация из будущего приходит во время сна в форме символов, образов, знаков, требующих понимания и расшифровки. Проникнуть в смысл этого кода — значило бы приоткрыть завесу событий, которые должны совершаться. В этом и заключалась наука толкования снов, наука, начало которой лежит у самых истоков человеческой цивилизации. Так, египетский папирус, упоминающий об искусстве толкования снов, насчитывает 4 тысячи лет.

Изучая обозначения символов и понятия в русских, китайских, английских, арабских и других сонниках, специалисты пришли к удивительному выводу: существует некий единый неязыковый пласт сонных образов, обозначающих в толковании одно и то же. Поэтому нет ничего странного в том, что русская народная традиция — полеты во сне, выпавший зуб и другие традиционные символы ночного сознания рас-

рассказывает о сновидении, физик и писатель, автор книги «в царстве сна и смерти»: «Толкование сна — это искусство, творческая попытка разгадать самого себя, постигнуть «грамоту судьбы», на языке которой в «сонном царстве» нам рассказывают правду про нас и про нашу жизнь». Толковать нужно лишь те сны, что врезаются в память, поражают нас, пугают или радуют. Для толкования сна нужна долгая и тщательная какая-то уловка, зацепка. Скажем, снится работа, но все как в жизни. Но при этом непременно будет еще какая-то странность, неувязка, которая как раз и вызывает удивление... В ней-то — разгадка сна. Если же ничего такого нет, а сонное видение крутилось и крутилось, как в кино, отдельно от вас, сон нужно просто-напросто забыть.

Тем не менее народы разных стран накопили советы, как вести себя во сне. К примеру встретил чудовище — не бойся, не отступай, победи его. Если падаешь — попробуй долететь до конца, постепенно затормаживать. Встретишь кого-либо во сне — попроси подарок, получишь — обязательно обогатишься. Если, конечно, во сне удастся вспомнить то, что вы спите и именно это нужно сделать.

Не стоит забывать, что сон использует много перевертышей. Часто значение действия во сне противоположно его наяву. Есть во сне — зачастую к неприятностям, плакать — к радости. К доброй вести и делам — видеть во сне ясное небо и солнце, к здоровью — сосну, изобилие принесет увиденная мука, к успокоению и благополучию снятся овцы с ягнятами. А если угощаешься блинами — непременно получишь письмо, встреча с другом. Присутствуешь на свадьбе — ожидай ссоры, крупного разговора, неприятности. Монеты — к слезам, к неожиданному горю.

Верить или не верить снам — дело, как говорится, хозяйское. А чтобы не мудрствовать лукаво, вспомним индонезийскую пословицу: «Поступай днем так, чтобы ночью твой сон был спокоен».

Подготовил Г. ЗАВОЛЖСКИЙ

В. Н. № 77 от 1 сентября 1992 года

Г. МИНЕЕВ.

приглашает ж...
она для работ...
тельства.
Об условиях...
ул. Топоринская...

Б...
принимает от...
пшеницу.

Цена договорная.
Оплату гарантиру...

По желанию мож...
родного потребления...

Обращаться: г. Балаково, ул. Шевченко, 88, тел. 2-82-82, 2-01-60, 2-01-61.

Балаковский страховая компания
«АСКО ЛТД»
ителей сел и поселков Балаковского рай...
страховыми агентам по месту жи...
работы справиться по адресу: г. Балаково, ул. 4, тел. 4-35-07.

Балаковский райпогребов...
населения продовольственное зерно —

В целях безопасной эксплуатации отопительных газовых приборов, газовых колонок, дымоходы (к которым присоединяются вышеуказанные газовые приборы) и вентиляционные каналы в жилых домах должны периодически проверяться.

Первичное, а также после ремонта обследование дымоходов и вентканалов должно производиться специализированной организацией (ВДПО), с участием представителя жилищно-эксплуатационной организации или домовладельца. Результаты проверок должны оформляться актом.

Повторные проверки дымовых и вентиляционных каналов (отсутствие засорений в дымоходах и вентканалах, их плотность и обособленность, исправность оголовков и наличие нормальной тяги) жилых зданий могут выполняться жилищно-эксплуатационными организациями, кооперативами и другими предприятиями, имеющими подготовленный персонал.

В домах, принадлежащих гражданам на правах личной собственности, повторные проверки (см. выше), прочистки дымоходов и вентканалов могут производить домовладельцы, прошедшие обучение в балаковском участке ВДПО.

Во избежание несчастных случаев жилищно-эксплуатационные организации и домовладельцы должны немедленно сообщать в службу внутридомового газового оборудования треста «Балаково межрайгаз» по тел. 2-02-18 о необходимости отключения газовых приборов при выявлении неисправности дымоходов.

Трест «Балаково межрайгаз»

САТИРА И ЮМОР

ПЕРЕДОВОЙ ОПЫТ БОРЬБЫ С ВОРАМИ

Двух абсолютно голых мужчин обнаружил наряд милиции в заброшенной сторожке пригорода Челябинска. Задержанные оказались картофельными воришками. Других поймали с поличным четыре огородника, охранявших ночью свои владения. Расправиться с грабителями решили сами: раздели и отпустили.

{Рабочая трибуна}

«МУСОРОХРАНИТЕЛЬНИЦА»

Свекровь кричит
невестке Лизавете:
— Квартирный сор
не выноси наружу!
— А я храню...
под ванной, в туалете.
Об этом я сказала
только... мужу.



Редактор А. Р. Ашиков

Газета набрана фотонабором и
отпечатана офсетным способом
в типографии №1, г. Саратов,
ул. Вишневая, 10

НАШ АДРЕС: г. Балаково Саратовской
области, пл. Свердлова, 4а.
ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 4-06-71, от-
дел писем и отдел сельского хозяйства
— 4-63-70, бухгалтерия и отдел объяв-
лений — 4-67-99.

Газета набрана фотонабором и отпечатана офсетным способом
типографии № 1 г. Саратов, ул. Вишневая, 10.

учредитель — районный Совет народных
депутатов.
Индекс газеты 53727

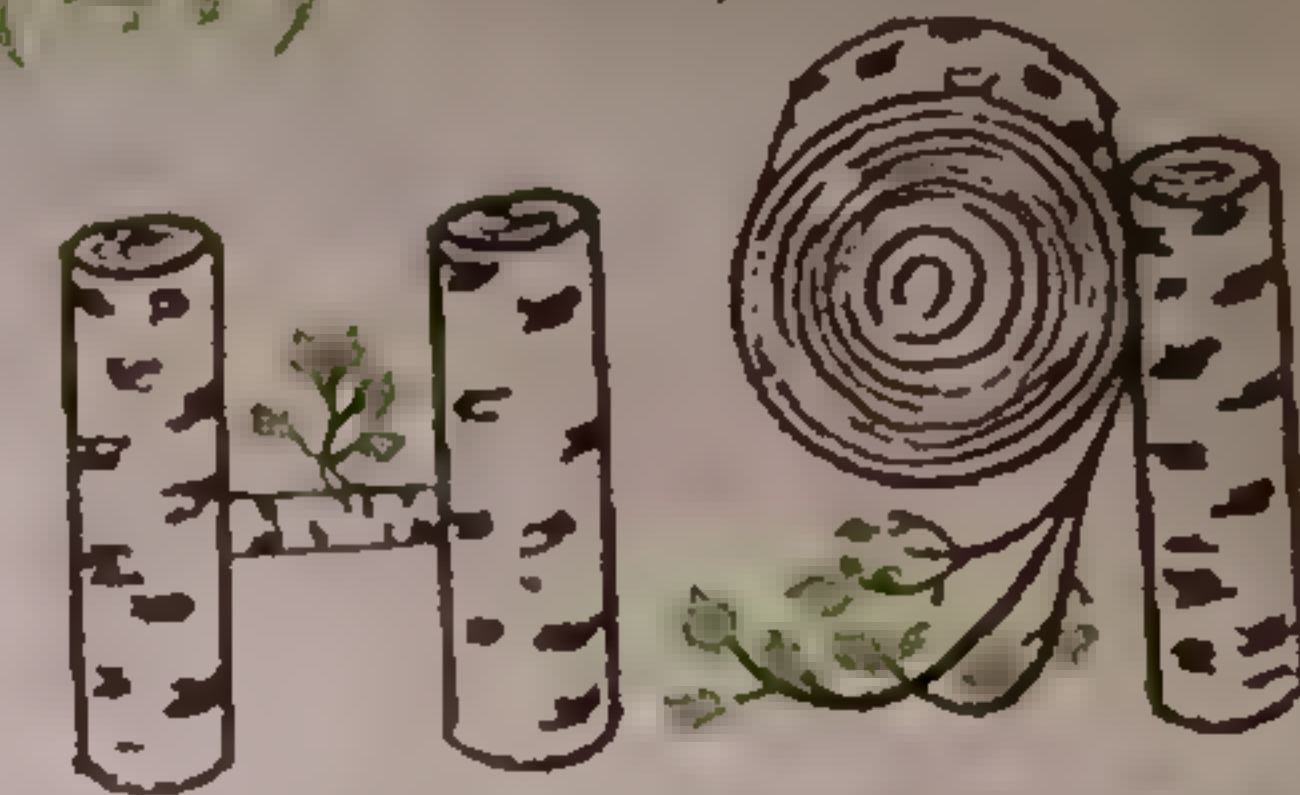
Тираж 5672 экз.

Заказ 3395



Баня парит —
здоровье дарит

Русская



БАУНА

№11(41) ноябрь 2000 г.

Ежемесячная научно-популярная благотворительная газета

ОЧЕРКИ О БАНИ

Своего рода пролог, в котором автор рассказывает, почему и как была написана эта книга.

- В баню? Зачем? У нас дома прекрасная ванна. Такие слова можно услышать довольно часто. Признаюсь, и я был когда-то в числе тех, кто полагал, что достаточно помыться в домашней ванне и вовсе не обязательно ходить за этим куда-то «за тридевять земель».

Пристрастили меня к благостям русской бани мои старшие товарищи Николай Королев и его двоюродный брат Павел Лавренов, тоже великолепный боксер, чемпион Москвы, погибший на войне.

Наши наставники в юношеской секции бокса «Спартак», они не обходились без жаркой бани, говорили, что она как бы воскрешает после тяжелых боев на ринге, и приучали к ней нас, салажат, своих учеников.

Как-то незаметно я стал приверженцем банного жара. Баня, когда ее начинаешь регулярно посещать, постепенно открывает свои неоспоримые достоинства.

Нехитрая на первый взгляд процедура, а с какой превеликой благодарностью начинаешь к ней относиться когда войдешь во вкус!

...Что в первую очередь потребовал Фауст от Мефистофеля? Омоложения. Люди мечтают о долгой жизни. Хотят быть здоровыми. Стремятся к этому с древнейших времен. Наверное с той поры, когда человек по всевозможным чудодейственным эликсирам. Например, верили, что корень мандрагоры способен исцелять от всех болезней. Но, когда его откапывают, этот корень издает такой ужасающе-пронзительный звук, от которого умирают.

Но жить не старея нельзя. А вот жить не болеть можно. И тем самым продлевая годы активного долголетия. И вовсе не нужны какие-то сверхъестественные эликсиры. Что греха таить, зачастую, испытывая даже легкое недомогание, мы тратим уйму времени в поисках редких, дефицитных лекарств. Подай

Простая русская баня. Честно говоря, мы приходим сюда далеко не только затем, чтобы помыться (хотя в бане, разумеется, моются, как говорится, чистоту и блеск). Но помыться можно и дома. В баню мы приходим прежде-

ЩЕДРЫЙ ЖАР

Редакция начинает публикации очерков о русской бане и её близких и дальних родичах из популярной книги «Щедры жар».

Автор книги - заслуженный работник культуры РСФСР, большой знаток банного искусства - **Алексей Васильевич ГАЛИЦКИЙ.**

В публикуемых очерках читатель найдет ответы на многие вопросы о применении бани в целях оздоровления человеческого организма.

смысле (ведь это далеко не только физические упражнения, как думают некоторые, это и личная

мом третичном периоде. Тогда на нашей планете преобладал весьма теплый климат. Природа так «запрограммировала» человека, что он может жить лишь при достаточно высокой температуре. Когда постепенно с наступлением ледников на Земле становилось холоднее, разум человека помог ему добыть огонь. Люди стали создавать для себя «искусственный климат» в виде одежд из шкур животных. Человек тянулся к теплу. Радовался благодатным лучам солнца. Его манили горячие источники. Огонь и тепло - извечная жизненная потребность людей. Как сказали бы ученые, навечно включены в генетическую программу человечества. Именно поэтому мы, современные люди, с такими радостными ощущениями смотрим на горящее пламя костра.

Древнекитайская медицина, имеющая многовековые традиции, основывалась на двух главных принципах: ян и ин. Ян отражал идею жизненного тепла, ин - сырости и холода. Как считали китайские медики, преимущество тепла над холодом в человеческом организме - непременно условие здоровья.

Прелюбопытнейшие факты я узнал из старинной книги «Странствование Филиппа Ефремова». Повествование русского солдата, который в конце XVII века волею судеб был заброшен на чужбину, странствовал в Самарканде, Хиве, Персии, Тибете, Индии и возвратился в Россию через Англию. Вот что Филипп Ефремов пишет о кашмирцах: «Зимой и летом носят жар под одеждой в горшочках с рукояткой, кои обвиняют таловыми прутиками». С тех времен прошло почти 200 лет. Но обычай, о котором сообщал русский солдат, сохранился и поныне. Жители Кашмира, особенно в селениях, по-прежнему в холодную погоду носят маленькие жаровни. Ходят, можно сказать, со своей баней.

Лауреату Нобелевской премии датскому физиологу Августу Крогу принадлежит честь открытия тончайшего механизма регуляции капиллярного кровообращения. Все болезни до единой связаны с каким-либо нарушением в системе капилляров. Крог объяснил первостепенное значение капилляров, этих «маленьких сердец», для обмена веществ.



Продолжение. Начало в №8.

В торговле напитки с мякотью называют жидкими плодами, или нектарами, и они могут состоять как из одного вида сырья, так и включать комбинацию нескольких соков, в том числе не только овощных, но и плодово-ягодных. В настоящее время в нашей стране в промышленных условиях вырабатывают соки натуральные с мякотью: морковный, свекольный, томатный, соки купажированные с мякотью: свекольно-яблочный, морковно-яблочный, свекольно-апельсиновый, морковно-апельсиновый, морковно-яблочный, соки купажированные с мякотью и сахаром: морковно-яблочный, морковно-брусничный, морковно-клюквенный, морковно-виноградный. В соответствии с разработанными технологическими инструкциями по получению овощных соков и напитков измельченную, прогретую овощную массу подают в непрерывно работающие центрифуги, где под действием центробежной силы она продавливается через щелевидные сита с размером отверстий 0,1-2 мм, после чего сок или пюре смешивают с рассчитанными количествами входящих в рецептуру компонентов, подогревают для уменьшения содержания воздуха в массе и уничтожения вегетативных форм микроорганизмов и направляют на гомогенизацию. В гомогенизаторах происходит тонкое измельчение взвешенных в соке частиц, масса становится однородной и приобретает устойчивость против расслоения. Затем ее передают на дегазацию для еще большего снижения содержания воздуха, подогревают, фасуют в предварительно подготовленные банки или бутылки, укупоривают на специальных машинах и направляют на стерилизацию в автоклавы, после чего охлаждают, моют, высушивают, оклеивают этикетками и направляют на хранение, в процессе которого проверяют качество консервов на соответствие требованиям нормативно-технической документации.

Что касается фруктовых соков, то до настоящего времени отечественной консервная промышленность выпускает соки с мякотью только из цитрусовых плодов и абрикосов (лимонный, нет особой необходимости указывать другие цитрусовые).

НАПИТКИ

из овощей, фруктов и ягод

Сочные и красивые, апельсины пришли по вкусу многим знатым особам и подавались к столу в качестве самого изысканного деликатеса. Французские садоводы эпохи Ренессанса, вспомнив обычай древних римлян придавать созревающим апельсинам форму кубиков, вазочек, животных с помощью соответствующих гипсовых формочек, видоизменили его и стали засахаривать плоды прямо на дереве, чтобы знатные вельможи могли лакомиться готовыми цукатами.

По достоинству оценили вкусовые качества «золотых яблок» и русские вельможи. В 1714 году веселый светлейший князь Александр Меншиков построил дворец с большими оранжереями (слово это пошло от французского «оранж» — апельсин) в которых выращивали апельсины, и дал ему название Оранienбаум, что в переводе с немецкого означает «апельсиновое дерево». Позднее Екатерина II приказала именовать дворец вместе со слободой городом Оранienбаумом и даровала ему герб оранжевое апельсиновое дерево на серебряном фоне.

АПЕЛЬСИНЫ

О целебных свойствах апельсинов хорошо знали уже средневековые медики, рекомендовавшие апельсиновый сок при цинге, болезнях почек и мочевого пузыря, расстройствах желудка и кишечника. Даже сдержанные скандинавы не могли скрыть свой восторг апельсинами и в народных сказаниях называли их «яблоками бессмертия», предохраняющими людей от болезней и старости.

В настоящее время многие из рецептов прошлых веков устарели, но и сейчас апельсины не потеряли своего лекарственного значения, поскольку в их соке содержится неповторимый набор различных сахаров, органических кислот, минеральных солей, витаминов и других соединений, необходимых для организма человека. Поэтому апельсины рассматриваются как важный диетический продукт, полезный и больным и здоровым людям.

При переработке и консервировании апельсины почти не изменяют своих свойств.

Исследования ученых показали, что в мякоти лимона содержатся различные полезные вещества. Только витамина С, способствующего мобилизации сил организма на борьбу с инфекционными заболеваниями, в нем содержится до 70 мг на 100 г. Из одного лимона можно получить более 20 г сока. Лимонный сок назначают при авитаминозах, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, туберкулезе, дают пить больным с высокой температурой, добавляют к горьким и плохо пахнущим лекарствам для улучшения их вкуса и запаха.

Народная медицина давно употребляет лимоны для лечения недугов, добавляя сок лимона к напиткам из других растений. Так при склерозе сосудов рекомендуют средство, в которое приготавливают из натертого чеснока и одного лимона, заливают 1 л горячей воды и настаивают в течение двух суток. Напиток дают больным по столовой ложке 3 раза в день. Еще недавно было распространено мнение, что чем больше съесть лимонов или выпить неразбавленного лимонного сока, тем лучше для больного организма. Находились знахари, заставлявшие своих пациентов съедать по 25-30 лимонов в день. Однако опыт научной медицины показал, что лимонный сок в большом количестве отрицательно сказывается на здоровье людей (повышается кислотность желудочного сока).

АБРИКОСЫ

В I в. н.э. Рим был покорен неданскими плодами, доставленными с плоскогорий Армении, — сладкими и ароматными абрикосами. В сочной мякоти этих плодов содержится до 27% сахара, яблочная, лимонная, винная кислоты, дубильные вещества, витамины, минеральные соли. Стакан абрикосового сока удовлетворяет суточную потребность человека в витамине А, а значительное содержание в нем железа определяет лечебную ценность этого сока для людей, страдающих малокровием.

В последние годы нектары стали готовить и из другого сырья — яблок, груш, слив, вишен, смородины, малины.



сорт, число которых сейчас доходит до 15 тысяч. Более двух тысяч из них произрастает на территории нашей страны и свыше тысячи является результатом отечественной селекции. Наиболее распространены у нас Бессемянка, Ильинка, Бере, Любимица, Лесная Красавица, а главными районами их разведения являются Крым, Украина, Белоруссия, Кавказ, республики Средней Азии.

Знаменитый римский врач Гален считал груши прекрасным лекарством для лихорадящих больных. На Руси за этими плодами также признавали многие целебные свойства, о чем свидетельствует хотя бы такая фраза из старинного «лечебника»: «...груши варены приятны телу, силу наводят и нутро мягчат». Сок груши назначали в качестве мочегонного, при заболеваниях желудка и других недугах. Закрепляющее действие сока, киселей и компотов из груш объясняется наличием в плодах дубильных веществ. Кроме того, в них содержатся вещества, обладающие противомикробным действием.

ЛЕСНАЯ ЗЕМЛЯНИКА

Не меньшей популярностью пользуется сок лесной земляники, который находят в народной медицине.

ды дикорастущей малины, поскольку ее садовые «родственники» менее целебны.

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

Заслуженной популярностью пользуется сок черной смородины, содержащий большое количество витаминов и других биологически активных соединений. Его назначают при язве желудка и кишечника, простудных заболеваниях и расстройствах сердечно-сосудистой системы. Ведущими районированными и перспективными сортами черной смородины в нашей стране являются Память Мишурина, Голубка, Московская, Измайловская, Ленинградский Великан, Чайка, Белорусская сладкая, Минай Шмырев, Павлинка, Изобильная, Стахановка Алтая, Неаполитанская черная, Лия плодородная.

ВИШНЯ

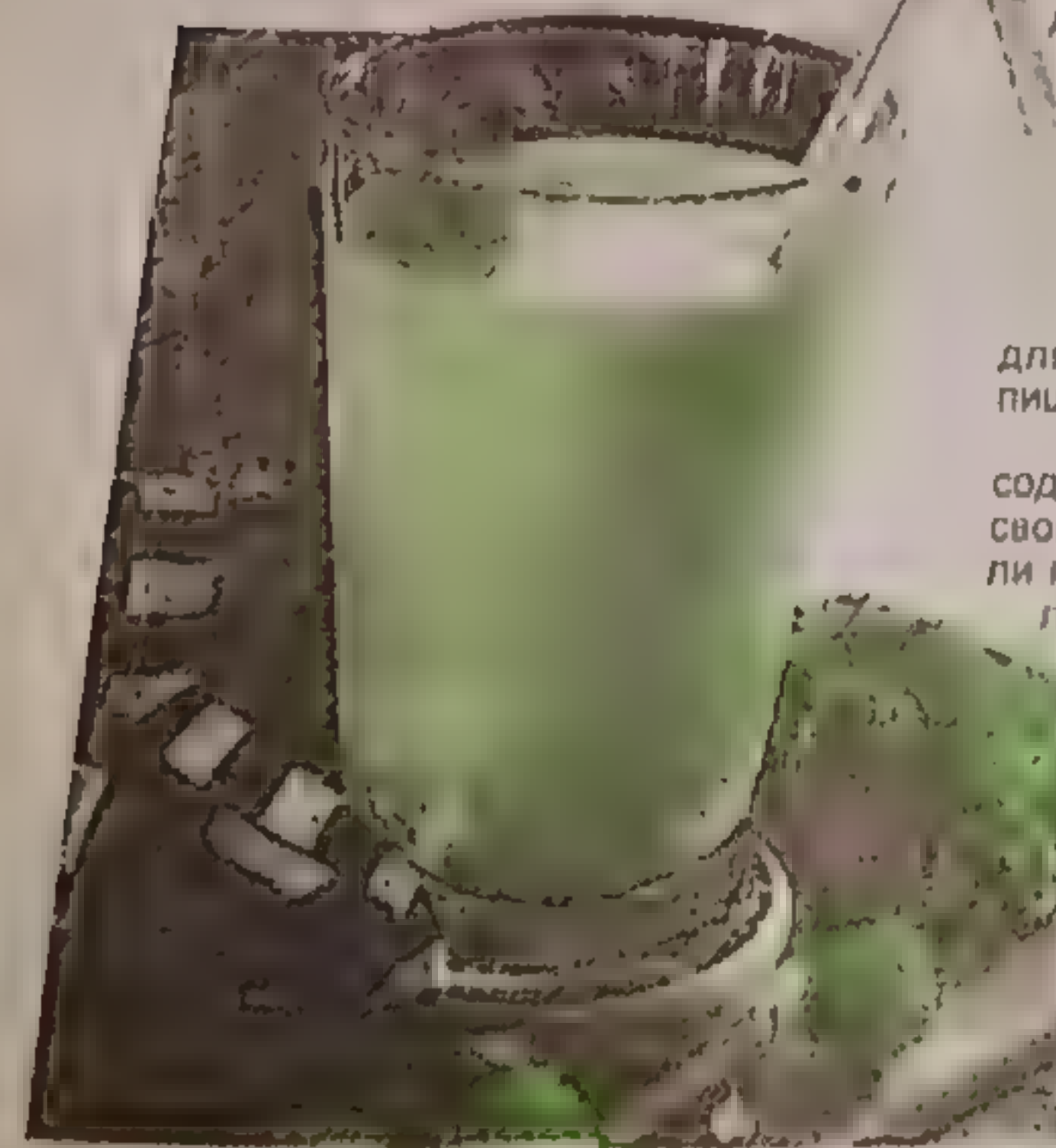
А какая хозяйка откажется от замечательного витаминного сока? Родина вишни — Малая Азия.

по получению овощных соков и напитков измельченную, прогретую овощную массу подают в непрерывно работающие центрифуги, где под действием центробежной силы она продавливается через щелевидные сита с размером отверстий 0,1-2 мм, после чего сок или пюре смешивают с рассчитанными количествами входящих в рецептуру компонентов, подогревают для уменьшения содержания воздуха в массе и уничтожения вегетативных форм микроорганизмов и направляют на гомогенизацию. В гомогенизаторах происходит тонкое измельчение взвешенных в соке частиц, масса становится однородной и приобретает устойчивость против расщепления. Затем ее передают на дегидратацию для еще большего снижения содержания воздуха, подогревают, фасуют в предварительно подготов-

ленные банки или бутылки, укупоривают на специальных машинах и направляют на стерилизацию в автоклавы, после чего охлаждают, моют, высушивают, оклеивают этикетками и направляют на хранение, в процессе которого проверяют качество консервов на соответствие требованиям нормативно-технической документации.

Что касается фруктовых соков, то до настоящего времени отечественная консервная промышленность выпускала соки с мякотью только из цитрусовых плодов и абрикосов.

По-видимому, нет особой необходимости рекламировать достоинства цитрусовых, наиболее известными представителями которых являются апельсины, мандарины, лимоны, помаранцы, грейпфруты. Вечнозеленые апельсиновые деревья с овальными кожистыми листьями и белыми душистыми цветками были известны уже на заре возникновения человечества. Из стран Юго-Восточной Азии культура апельсинов распространилась в Индию, затем в Египет, Африку, Америку, а в Европу «золотые яблоки», как стали метко называть плоды этих деревьев, завозили в XV веке крестоносцы из Палестины и долгое время их величали «португальскими плодами».



в которых выращивали апельсины, и дал ему название Оранienбаум, что в переводе с немецкого означает «апельсиновое дерево». Позднее Екатерина II приказала именовать дворец вместе со слободой городом Ораниенбаумом и даровала ему герб оранжевое апельсиновое дерево на серебряном фоне

АПЕЛЬСИННЫ

О целебных свойствах апельсинового хорошо знали уже средневековые медики, рекомендовавшие апельсиновый сок при цинге, болезнях почек и мочевого пузыря, расстройствах желудка и кишечника. Даже содержащиеся в апельсинах не могли скрыть свой восторг апельсины и в народных сказаниях называли их «яблоками бессмертия», предохраняющими людей от болезней и старости

В настоящее время многие из рецептов прошлых веков устарели, но и сейчас апельсины не потеряли своего лекарственного значения, поскольку в их соке содержится неповторимый набор различных сахаров, органических кислот, минеральных солей, витаминов и других соединений, необходимых для организма человека. Поэтому апельсины рассматриваются как важный диетический продукт, полезный и больным и здоровым людям

При переработке и консервировании апельсины почти не изменяют своих вкусовых качеств. Они имеют огромное значение в кулинарии, пищевой и кондитерской промышленности, где из них делают джем, цукаты, варенье, пастилу, кремы, ликеры, безалкогольные напитки.

ЛИМОН

На нескольких десятках тысяч гектаров Черноморского побережья нашей страны под щедрыми лучами южного солнца вызревают на невысоких вечнозеленых деревьях крупные золотистые плоды с толстой мягкой кожурой - известные всему миру лимоны.

Название лимон происходит от малайского «лемон». Древняя легенда рассказывает, что любимец одного из кавказских царей, попав в немилость, оказался в тюрьме, где ему разрешили выбрать пищу по вкусу. Узник выбрал лимоны, сказав изумленной страже, что аромат лимона веселит мысли, кожура плодов и зерна полезны для сердца, в мякоти он находит пищу, а соком утоляют жажду.

В старинных восточных рукописях содержатся упоминания о целебных свойствах лимона, который назначали при лечении ран и легочных заболеваний, а также как средство от отравлений. Авиценна считал лимон лучшим лекарством при болезнях сердца, желтухе, прописывал при беременности

Шли века, и все более росла популярность лимона. Его с успехом применяли во время эпидемий чумы, для лечения ревматизма, цинги, гангрены, лихорадки. Иссле-

довали, что при употреблении лимонного сока в течение двух суток. Напиток дают больным по столовой ложке 3 раза в день. Еще недавно было распространено мнение, что чем больше съесть лимонов или выпить неразбавленного лимонного сока, тем лучше для больного организма. Находились знахари, заставлявшие своих пациентов съедать по 25-30 лимонов в день. Однако опыт научной медицины показал, что лимонный сок в большом количестве отрицательно сказывается на здоровье людей (повышается кислотность желудочного сока)

АБРИКОСЫ

В I в. н.э. Рим был покорен «небесными» плодами, доставленными с плоскогорий Армении, - сладкими и ароматными абрикосами. В сочной мякоти этих плодов содержится до 27% сахара, яблочная, лимонная, винная кислоты, дубильные вещества, витамины, минеральные соли. Стакан абрикосового сока удовлетворяет суточную потребность человека в витамине А, а значительное содержание в нем железа определяет лечебную ценность этого сока для людей, страдающих малокровием

В последние годы нектары стали готовить и из другого сырья - яблок, груш, слив, вишен, смородины, малины, земляники, обращая особое внимание на подбор сортов плодов и ягод.

ЯБЛОКИ

Давно в почете у народных лекарей яблоки. В старину считалось, что яблоки, употребляемые на ужин, обеспечивают легкий и спокойный сон. Плоды, жаренные в золе, давали больным плевритом, а тарты с жиром прикладывали в виде мази к трещинам на губах и руках для быстрого их заживления. Яблочный сок и в наши дни считается полезным при артериосклерозе, подагре, ревматизме, мочекаменной болезни, расстройствах желудка и кишечника, малокровии, авитаминозах, заболеваниях печени и почек. Яблоки обладают противомикробными, противовоспалительными свойствами и препятствуют образованию в организме мочевой кислоты. Сок из яблок помогает при дизентерии, паратифах, острых и хронических колитах, острых респираторных заболеваниях, ларингитах. Однако из-за высокого содержания органических кислот его не рекомендуют страдающим гиперацидным гастритом и язвенной болезнью.

ГРУШИ

В лиственных лесах средней полосы нашей страны не сразу заметишь высокие деревья груши с белыми или бледно-розовыми цветками, собранными в щитковидные соцветия, и почти круглыми листьями. А ведь именно дикая груша, известная человеку с незапамятных времен, искормила своими небольшими плодами древние народы многих стран Европы и явилась родоначальницей культурных

сортов, число которых сейчас доходит до 15 тысяч. Более двух тысяч из них произрастает на территории нашей страны и свыше тысячи является результатом отечественной селекции. Наиболее распространены у нас Бессемянка, Ильинка, Бере, Любимица, Лесная Красавица, а главными районами их разведения являются Крым, Украина, Белоруссия, Кавказ, республика Средней Азии

Знаменитый римский врач Гален считал груши прекрасным лекарством для лихорадящих больных. На Руси за этими плодами также признавали целебную силу, хотя бы такая фраза из старинного «лечебника»: «...груши варены приятны телу, силу наводят и нутро мягчат». СОК ГРУШИ назначали в качестве мочегонного, при заболеваниях желудка и других недугах. Закрепляющее действие сока, киселей и компотов из груш объясняется наличием в плодах дубильных веществ. Кроме того, в них содержатся вещества, обладающие противомикробным действием

ЛЕСНАЯ ЗЕМЛЯНИКА

Не меньшей популярностью пользуется сок лесной земляники, который находит применение при лечении гипертонической болезни, нервастении, бессонницы, камней в печени и почках. Ягоды земляники полезны людям любого возраста, особенно детям, которым дают их в виде сока, компота, а также в натуральном виде с молоком, сливками, сахаром или сметаной.

Для приготовления **ЗЕМЛЯНИЧНОГО СОКА**, хорошо сохраняющего вкус и аромат свежих ягод, мелкие, плотные, интенсивно окрашенные плоды тщательно моют, высыпают в наполненное на три четверти свежей водой ведро, перемешивают и, как только земляника всплывает, быстро перекладывают в дуршлаг. После удаления чашелистиков приступают к приготовлению сока. Ягоды дают в эмалированной посуде деревянной ложкой, заливают водой (150 г воды на 1 л ягод), нагретой до 70°C, массу снова подогревают до 70°C и выдерживают 2-3 минуты, после чего откидывают на дуршлаг. Когда сок стечет, мякоть по частям помещают в конусообразный капроновый мешочек и отжимают руками. Затем весь сок собирают, нагревают до 85°C, разливают в бутылки, которые помещают в кастрюлю с водой, нагретой до 80°C, так, чтобы вода была на уровне сока в бутылках. Температуру воды доводят до 90°C, бутылки выдерживают в ней 5 минут, затем укупоривают прокипяченными пробками и заливают разогретым парафином или воском.

МАЛИНА

Для получения сока малины рекомендуется использовать такие сорта, как Комсомолка, Новость Кузьмина, Ньюбург, Награда, Колхозница, Волжанка, Мускова. Однако с лечебной целью заготавливают только пло-



ды дикорастущей малины, поскольку ее садовые «родственники» менее целебны

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

Заслуженной популярностью пользуется сок черной смородины, содержащий большое количество витаминов и других веществ. Его назначают при язве желудка и кишечника, простудных заболеваниях и расстройствах сердечно-сосудистой системы. Ведущими районированными и перспективными сортами черной смородины в нашей стране являются Память Мичурина, Голубка, Московская, Измайловская, Ленинградский Великан, Чайка, Белорусская сладкая, Минай Шмырев, Павлинка, Изобильная, Стахановка Алтай, Неаполитанская черная, Лия плодородная.

ВИШНЯ

А какая хозяйка откажется от замечательного вишневого сока? Родиной вишни - невысокого деревца с серо-бурой корой, заостренными по краю пильчатыми листьями и правильными цветками на длинных цветоножках - считают город Керасунд на берегу Черного моря, откуда римский полководец Лукулл после победы над понтийским царем Митридатом в 680 г. н.э. вывез плоды в Италию и способствовал распространению их по странам Европы. Сейчас вишня обыкновенная занимает огромные площади в средней и северной полосах европейской части нашей страны, в Западной Сибири и Средней Азии.

СОК ВИШНИ, содержащий витамины, углеводы, органические кислоты, дубильные, азотистые и красящие вещества, употребляют как отхаркивающее средство при бронхитах и астме. Этот сок пьют также для улучшения аппетита и пищеварения, в качестве жаропонижающего средства при простуде и нежного слабительного при хронических запорах. Имеются сведения о положительном эффекте вишневого сока при эпилепсии и заболеваниях нервной системы.

ЧЕРЕШНЯ

Сестрой вишни называют черашню, и в древние времена эти растения никак не различали. Раньше всех плодовых деревьев дает черешню урожай сладких ягод, хорошо утоляющих жажду. Выращивают ее на Украине, в Молдавии, в Крыму, на Кавказе, в Средней Азии. К числу лучших сортов относятся Выставочная, Советская, Нектарная, Крупноплодная, Дрогана желтая, Розовая млевская и др. Однако сок черешни менее целебен, чем сок вишни.

«Целебные напитки». Продолжение следует.

Продолжение. Начало на стр. 1.

гораздо более действенной в этом отношении. Мечников высказывал предположение: если микроб рака действительно существует, то режим стерильной пищи и чистота кожи должны предохранять людей от губительного влияния этого микроба.

Незабываемы ленинские слова: «Санитария - это все. Это профилактика всех болезней». Кстати, санитария - слово, которое мы так часто производим, производное от латинского «санитас», - означает не что иное, как здоровье. Не случайно один из первых спортивных клубов в России был назван «Санитас».

Н.А. Семашко, зачинателя советского здравоохранения и одного из первых организаторов физической культуры и спорта в нашей стране, называли «главным врачом республики». Он говорил, что задача оздоровления состоит в укреплении наших защитных сил и неукоснительном соблюдении гигиены. Без гигиены, без санитарной культуры, подчеркивал нарком, не может быть культуры вообще, без санитарного просвещения не может быть здорового населения, а без здорового населения не может быть прочного фундамента социалистического здания.

«Чистота - залог здоровья». Банальная, вроде бы набившая оскомину фраза приобрела в свете новейших научных исследований актуальнейшее значение. Вот только один факт. Известный американский гигиенист Джеймс Шраер на основе многолетних опытов пришел к выводу, что человек может продлить свою жизнь как минимум на 10 лет, если только будет поддерживать в близком окружении разумный стандарт чистоты.

Историк Н.И. Костомаров в своих очерках о домашней жизни и нравах русского народа отмечал, что баня была первой потребностью не только для соблюдения чистоплотности, но и своего рода удовольствием, наслаждением. Когда в средние века население Западной Европы косили холера и чума, на Руси спасались своей любимой баней.

Во время крестовых походов был учрежден один из высших английских орденов - орден Бани. В честь рыцарей, сумевших во время опустошающей эпидемии наладить баню.

...Из медицинской статистики. Почти 80 процентов листов временной нетрудоспособности из-за простудных заболеваний. Грипп, который захлестывает города, страны и континенты, - это, можно сказать, уравнение со многими неизвестными. Как ни быются медики, пока не придумают, как бороться с этим опасным недугом свирепствует. Вирус «переодевается», вроде бы бесследно исчезает и неожиданно появляется в новом обличье. Как рассказывает вирусолог академик Д.К. Львов, один из опасных штаммов гриппа, с которым успешно боролись, вдруг надолго исчез. И вот недавно специальная экспедиция вирусологов обнаружила его в... океане, у китов. Паразит зацепился, чтобы снова коварно на нас напасть.

Словом, «гриппа» происходит от французского слова, означающего «нападать», «схватывать». Но неправильно было бы целиком отождествлять грипп с болезнью, которую мы

отработанные вредные вещества. Тонус организма повышается.

Но, увы, мы подчас ослабляем эти наши бастионы, разрушаем свой иммунитет, мудрую, чуткую, спасительную систему. Рубим, как говорится, сук, на котором сидим. Мало-подвижный образ жизни - злополучная гиподинамия, которая уже стала притчей во языцех, - резко ослабляет обменные процессы. Снижается потребление кислорода. Чуть что - в аптеку. Человек начинает вянуть. Его подавляет усталость. Подкрадываются коварные недруги (то бишь недуги) в виде различных болезней.

Нам дана жизнь, дана, как говорил Максим Горький, с неперемным условием храбро ее защищать, а ради этого, ради здоровья и долголетия, ради великолепного счастья жить на земле стоит потрудиться. Не перекладывать заботу о своем здоровье целиком на плечи медицины. Самый искусный врач не сможет сделать для нашего здоровья того, что в состоянии сделать мы сами. Всю работу по укреплению ба-

стоит просто изменить погоде, как уже чувствуешь себя, что называется, не в своей тарелке. Как утверждают ученые-климатологи, почти 90 процентов населения земного шара так называемые метеоропатки. Люди, на состоянии которых отражаются капризы погоды. Так, например, с января по апрель у некоторых людей наблюдается повышение артериального да-



ШЕПОТЫ И ЖАР

сти-оны человеческого организма. Разбудить его защитные силы!

Вековая вера народа в целительность бани подтверждена многочисленными исследованиями ученых. При разумном, рациональном подходе банная процедура нормализует кровяное давление. Помогает почечным больным и тем, у кого диабет. Заметный эффект дает при различных заболеваниях ревматического характера. Полезна при отклонениях в обмене веществ.

Как-то в старинных Кадашевских банях, что у Третьяковской галереи, я разговаривал со строителем, исколесившим многие страны. Строил Братскую ГЭС и Асуанскую плотину. Он вспоминал о трудном диалоге с Крайним Севером. Об Оймяконе на Индигирке, который в шутку называют «штабом» Деда Мороза. «Когда дышишь, раздается шорох. Якуты называют его «шепотом звезд».

- Не знаю, что бы было, - сказал строитель, - если бы не русская банька. Приучила и к жаре, и к холоду.

Разнообразна погода в нашей стране. Новый год у нас, как известно, встречают по одиннадцати часовым поясам и в различных

ления. А каково спортсмену бороться с полной боевой выкладкой за победу в условиях непривычного климата! У тех, для кого, скажем, необычен жаркий влажный климат, нарушается координация движений, учащается пульс, ухудшается пищеварение, теряется аппетит, начинают пошаливать нервы. Существует даже выражение: «тропическая раздражительность». Что и говорить, акклиматизация -

сложнейшая проблема. Много усилий затрачивают физиологи, спортивные медики, чтобы успешно ее решить. Идут

в космосе, нас не могли не растрогать их первые земные эмоции. «Цветы! Вот спасибо!» А потом слова Ляхова: «Соскучились по русской баньке!» Первые сообщения из домика космонавтов на Байконуре: «Спят крепко и спокойно. Вчера перед сном в баньке были, поплавали в бассейне». Это на земле, но и в самом космосе комплекс профилактических медицинских мероприятий, в числе которых и портативная баня.

Поэт-метростроевец Александр Осьмушкин прислал мне, как автору книги о русской бане, такие строки.

«Неделями летаем на звездном корабле. И часто вспоминаем мы баньку на земле. Недаром банька славится. Не надо докторов, попарился - поправился. И будешь век здоров! Мы можем похвалиться. В ракете есть всегда парилка-огневица, горячая вода. А банька наша звездная собой невелика. Походная, дорожная, чуть больше рюкзака».

...В Антарктиде температура нередко падает до фантастической отметки - минус 89,2 градуса. Бешеная сила ветра. До 240 километров в час! И тем не менее... Но, представлю слово начальнику одной из антарктических экспедиций Леониду Дубровину.

Мы отправлялись в Антарктиду с целью доставки к нашей родной Москве голой вилы, сохранять по мере возможности свои российские привязанности. Наши антарктические садоводы-огородники выращивают в парниках помидоры, огурцы, редиску, петрушку, укроп и даже лимоны и арбузы. На льду моря Космонавтов состоялся футбольный матч, на котором в качестве зрителей присутствовали здешние аборигены-пингины. После состязаний, как водится у настоящих спортсменов, русская баня. Ее соорудили собственными силами. Бани в Антарктиде не было раньше.

время заболевания эпидемия нападает на баню.

Из медицинской статистики. Почти 80 процентов листков временной нетрудоспособности из-за простудных заболеваний. Грипп, который захлестывает города, страны и континенты, - это, можно сказать, уравнение со многими неизвестными. Как ни бьются медики, далеко не всегда могут безошибочно распознать, какая именно разновидность этого опасного недуга свирепствует. Вирус «переодевается», вроде бы бесследно исчезает и неожиданно появляется в новом обличье. Как рассказывает вирусолог академик Д.К. Львов, один из опасных штаммов гриппа, с которым упорно боролись, вдруг надолго исчез. И вот недавно специальная экспедиция вирусологов обнаружила его в... океане, у китов. Паразит затаился, чтобы снова коварно на нас напасть.

Слово «грипп» происходит от французского слова, означающего «нападать», «схватывать». Но неправильным было бы целиком сваливать причину болезни на вирусы. Кто-то из медиков заметил, что обвинить бациллу Коха в смерти человека от туберкулеза то же самое, что автомобиль причиной автомобильной катастрофы. Бацилла-то сама по себе ничтожна! Человек могуч, его природные задатки, защитные силы, если их укреплять, чрезвычайно велики.

Быть или не быть заболеванию? Это решается не микробами, не вирусами, а самим человеческим организмом. Если он стоек, если крепки оборонительные редуты, то болезнь отступает. Ведь медицина знает случаи самовыздоровления (без специального лечения) от туберкулеза, гипертонии и даже рака. «Свойством незаболеваемости» назвал ученик И.П. Павлова академик А.Д. Сперанский такое активное и благотворное вмешательство защитных сил организма.

Микробиологи недавно установили: вирус, вызывающий эпидемию гриппа в наиболее опасной инфекционной форме, напоминает шар со злобеще торчащими шипами. Этими шипами вирус прикрепляется к своей жертве, а затем проникает и в организм. В разгар пандемий, когда люди стараются не дышать друг на друга, а провизоры в аптеках надевают марлевые повязки, я неизменно встречаю на горячем банном полке своих друзей. В добром здравии. Веселыми и жизнерадостными. О гриппе и не вспоминают. Такими им помогла стать русская баня с ее нехитрой, но разумнейшей, освященной тысячелетиями системой гигиены и закаливания.

Ученые, стремясь «подобрать ключи» к механизму незаболеваемости, установили, что в человеческом организме имеются вещества, вызывающие полезную иммунологическую реакцию. Так называемые антитела, словно часовые, охраняют они организм от вторжения всего чужеродного. «Секрет» так называемой иммунобиологической реактивности человеческого организма, способностям вырабатывать защитные тела во многом известен. Физические упражнения, закаливание, баня усиливают кровообращение. Лучше снабжаются кровью мышцы, в том числе и сердечная. Через капилляры активнее «подвозится» к клеткам кислород и «вывозятся»

ных заболеваний ревматического характера. Полезна при отклонениях в обмене веществ.

Как-то в старинных Кадашевских банях, что у Третьяковской галереи, я разговаривал со строителем, исколесившим многие страны. Строил Братскую ГЭС и Асуанскую плотину. Он вспоминал о трудном диалоге с Крайним Севером. Об Оймяконе на Индигирке, который в ту пору называли «Оймяком Деда Мороза». «Когда дышишь, раздается шорох. Якуты называют его «шепотом звезд»

- Не знаю, что бы было, - сказал строитель, - если бы не русская банька. Приучила и к жаре, и к холоду

Разнообразна погода в нашей стране. Новый год у нас, как известно, встречают по одиннадцати часовым поясам и в различных

ления. А каково спортсмену бороться с такой боевой выкладкой за победу в условиях непривычного климата! У тех, для кого, скажем, необычен жаркий влажный климат, нарушается координация движения, учащается пульс, ухудшается пищеварение, теряется аппетит, начинают пошаливать нервы. Существует даже выражение: «тропическая раздражительность». Что и говорить, акклиматизация -

сложнейшая проблема. Много усилий затрачивают физиологи, спортивные медики, чтобы успешно ее решить. Идут многочисленные исследования. Ищут, спорят. А вот то, что баня эффективно помогает акклиматизации, - это вопрос уже решенный

Спортсмены по достоинству оценили баню как простое и вместе с тем эффективное средство приспособления к различным температурам. Еще великий финский стайер Пааво Нурми, блистательно выигравший на Олимпиаде 1924 года четыре золотые медали, отмечал: «Парижскую жару (а в то лето столица Франции была раскалена непомерным зноем) мне удалось победить благодаря тому, что у себя в Финляндии я никогда не забывал о жаркой сауне».

Ведь один из «секретов» бани в том, что она тренирует нашу систему терморегуляции, улучшает деятельность потовых желез.

Да, в наш век гигантских перелетов, освоения новых территорий, в век освоения космоса люди должны быть готовы к тому, чтобы безболезненно привыкнуть к новым климатическим условиям. Что, как не закаливание (и баня в том числе), может им сослужить в этом отношении добрую службу! Не случайно в режиме подготовки наших летчиков-космонавтов баня занимает далеко не последнее место.

Когда мы с волнением смотрели на голубых экранах, как приземлялись мужественные разведчики Вселенной Владимир Ляхов и Валерий Рюмин, почти полгода трудившиеся

всегда парилка-огневица, горячая вода. А банька наша звездная собой невелика. Походная, дорожная, чуть больше рюкзака».

...В Антарктиде температура нередко падает до фантастической отметки - минус 89,2 градуса. Бешеная сила ветра. До 240 километров в час! И тем не менее. Но, предоставлю слово начальнику одной из антарктических экспедиций Леониду Дубровину

Мы стремились, хотя и ходим по отношению к нашей родной Москве головой вниз, сохранять по мере возможности свои российские привязанности. Наши антарктические садоводы-огородники выращивают в парниках помидоры, огурцы, редиску, петрушку, укроп и даже лимоны и арбузы. На льду моря Космонавтов состоялся футбольный матч, на котором в качестве зрителей присутствовали здешние аборигены-лингвины. После состязаний, как водится у настоящих спортсменов, русская баня. Ее соорудили собственными руками. Баня настраивает нас на благоприятный лад. Не только нас, но и наших соседей-американцев со станции Амундсен-Скотт.

Семьдесят шесть дней продвигались к Северному полюсу семеро лыжников во главе с доцентом Московского института стали и сплавов Дмитрием Шпаро. Достигнув заветной цели, участники необыкновенного перехода устроили среди льдов баню в палатке. Веники, как шутили лыжники, в этом «филиале Сандуновских бань» заменили полотенца, пропитанные ароматными составами. А потом семеро смелых полетели в Лондон, куда каждый год приглашают тех, кто проявил особое мужество в спорте. Много вопросов задавали лыжникам журналисты в английской столице, и почти каждый из них не преминул спросить о бане среди льдов.

Кстати сказать, банным опытом полярных лыжников воспользовались и наши альпинисты, штурмующие Эверест-крышу мира, третий полюс. Восемь часов потратили инженер Владимир Балыбердин и кандидат технических наук Эдуард Мысловский только на последние, «финишные» 348 метров: отвесная стенка - гребень, еще стенка - и снова гребень. «И вот после такого напряжения, - рассказывает Балыбердин, - после разреженного воздуха бодрящий дух русской бани».

- На наш ледокол «Братск», - рассказывает старший помощник капитана Сергей Шилов, - обрушивались изматывающие циклоны. Мы шли сквозь непроглядные туманы и полутораметровые льды. Порой казалось, немощно. Что нам помогает выдерживать просторном спортзале, плавание в бассейне и «раскрепощение» в русской бане, которая на «Братске» - самое любимое место отдыха

...И еще. Баня - это круг друзей. Ее тепло как бы рождает человеческое тепло, доброжелательность, дружеское общение, стремление понять друг друга. То, что в старину называли «общением душ». Разговор, как правило, приятный, интересный, веселый. Невольно вспоминаешь старинную поговорку: «Баня здоровит, разговор молодит».

Продолжение следует.



климатических условиях.

Спортсмены, которым приходится выступать в различных частях света, знают, с каким трудом привыкаешь к резким перепадам температур. Тому, кто живет в умеренном климате, не просто состязаться в турнире где-нибудь в Африке или Южной Америке. Трудно привыкнуть и к ледяной стуже, повышенной влажности или чрезмерной сухости. Ведь каждый из нас не раз испытывал, что

Русская баня,
сауна
№11 2000

Не забудьте прихватить

ВЕНИЧЕК

Известно с давних пор, что баня успокаивает организм, помогает ему справиться с болезнями и стрессами. В парилке пульс повышается до 120 ударов в минуту, кровь приливает к коже, спадает нервное напряжение, наступает расслабление: организм начинает отдыхать от повседневных забот. Тепло расслабляет мышцы. Недаром многие спортсмены посещают баню регулярно: пар в два раза снижает уровень молочной кислоты, которая накапливается в мышцах при физических нагрузках и вызывает резкие боли. Существует несколько разновидностей бань: русская паровая баня, сауна, турецкая или римская.

Русская баня считается очень влажной. В классическом понимании — это маленький бревенчатый сруб с предбанником и парилкой.

Сауна — это сухая баня. Она известна на весь мир своим целебным жаром. Температура воздуха в парилке может достигать до

140°. Но даже такая высокая температура переносится довольно легко за счет сухого воздуха.

Турецкую баню также отличает сухой воздух. К тому же в турецкой бане есть несколько парилок, температура в каждой из которых разная: начинается с 70° и доходит до 100°. Таким образом, температура повышается постепенно, организм без труда может адаптироваться к ней. В центре находится большое помещение (со средним уровнем температуры) с разогретыми каменными лежанками, на которых следует лежать и потеть до начала массажных процедур.

НЕМАЛОВАЖНЫЕ СОВЕТЫ

Придя в баню, не спешите в парную. Прежде всего осмотритесь, постоит под теплым душем, но не мойтесь с мылом — это следует делать в конце.

Не следует мочить голову перед заходом в парную, иначе вы запросто можете перегреться и

упасть в обморок. После душа вытирайтесь насухо. В парилку нужно заходить сухим, ведь влага препятствует потоотделению. В парной лучше находиться с покрытой головой.

ходить в парной больше получаса, независимо от количества заходов. Долгое потение может повредить здоровью — теряется много воды, устает сердце. Между за-

ходами необходимо отдохнуть 10-15 минут: остыньте, выпейте чаю или воды, постоит под душем. Не плохо сделать массаж. Его следует делать сразу же после выхода из парилки, пока тело не остыло.

САМЫЙ ЛУЧШИЙ — БЕРЕЗОВЫЙ

В русской бане принято париться веником: березовый считается самым удобным. Он очень гибкий и довольно прочный. К тому же березовые листья прекрасно впитывают пот. Хорош и хвойный веник. Однако не забудьте как следует ошпарить его крутым кипятком, иначе можно пораниться иголками. Хвойный веник лечит от ревматизма, кожных язвочек и прыщей, головной боли и прочих недугов.

«Лиза»



★ БАННЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ



БАНЯ на берегу Терека

Баня стояла тогда на левом берегу Терека у мостового моста. Ни самой бани, ни моста не было самым первым в России чугунный мост) нет. Баня была двухэтажной, достаточно большой и смотрелась как единый серый монолит. В годы Великой Отечественной войны она имела какой-то угрожающий вид, обусловленный именно ее грязно-серой побелкой. В округе баню называли «персидской», но ничего особенного в ее облике я не помню. Оконные стекла были окрашены немыслимо темно-зеленой краской в целях светомаскировки, делали здание еще более непривлекательным, сперт-

длинный коридор, тянувшийся до входной двери банного отделения.

С утра баня почти всегда была окружена взводами солдат, которые приходили сюда из всех воинских частей Орджоникидзевского гарнизона. На ее ступенях постоянно стояли отделения солдатиков в длиннополых серых шинелях. Серыми эти шинели называли потому, что подыскать правильное обозначение их цвету было невозможно. Я видела в них оттенки черного, коричневого и желтого цветов. У каждого солдата торчали из-под мышки банные принадлежности - вафельное поло-

где под потолком едва светилась электрическая лампочка. Через замазанные краской окна свет почти не проникал.

Вдоль стен стояли темно-синие шкафчики для одежды. В центре комнаты находились четыре скамьи с высокими спинками, к которым были прибиты алюминиевые крючки. Процесс раздевания происходил быстро. Вещи завязывались в узел и помещались на дно шкафчика, куда ставилась и обувь. Верхняя одежда вешалась на крючок и шкафчик закрывался. С его стенки снимался алюминиевый номерок на веревочке или огрызке бинта. Затем, осторожно,

Шаек, рассчитанных на число шкафчиков, всегда не хватало и надо было ждать, когда многочисленное семейство, наконец - то, начнет собираться домой. Тогда сразу освобождалось несколько тазов. Иногда, какая-нибудь сердобольная старушка, оккупировавшая несколько купальных емкостей, милостиво освобождала одну из них...

Потом надо было завоевывать место на скамье. Делалось это так. Тазик приставлялся где-нибудь на краю и первые купальные движения совершались стоя. Если «хозяйки» скамьи не возражали, он передвигался на новые, более прочные позиции. А когда кто-то уходил, завоевание места заканчивалось и начиналось священнодействие по обмыванию своей части скамьи. Лишь потом можно было приступить к собственному купанию. Можно было успокоиться и расслабиться и заняться разглядыванием окружающих.

Кого только тут не было! Полные черноволосые армянки, окруженные ребятами, которых они терли так интенсивно, что мне казалось, что они протрут их нежную кожу до дыр. Гортанные грузинки громкими голосами призывали своих отвлекшихся младших членов семьи к выполнению их основной обязанности. Тихие девушки экспериментировали со старой куклой, погружая ее с головой в воду. Старые женщины расчесывали волосы от старости, узловатыми, с расширенными концами

тенце и кусок серого мыла.

К середине дня солдаты уходили и их место занимала очередь из гражданского населения. В основном очередь состояла из женщин и детей. Была еще и небольшая мужская очередь. В иные дни очередь тянулась вдоль всего здания и заворачивала за угол. Стоять в ней приходилось часами. Самые чистоплотные и свободные посещали баню еженедельно. Чаще же баня была ритуалом, совершаемым раз в месяц. Очереди и отсутствие мыла были часто причиной столь редкого ее посещения. В ос-

чтобы не поскользнуться на мокром цементном полу, купальщица перемещалась к узенькой двери, стиснутой двумя шкафчиками.

Двери открывались и.... счастливица попадала.... в рай! Да, да - это был настоящий, но очень шумный рай. Первое впечатление от него - это шум: шум льющейся воды, шипящих кранов, восхищенный визг малышей и крики их мамаш. В светлой и большой банной комнате было тепло. Пар, заполнявший ее, делал фигуры купальщиц призрачными, невесомыми. Когда в окна попадали солнечные лучи, то

БАНЯ

лях. Серыми эти шинели называли потому, что подыскать правильное обозначение их цвету было невозможно. Я видела в них оттенки черного, коричневого и желтого цветов. У каждого солдата торчали из-под мышки банные принадлежности - вафельное поло-

раздевания происходил быстро. Вещи завязывались в узел и помещались на дно шкафчика, куда ставилась и обувь. Верхняя одежда вешалась на крючок и шкафчик закрывался. С его стенки снимался алюминиевый номерок на веревочке или огрызке бинта. Затем, осторожно,

Потом надо было завоевать место на скамье. Делалось это так. Тазик приставлялся где-нибудь на краю и первые купальные движения совершались стоя. Если «хозяйки» скамьи не возражали, он передвигался на новые, более прочные позиции. А когда кто то уходил, завоевание места заканчивалось и начиналось священнодействие по обмыванию своей части скамьи. Лишь потом можно было приступить к собственному купанию. Можно было успокоиться и жающих.

тонце и кусок серого мыла.

К середине дня солдаты уходили и их место занимала очередь из гражданского населения. В основном очередь состояла из женщин и детей. Была еще и небольшая мужская очередь. В иные дни очередь тянулась вдоль всего здания и заворачивала за угол. Стоять в ней приходилось часами. Самые чистоплотные и свободные посещали баню еженедельно. Чаще же баня была ритуалом, совершаемым раз в месяц. Очереди и отсутствие мыла были часто причиной столь редкого ее посещения. В остальные дни месяца в зимнее время эта процедура носила чисто условный характер. Мыться ледяной водой из ведра, затаенного тоненькой пленкой льда, до еще в холодном не отапливаемом помещении, родного дома, было весьма затруднительно.

К посещению бани готовились серьезно и продумано. Одевалась старая и поношенная одежда, для исключения соблазна воровства. На базаре приобретался кубок дурно пахнущего темно-коричневого «китайского» мыла (позже появилось светлое «иранское»). Счастливые обладатели тазов брали их с собою. В баню шли всей семьей, состоявшей в те годы из женщин и ребятишек. Иногда одна какая-нибудь бабушка была окружена дюжиной своих внуков.

Людей в баню запускали маленькими, в 3-5 человек, партиями. Стоявшие у двери вели строгий учет всех выходивших из банных апартаментов. Когда их число доходило до 5, появлялась банщица и следующие 5 счастливыхцев устремлялись в предбанник. Предбанник представлял собою большую полутемную комнату,

чтобы не поскользнуться на мокром цементном полу, купальщица перемещалась к узенькой двери, стиснутой двумя шкафчиками.

Двери открывались и... счастливица попадала.... в рай! Да, да - это был настоящий, но очень шумный рай. Первое впечатление от него - это шум: шум льющейся воды, шипящих крапов, восхищенный визг малышей и крики их мамаш. В светлой и большой банной комнате было тепло. Пар, заполнявший ее, делал фигуры купальниц призрачными, невесомыми. Когда в окна попадали солнечные лучи, пар начинал светиться сиреневыми и розовыми оттенками. В серые дни он тоже был серым. Влажный теплый пар обволакивал тело, шум льющейся воды рождал купальные фантазии...

Однако до них было еще далеко. Сначала надо было найти себе место на прекрасных мраморных скамьях - единственном напоминании о прошлом персидской бани. Скамьи были белые с редкими нежными прожилками розового и зеленого цветов. На скамьях стояли некрашенные оцинкованные тазы-шайки с двумя ручками. В шайках блаженно жмурясь и удивляясь новым и приятным ощущениям, сидели младенцы. Рядом с ними располагались их мамы, бабушки, сестры, братья (до 9 лет), многочисленные тетки, золовки и свояченицы. И все они терли свои тела или друг друга мочалками - люфами Черного моря, выливали на себя и ребятишек воду из шаек, стирали незатейливое бельешко. Беспрерывно шипели краны, наполняющие шайки холодной и горячей водой. Под несколькими душами нежались те, кто уже заканчивал купание.

Кого только тут не было! Полные черноволосые армянки, окруженные ребятишками, которых они терли так интенсивно, что мне казалось, что они протрут и нежную кожу до дыр. Гортанные грузинки громкими голосами призывали своих отвлекавшихся младших членов семьи к выполнению их основной обязанности. Тихие девчушки экспериментировали со старой куклой, погружая ее с головой в воду. Старые женщины расчесывали длинные волосы от старости, узловатыми, с расширенными концами руками свои редкие поседевшие волосы внимательно что-то разглядывая на частых деревянных гребнях. Пышные рыжеволосые или чернокудрые красавицы подставлявшие под упругие струи душа части своего тела, блаженно потягивавшиеся от ощущения его чистоты, задумчиво улыбающиеся чему-то своему. И все это под аккомпанемент непрерывного шума льющейся воды.

Потом, когда купание заканчивалось, приходилось возвращаться в темный предбанник, и представлять банщице свой номерок. А та, своим ключом в виде крючка ловко открывала замок шкафчика. Потом надо было пройти сквозь строй ожидающих своей очереди женщин, чтобы, наконец, очутиться на Тифлисской улице у чугунного моста. Мягко в наступающих сумерках светилась Столовая гора, шумел, как и тысячи лет назад, Терек, позванивал на рельсах желто-красный владикавказский трамвайчик. Как давно это было! Но на всю жизнь воспоминания о старой бане остались как праздник...

Л.Н. ШУБАЕВА,

кандидат медицинских наук

★ ИЗ ИСТОРИИ БАНЬ

Большой популярностью в Москве пользуются Сандуновские бани, расположенные в центре города. Принадлежали эти бани актеру времён Екатерины Второй Силе Сандунову. Особенную известность бани получили в середине девятнадцатого века и стали одной из столичных достопримечательностей. В те времена они не отличались особенностями убранства. Но «дух», царивший здесь, был притягателен для многих людей. Посещение этих бань было всегда престижным.

В отдельных его номерах водились серебряные тазы и шайки, в которых мылись перед свадьбой богатые купеческие невесты. Бывали здесь и генерал-губернатор Москвы князь В.А.Долгоруков, и популярный московский поэт П.В.Шумахер, который проводил здесь

по целому дню. Таких любителей этих бань было немало.

Удивительна история хозяина этих бань Силы Сандунова и его жены Лизаньки Урановой (Сандуновой).

Талантливая актриса Лизанька Уранова была любимицей императрицы Екатерины Второй. Лизанька любила своего коллегу Силу Сандунова. Он отвечал ей взаимностью. Все шло к свадьбе и кончилось бы благополучно, если бы не появился другой влюб-

Сандуновские Бани



ленный - испорченный и наглый вельможа Безбородко, который стал ухаживать за девушкой и дарить ей знаки своего внимания. Но Лизанька отвергала нахально-го претендента на её любовь. Распаленный отказом, Безбородко подарил Лизе громадную сумму денег, требуя в ответ взаимности. Гордая девушка бросила всю пачку в горящий камин.



Богач видел все это и решил отомстить за такое пренебрежение к своей особе. Он замыслил украсть Уранову. Для облегчения своих действий Безбородко выслал Сандунова из Петербурга в южный далекий город Херсон.

Лизанька узнала о предстоящем похищении. На счастье в этот день в театре шел спектакль «Федула с детьми», на котором присутство-

вала императрица. Лизанька играла великолепно и, когда спектакль закончился, бросилась к ногам Екатерины с прошением в руках. Екатерина была возмущена поступком своего вельможи и велела немедленно возвратиться Силу в Петербург, где был совершен обряд венчания Силы и Лизаньки. Позже молодые уехали в Москву.

Сандуновские бани - бани со старыми традициями - с березовыми и дубовыми парильными вениками, чаепитиями, хорошим и ненавязчивым сервисом, прекрасными массажистами и... собеседниками. Людей сюда приводит не только любовь к своему телу, но и возможность расслабиться и поговорить с приятными для себя людьми.

Фото Сандуновых из книги «Сандуны».

Подготовила Л.Н. ШУБАЕВА

ТАКОЕ состояние бывает нечасто — накануне какого-нибудь важного события: кругосветного путешествия или просто ответственной командировки, когда в голове роятся всякие мысли: как одеться, что не забыть взять с собой и, наконец, как бы не проспать. Но не выславшись однажды, человек обычно быстро устает и на следующую ночь спит, как сурок. Если же и вторую, и третью, и шестую ночь подряд заснуть не получается, жизнь превращается в сплошную пытку, в народе называемую бессонницей. Как бороться с бессонницей и можно ли ее избежать, нам поведала кандидат медицинских наук Н. М. Фокина, врач-сомнолог из Клиники нервных болезней ММА им. Сеченова:

- Давайте оговоримся, что слово «бессонница» лучше вообще не использовать. Бессонница предполагает полное отсутствие сна, а таковое в принципе невозможно.

- Допустим, но почему же тогда многие люди не могут заснуть по несколько дней, не спят неделями?

Во сне происходит целый ряд физиологических, биохимических процессов: они направлены на восстановление и урегулирование различных функций организма, на переработку информации, полученной в течение дня. И не спать долгое время — сутками напролет, а тем более неделями — еще никому не удавалось. Конечно, люди, испытывающие трудности с засыпанием, привлекают внимания сомнологов, но ощущения этих людей субъективны: после наблюдения за такими пациентами и расшифровки полисомнографической записи медики делали один и тот же вывод: в каждом конкретном случае, хотя и с нарушениями глубины, структуры, сон все-таки был.

- Стало быть, бессон-

структуры; один не спит — другой «пересыпает», один не ест — другой объедается, один не пьет — другой спивается.

И что касается «пересыпания» личных проблем, болезней — это тоже хорошо в меру. В нашей практике был случай, когда двое детей на стрессовую ситуацию дали длительный сон.

- Что за стрессовая ситуация?

- Развод родителей. Пятинадцатилетний мальчик и восьмилетняя девочка проспали около двух недель. Им будили только на несколько минут, чтобы сводить в туалет, кормили через капельницу. Понятно, что эти случаи требуют особого медицинского контроля.

- Насколько опасен для здоровья человека такой длительный сон?

- Это ненормально, ведь сон — противоположная составляющая другой стороны активности мозга — бодрствования. Человека, не испытывающего длительного сна, но за ним надо постоянно наблюдать.

Сон делится на стадии, те в свою очередь — на циклы. При различных стадиях и циклах происходят отдельные изменения артериального давления, сердечно-сосудистые и вегетативные изменения. Если все это зафиксировать, зачастую можно узнать,

БЕССОННИЦА — плод нашего воображения



Каждый из нас хотя бы раз в жизни наверняка испытывал ощущение, когда, лежа в теплой постели, закрываешь глаза и... тщетно пытаешься заснуть. Уже далеко за полночь, стараясь ни о чем не думать, ерзаешь, «считаешь баранов», но бесполезно — сна нет. Раздражает все до мелочей — лунный свет из окна, копанье воды на кухне, тиканье часов и утренний крик ворон. Между тем светает. Пора просыпаться. Ночь уходит, а вместе с ней и время сна, остаются усталость, неудовлетворенность и непреодолимое желание прикорнуть хотя бы на часок.

поспать до полудня. «Жаворонки» — наоборот, просыпаются рано, работоспособны в первой половине дня, а ближе к вечеру чувствуют себя без сил. Жизнь каждого человека подчинена определенным биоритмам, и ломать свой структурный тип сна никак нельзя.

- Если бы в жизни — Прекрасно понимаю вас. В современной жизни тяжело соблюдать режим «от» и «до», но к этому надо стремиться, по возможности подстраивать под себя график работы, а не наоборот. Пока организм молодой и есть силы, это не так заметно, а с возрастом сон может нарушаться.

- И все-таки, что бы вы

Долгий сон ради стройности

Какие негативные факторы мешают полноценной жизни в наше напряженное, богатое стрессами время? На одно из первых мест ученые ставят недосыпание.

УШЛИ в прошлые времена, когда в промышленно развитых странах долгий сон считался чуть ли не грехом. «Кто рано встает, тому Бог дает», — внушали детям со школьной скамьи, готовя их к трудовой деятельности. Куда мудрее оказался неторопливый Восток, где продолжительность сна не лимитировалась никакими идеологическими канонами. Теперь и деловой Запад наконец-то понял, что хороший сон — один из факторов хорошего здоровья, а значит, и жизненного успеха. И ученые задались выяснением всех аспектов, связанных с этой проблемой.

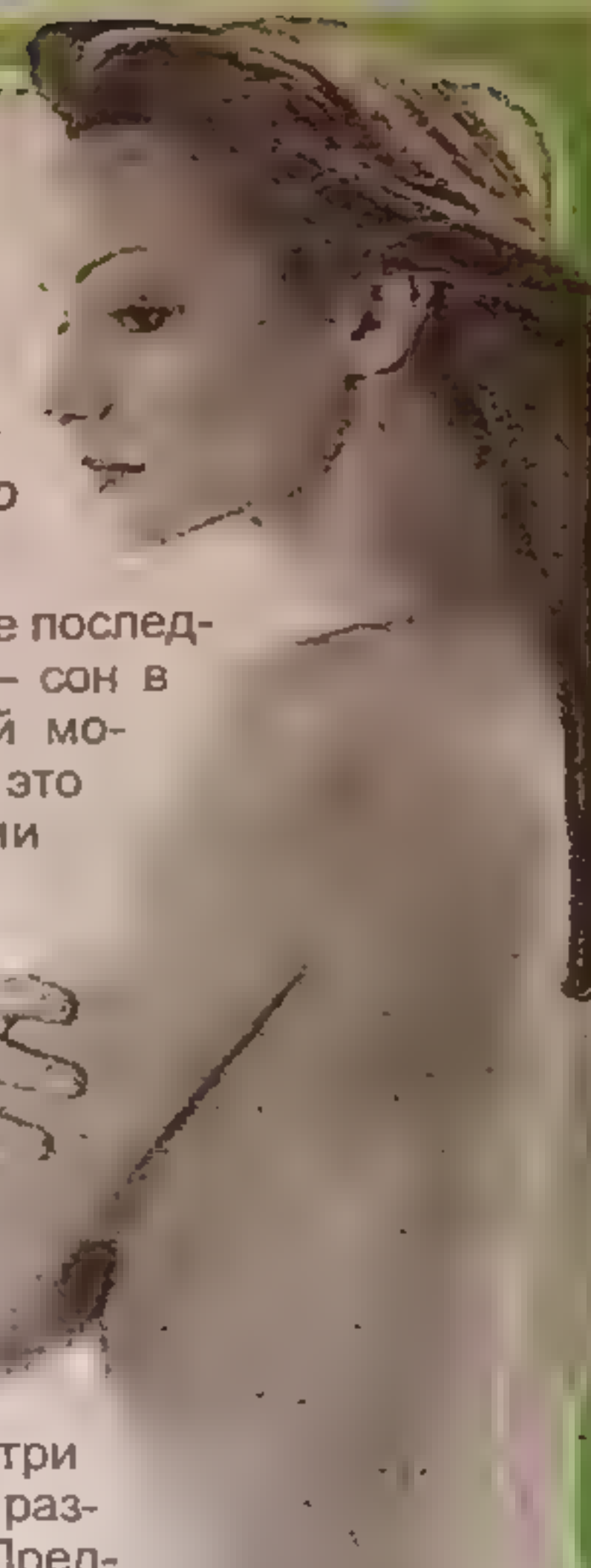
Человеку порой трудно определить, спит ли он столько, сколько требуется его организму. В суматохе буден организм бросает на поддержание работоспособности дополнительные ресурсы, а это отнюдь не способствует здоровью. Исследования позволили вывести простую формулу. Если вы засыпаете через пять минут вместо положенных 10-15, и для того, чтобы проснуться, вам нужен будильник, значит, вы регулярно недосыпаете. А отсюда и некоторые последствия.

Самое неожиданное — недосыпая, вы набираете лишний вес, поскольку в этом случае организм производит меньше гормонов, с помощью которых он сжигает лишние калории. И, значит, все ваши старания похудеть, все мучения от диеты напрасны. Так что есть более приятный и эффективный способ — спите вволю.

Второе неприятное последствие недосыпания — сон в самый неподходящий момент. Особенно часто это случается с людьми старше 65 лет, что вызывает конфуз самого человека и насмешки окружающих. Ученые подсчитали, что 45 процентов пожилых людей могут заснуть за телевизором, 35 процентов — во время чтения и три процента — во время разговора с друзьями. Представьте картину: к вам обращаются с вопросом, а в ответ — храп.

Как же победить сонливость? Ученые дают целый перечень факторов — ссора, кофе, переутомление, гнев. И напротив, ночь полноценного отдыха обеспечивают хороший секс и теплая ванна. Рецепт, подходящий для всех, так что к врачам обращаться не надо.

«РГ»



Головные боли и бессонница

Болезненные реакции организма, связанные с изменениями погодных условий, характерны для многих людей, особенно для тех, кто имеет какие-либо хронические заболевания. А проявления этих реакций крайне многообразны. Поэтому мы продолжаем разговор с врачом-гомеопатом и рефлексотерапевтом поликлиники Министерства экономики РФ Ольгой ГУЩИНОЙ.

Часто единственной реакцией на изменение погоды является головная боль. Что могут предложить нам врачи-гомеопаты, чтобы снять этот весьма неприятный симптом?

- Действительно, головная боль (часто в сочетании с головокружениями, общей слабостью, повышением артериального давления, раздражительностью, бес-

спящий спазмолитическим действием) можно использовать капли или таблетки вертигохель (обычно — по 1 таблетке или 10 капель в течение продолжительного времени), которые, кстати, лечат и синдром укачивания у детей и взрослых. Можно использовать и

капли ЭДАС-116

Если ухудшение самочувствия и головные боли сопро-



...ый ряд физиологических процессов, они направлены на восстановление и урегулирование различных функций организма, на переработку информации, полученной в течение дня. И не спать долгое время - сутками напролет, а тем более неделями - еще никому не удавалось. Конечно, люди, постоянно жалующиеся на отсутствие сна, заслуживают внимания сомнологов, но ощущения этих людей субъективны: после наблюдения за такими пациентами и расшифровки полисомнографической записи медики делали один и тот же вывод: в каждом конкретном случае, хотя и с нарушениями глубины, структуры, сон все-таки был.

- Стало быть, бессонница - всего лишь одно из многочисленных нарушений сна?

- Да, и еще плод нашего воображения. Вообще инсомнические нарушения можно разделить на две большие группы: когда сон как бы уменьшается и когда он увеличивается.

- Отчего это зависит?

- От чего угодно, и в первую очередь - от определенного эмоционального состояния человека. И немалую роль здесь играет личностный фактор; каждый из нас реагирует на вещи по-разному. Например, поссорился молодой человек со своей девушкой - нервничает, спать не может, часто среди ночи просыпается, а другой на его месте, скажем, выпьет рюмку-другую и отключится до утра. Если первый буквально не находит себе места, второй просто «пересыпает» свой стресс, свои неудачи.

- И правильно делает, ведь недаром в народе говорится: «Утро вечера мудренее»?

- Согласна. Но давайте иметь в виду, что и первый наш герой был бы не прочь поспать, просто его нервная система дала такую неадекватную реакцию на стресс, и он ничего с этим поделать не мог. Таковы особенности личностной

...диль в туалет, кормили через капельницу. Понятно, что эти случаи требуют особого медицинского контроля.

- Насколько опасен для здоровья человека такой длительный сон?

- Это ненормально, ведь сон - противоположная составляющая другой стороны активности мозга - бодрствования. Человека нельзя насильственно выводить из состояния длительного сна, но за ним надо постоянно наблюдать.

Сон делится на стадии, те в свою очередь - на циклы. При различных стадиях и циклах происходят отдельные изменения артериального давления, сердечно-сосудистые и вегетативные изменения. Если все это зафиксировать, зачастую можно узнать, что болит у человека. Данные, полученные во время сна, помогают правильно и своевременно поставить диагноз и лечить. Они интересны с научной точки зрения.

- Что еще кроме стресса может привести к нарушениям сна?

- Причин может быть много: злоупотребление алкоголем, прием психотропных препаратов, различные эндогенные (психические, - М.Т.) расстройства, черепно-мозговые травмы, эндокринные и другие нарушения. Причем часто первые признаки болезни характеризуются именно инсомническими нарушениями.

- Что же получается, если человек не переживал особого стресса, но при этом плохо спит, он наверняка серьезно болен?

- Вовсе не обязательно. Существуют и так называемые социальные факторы инсомнических нарушений.

Чаще других страдают нарушениями сна люди, имеющие сменную работу: металлурги, сторожа, работники конвейера с трехсменным графиком, врачи «скорой помощи», реаниматологи и так далее. Это происходит потому, что каждый человек генетически предрасположен к одному из двух структурных типов сна. Деление на «сов» и «жаворонков» не случайно. Первые прекрасно работают в вечерние и ночные часы, но любят

поспать до полудня. «Жаворонки» - наоборот, просыпаются рано, работоспособны в первой половине дня, а ближе к вечеру чувствуют себя без сил. Жизнь каждого человека подчинена определенным биоритмам, и ломать свой структурный тип сна никак нельзя.

- Если бы в жизни было все так просто...

- Прекрасно понимаю вас. В современной жизни тяжело соблюдать режим «от» и «до», но к этому надо стремиться, по возможности подстраивать под себя график работы, а не наоборот. Пока организм молодой и есть силы, это не так заметно, а с возрастом сон может нарушаться.

- И все-таки, что бы вы посоветовали людям, которые называют (и будут называть) свое состояние бессонницей?

- В зависимости от причины. Например, если студент, готовясь к экзаменам, не спит - это не страшно и пройдет само собой. Хотя в таком возрасте можно не бояться приема снотворного. Если же нарушения сна регулярны и возникают на почве тревоги, депрессии, душевного дискомфорта, лучше всего просто прогуляться перед сном - это еще никому не навредило, принять ванну с экстрактами хвои, лаванды, послушать тихую спокойную музыку, в общем, расслабиться... Нельзя, ложась в постель, ждать: «Вот, сейчас засну...» Ожидание - состояние тревоги, оно только отдаляет сон.

Существуют так называемые короткоживущие препараты; они только вводят в засыпание, дальше организм включает собственные механизмы сна. Эти, как и другие лекарства, не нужно пить всю жизнь, достаточно пройти курс лечения, обычно 1-2 недели. В любом случае стоит посоветоваться с врачом, чтобы выявить причину этого не самого приятного состояния.

Михаил ТРОФИМОВ

Головные боли и бессонница

Болезненные реакции организма, связанные с изменениями погодных условий, характерны для многих людей, особенно для тех, кто имеет какие-либо хронические заболевания. А проявления этих реакций крайне многообразны. Поэтому мы продолжаем разговор с врачом-гомеопатом и рефлексотерапевтом поликлиники Министерства экономики РФ Ольгой ГУЩИНОЙ.

- Ольга Александровна, обычно первой (а часто - единственной) реакцией на изменение погоды является головная боль. Что могут предложить нам врачи-гомеопаты, чтобы снять этот весьма неприятный симптом?

- Действительно, головная боль (часто в сочетании с головокружениями, общей слабостью, повышением артериального давления, раздражительностью, бессонницей) как реакция на неблагоприятные климатические условия или на изменение погоды встречается чаще всего. Она может быть обусловлена различными факторами, среди которых - наличие у пациента сердечно-сосудистых или других хронических заболеваний, стресса и т.п. Гомеопатия может помочь практически любому человеку, если правильно подобрать препараты, учитывая все сопутствующие факторы. Для лечения непосредственно головных болей я могла бы рекомендовать немецкий препарат спигелон (по 2 таблетки 3 раза в день или по 1 таблетке каждые 15 минут при приступах), снимающий головные боли практически любого происхождения. Сходным действием обладают и российские препараты: так называемая гомеопатическая тройчатка (спигелия, сангвинария, мениантес - по 7-8 крупинок каждые 10 минут при приступах), выпускаемая 7-й гомеопатической аптекой Москвы, таблетки кефалодорон и препарат ЭДАС-109 (в каплях). Хочу подчеркнуть, что все эти препараты гомеопатические, т. е. изготовлены из натуральных компонентов растительного, животного и минерального происхождения. Лично я предпочитаю их аспирину и другим традиционным обезболивающим препаратам, так как они более безопасны.

При спазмах, при пульсирующей головной боли можно применять гомеопатический препарат спаскупрель (по 1 таблетке каждые 15 минут при приступах боли), обладающий спазмолитическим действием. При головокружениях и общей слабости можно использовать капли или таблетки вертигохель (обычно - по 1 таблетке или 10 капель в течение продолжительного времени), которые, кстати, лечат и синдром укачивания у детей и взрослых. Можно использовать и капли ЭДАС-116.

Если ухудшение самочувствия и головные боли сопровождаются нарушением восприятия и неясностью мыслей, рекомендую гомеопатические крупинки гельземиум (при теплой сырой погоде), глоноин и натриум карбоникум (в жару).

В том случае, если головные боли и другие симптомы реакции на изменение погоды стали у вас постоянными и вы чутко реагируете на малейшие изменения атмосферного давления, стоит обратиться к врачу (можно - к гомеопату). Возможно, у вас имеются какие-либо нарушения функций сосудистой системы, требующие индивидуального подхода к лечению.

- А что делать с повышенной раздражительностью, нервозностью, а также с бессонницей, которая часто предвещает изменение погодных условий?

- Гомеопатические средства традиционно используются для лечения подобных расстройств (и не только врачами-гомеопатами). Эти препараты действуют мягко, не вызывают привыкания и не имеют побочных эффектов. При бессоннице можно использовать американские таблетки иньях, российские капли ЭДАС-111. Мне очень нравятся капли валерианахель, которые содержат настойки валерианы и боярышника, ромашку и еще 8 гомеопатических компонентов. По 15 капель 3 раза в день и 25 капель перед сном помогут избавиться от бессонницы и неврозов. Гомеопатическое лечение - это хорошая замена сильнейшим снотворным средствам.

«АиФ 3»

★ СТРАНИЦА ПОЭЗИИ

УВАЖАЕМЫЙ В.К.

/к стыду своему до сих пор не ведаю вашего имени-отчества/.

С огромной радостью получил и проштудировал №5 «РБС». И не только потому, что там моя статья появилась - /дело обычное для журналиста с 60-летним стажем/, просто потому, что номер получился очень удачным, и я сейчас показываю его моим знакомым, и они тоже одобряют.

Очень здорово, что и портрет Великого Вождя появился. В День победы все мы, фронтовики, с самым теплым чувством вспоминали его. Имя его было у всех на устах.

Великая просьба к Вам: берегите газету. Сейчас стало модным прихлопывать то одно издание, то другое под разными предлогами. Не поддавайтесь!

Газета нужная и делается отменно. А все эти Лесины живут одной мыслью: давить все доброе в нашей печати.

Счастья и удачи Вам и сотрудникам Вашим. А. ЧИСТЯКОВ.



ЧАСТУШКИ

Собрал фольклорист **Александр Федорович ЧИСТЯКОВ**, г. Москва.
(Специально для «РБС»)

Почему я молодой

"В бане веник - Господин"
Народная поговорка



Любовь русского народа к бане общеизвестна. Глубокое отражение этой любви мы находим во многих жанрах фольклора: пословицах, поговорках, сказках, анекдотах... Не исключение и частушки. В хранящихся у меня в библиотеке старинных сборниках народного творчества можно найти сотни «банных» частушек, припевок, «страданий», «подгорных», распеваемых до наших дней. Вот только малая толика этих забавных миниатюр.

♦♦♦
Почему я молодой,
Хоть и с длинной бородой?
Сколько лет я парюсь,
Столько лет не старюсь

♦♦♦
Лет семнадцати девчонка
Стала разуму копить
Не в топлёну нову баню
Стала париться ходить

♦♦♦
Девка банюшку топила -
Загорелся потолок
Близко к каменке Арина
Раздувала пепелок

♦♦♦
Не топи, мамаша, баню.
Не пойду я париться
Не отдавай меня за Ваню.
Мне жених не нравится

♦♦♦
Мой батистовый платочек -
На углу, на бане,
Доставайся мой платочек
Хорошему Ване!

♦♦♦
Шли две бабы мимо бани,
А я банюшку топлю.
Про меня люди сказали,
Что я Ванюшку люблю.
Любят люди, а не я.
Только слава про меня.
Эту славу терпеть стану,
От Ванюшки не отстану.

♦♦♦
Я продам отцову баню,
Наживу себе матаню.

♦♦♦
Топится, топится в огороде баня.
Женится, женится мой милёнок Ваня.
Не топись, не топись в огороде баня.
Не женись, не женись, мой милёнок Ваня!

♦♦♦
Вместе в баню мы ходили
С Яшкой противным.
Я попарила его
Веником крапивным.

♦♦♦
Слово честное даю:
Я в субботу был в раю.



♦♦♦
Под горушкой баня топится,
Милый париться торопится.
Поскорее бы попариться -
У милашки рыба жарится?

♦♦♦
Супостатку Аннушку
Давай запрёмте в банюшку.
Замок заложим на пробой,
Чтобы не шла наперебой.

♦♦♦
Тятя в бане парился,
Я к амбару ладился.
Господи меня прости.
Как бы меру наскрести?

♦♦♦
Посмотрю я через баню -
Не идут ли Коля с Ваней?
Посмотрю через овин -
Идет Коленька один

♦♦♦
Вот где дом, вот где кордон,
А за кордоном - баня.
Все подруженьки узнали,
Что мой милый - Ваня.

♦♦♦
Мой милёнок - гармонист,
Только неприятно:
Пристаёт как банный лист
А к чему - понятно.

♦♦♦
На полоч в парной забрался -
Счастья райского набрался.

♦♦♦
Мы попарились в парной
Поднесли нам по одной.
А попарились опять -
И нашли ещё по пять!

Борис Евгеньевич ТЕРЕХОВ, г. Уфа.



♦♦♦
Дорогая «Русская баня»,
Ну, и сауна заодно,
Приношу извиненье заранее - я с тобою знаком давно.
Я встречался с тобой признаться, регулярностью не греша,
То тебя уже нет в киоске, то в кармане нет ни шиша.
С нетерпеньем ждал я встречи, вдруг опять разми-
нись с тобой?
Ты приходишь ко мне раз в месяц, и порой не при-

ЛЮБОВЬ НЕПОВТОРИМАЯ

Из-за нее я дом свой покидаю,
Жену, детей и тещу заодно,
Я с трепетом свиданья ожидаю,
Хоть мне шестой десяток уж давно.
Забыл когда же я в нее влюбился,
Лишь помню, что тогда я молод был.
Я никому как ей не покорился,
И до сих пор ей не разлюбился.

НЕ ПЕРЕДАТЬ!

- Вы что же, со мной натворили?
Я этого не ожидал.
Вы в баню меня пригласили,
Я в ней чуть концы не отдал...
Люблю я попариться очень
И был приглашению рад,
(Я баню свою между прочим
Пять лет уже строю подряд).
Пришел, захожу, раздеваюсь,
По телу приятный озноб,
И...

Супостатку Аннушку
Давай запрёмте в банюшку,
Замок заложим на пробой,
Чтобы не шла наперебой.

Тятя в бане парился,
Я к амбару ладился
Господи меня прости.
Как бы меру наскрести?

Вот где дом, вот где кордон,
А за кордоном — баня.
Все подруженьки узнали,
Что мой милый — Ваня.

Мой милёнок — гармонист,
Только неприятно:
Пристаёт как банный лист
А к чему — понятно.

Не топи, мамаша, баню.
Не пойду я париться.
Не отдавай меня за Ваню.
Мне жених не нравится.

Мой батистовый платочек —
На углу, на бане,
Доставайся мой платочек
Хорошему Ване!

Не женись, не женись, мой милёнок Ваня!
Вместе в баню мы ходили
С Яшкою противным.
Я попарила его
Веником крапивным.
Слово честное даю:
Я в субботу был в раю.

На полки в парной за-
брался —
Счастья райского на-
брался.

Мы попарились в парной
Поднесли нам по одной.
А попарились опять —
И нашли еще по пять!

Борис Евгеньевич ТЕРЕХОВ, г. Уфа.



Дорогая «Русская баня»,
Ну, и сауна заодно,
Приношу извиненье заранее — я с тобою знаком дав-
но.
Я встречался с тобой признаться, регулярностью не
греша,
То тебя уже нет в киоске, то в кармане нет ни шиша
С нетерпеньем ждал я встречи, вдруг опять разми-
нись с тобой?
Ты приходишь ко мне раз в месяц, и порой не при-
ходишь в другой...
Полюбил я тебя по братски и хочу откровенно ска-
зать:
«Надоело с тобой встречаться у киоска «Уфа-печать»
Пусть жена меня не ревнует, я ж её не ревную к
«Труду»
Вот как пенсию получу я, то на почту свою пойду.
У меня день рождения в мае, раз тебя я по-братски
люблю,
Подпишусь я на «Русскую Баню»,
И тебя себе подарю!..

ЛЮБОВЬ НЕЛОВТОРИМАЯ

Из-за нее я дом свой покидаю,
Жену, детей и тещу заодно,
Я с трепетом свиданья ожидаю,
Хоть мне шестой десяток уж давно
Забыл когда же я в нее влюбился,
Лишь помню, что тогда я молод был.
Я никому как ей не покорился,
И до сих пор её не разлюбил.
И пусть она меня намного старше,
Подвластны ли года святой любви?
Я с нетерпеньем встречи жду как раньше.
— Жена моя меня-ты извини
Готов с тобой на время я проститься,
Но я иду, поверь мне, не к другой,
Я просто в баню ухожу помыться
И веничком попариться в парной..

НЕ ПЕРЕДАТЬ!

— Вы что же, со мной натворили?
Я этого не ожидал.
Вы в баню меня пригласили,
Я в ней чуть концы не отдал...
Люблю я попариться очень
И был приглашению рад,
(Я баню свою между прочим
Пять лет уже строю подряд).
Пришел, захожу, раздеваюсь,
По телу приятный озноб,
В чуть горький парок окунаюсь
И им наслаждаюсь взахлёб!
Но надо парку — бы добавить —
На камни плещу из ковша,
И... Замер, и начал я таять,
И сердце зашлось, и душа...
Лежу на полке и потею,
Берёзовым духом дышу.
Короче, я братцы «балдею».
И снова рукою к ковшу.
Ещё поддаю на камень,
А что мне, ведь пар дармовой!
— Нет лучше друзья наслаждения
Чем всласть наслаждаться в парной!
Дорвался до бани родимый,
Весь веник почти исхлестал.
Да ладно, ни кто хоть не видел
Из бани как я выползал...
Я в доме лежу на диване,
А сам ни рукой ни ногой...
— Спасибо вам Ваня и Аня,
Спасибо за пар мировой!..

Татьяна МЕЛЬНИКОВА,

инженер-геолог

БАЖЬКА

Ах, эта русская приземистая
банька,
Дощатый прокопченный потолок,
Оконце слепенькое, жестяная
банка,
Чтоб из колоды черпать кипяток.

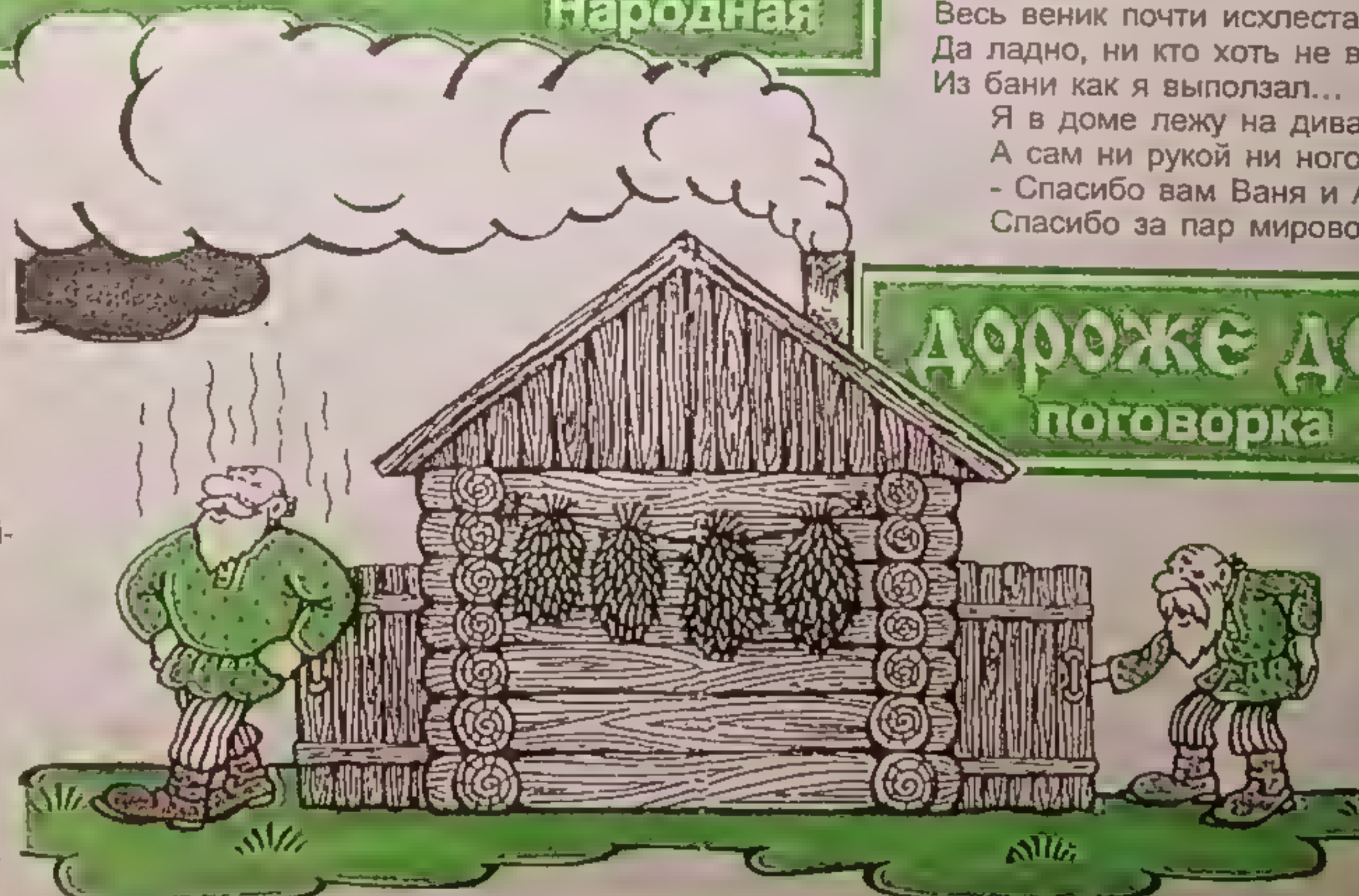
Над полоком жара, как в
преисподней.
Горячий воздух пышет —
в самый раз
Окатываю пол водой холодной,
На лавке размещаю круглый таз.

И понеслось! Мочалка, мыло —
в дело!
Сную от бочки к огненной плите,
И всеми порами распаренное
тело
Открыто первозданной чистоте

Все сумрачное, что во мне
скопилось,
Отмылось и куда-то утекло.
В очищенной душе моей
разлилось
Спокойное блаженное тепло.

И с непривычной легкостью
и новью
Я выхожу из низеньких сеней-
И ощущение радости
здоровья..
А что на свете может быть
важней?

"В БАНЕ ВЕНИК — Народная



ДОРОЖЕ ДЕНЕГ — поговорка

Русская баня,
сауна
№11 2000

ЦЕЛЕБНЫЕ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА



●МАЗЬ ИЗ БЕРЕЗОВЫХ ПОЧЕК

400 г сливочного несоленого масла смешать с 1 стаканом измельченных почек и в закрытой посуде поставить в нежаркую печь на 8-10 часов. В процеженную смесь добавить 1 ст. л. нашатырного спирта.

Мазью растирают суставы при суставном ревматизме, артрите, подагре. На улицу после процедуры выходить нельзя.

Другой способ приготовления: взять 800 г свежего непастеризованного и несоленого коровьего масла, положить его в глиняный горшок, чередуя с березовыми почками, слоями толщиной примерно 1-2 см: поочередно слой масла и почек, заканчивая слоем масла, пока горшок (или огнеупорная стеклянная посуда) не будет почти полным. Закрыть крышкой и поставить на 24 часа в хорошо протопленную русскую печь или духовку. Если смесь поставили в духовку, то после закипания духовку выключить, дать остыть, снова довести до кипения, и т.д. Горячую смесь процедить через марлю.

Мазь применяют для лечения ревматизма, в том числе наследственного происхождения.

●НАСТОЙ ПЕРВОЦВЕТА

2-3 ст. л. сухих измельченных цветков первоцвета весеннего залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 1-2 часа, процедить.

Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при головных болях.

●СМЕСЬ КАМФАРНОГО И НАШАТЫРНОГО СПИРТА

Из равных частей камфарного и нашатырного спирта приготовить смесь. Смесь использовать для растирания суставов при ревматизме, артрите, подагре.

ванчика залить 1 стаканом кипяченой воды, парить на медленном огне в течение часа, процедить.

Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды при воспалительных заболеваниях печени.

●САЛАТ ИЗ КОРНЯ ПАСТЕРНАКА

При импотенции полезно съедать по 3 ст. л. салата из свежего корня пастернака обыкновенного.

●СРЕДСТВО ОТ ИМПОТЕНЦИИ

При импотенции ежедневно съедать в 3 приема 1 стакан ядер грецких орехов, запивая их козьим молоком (2 стакана молока в день), в течение 1 месяца. После 2-недельного перерыва курс лечения можно повторить.

●ЭКСТРАКТ ЗОЛОТОГО КОРНЯ

При импотенции рекомендуется принимать спиртовой экстракт золотого корня (родиолы розовой) по 15-20 капель 2 раза в день за 30 минут до еды на протяжении 2 недель. Курс лечения можно повторить через 2 недели.

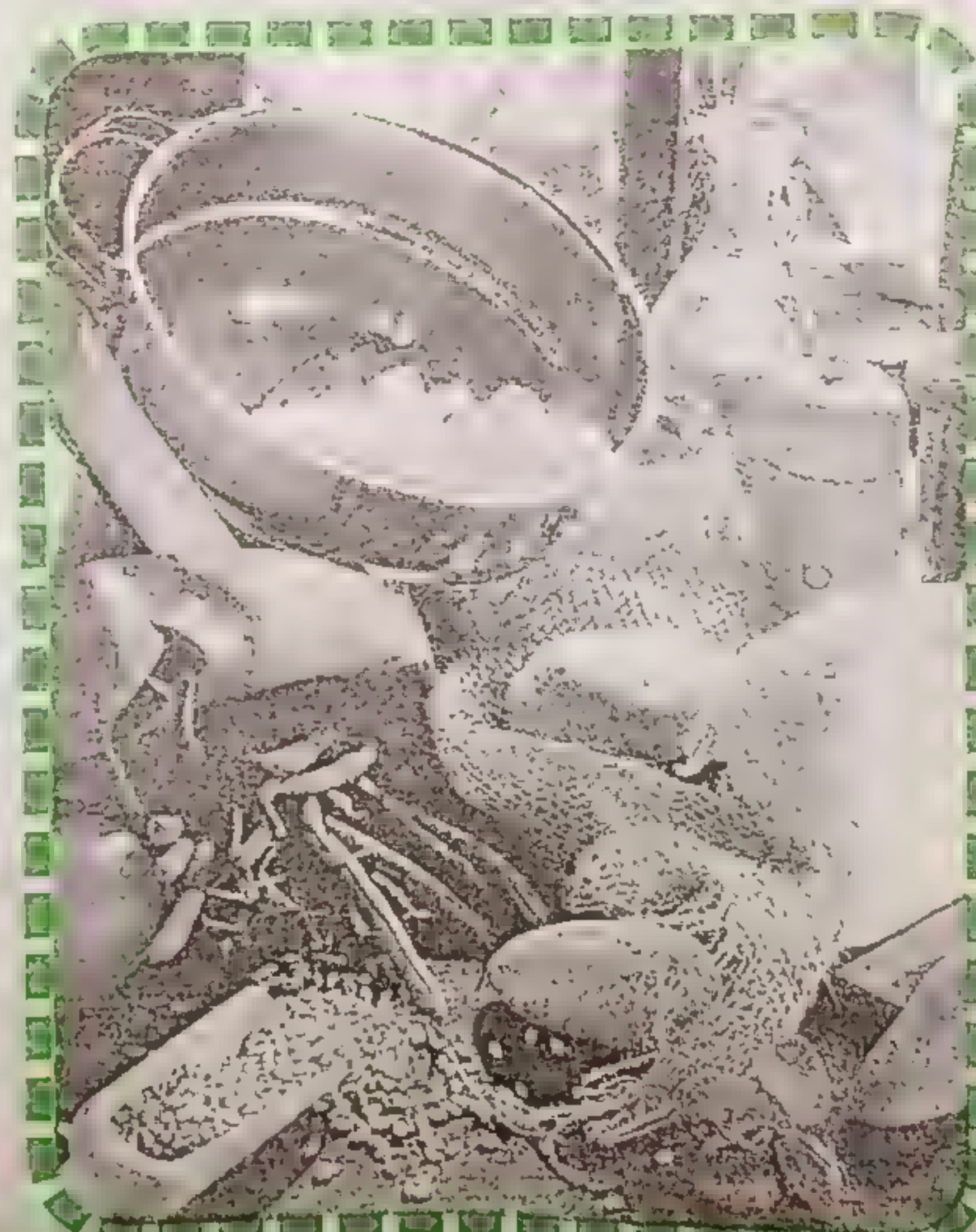
Лечение нельзя проводить при повышенном артериальном давлении, нервном возбуждении. При передозировке экстракт вызывает бессонницу, повышенную раздражительность, боли в сердце.

●ВАННЫ С НАСТОЕМ ВЕРОНИКИ

Ванны, настоянные на веронике колосистой, помогают при укусах насекомых.

Температура солевой ванны 35-38°C, продолжительность 10-12 минут.

При ожирении курс лечения 15-



30 процедур.

При общем истощении, заболевании легких, повышенной возбудимости солевые ванны не рекомендуются.

●СМЕСЬ ДЛЯ СМАЗЫВАНИЯ И СОГРЕВАЮЩИЙ КОМПРЕСС

Во время ангины при распухших гландах и повышенной температуре кроме полоскания горла рекомендуется смазывать глотку 1 раз в день смесью из равных частей меда и сока лимона.

нием обмена веществ и недостаточным выделением из организма мочекислых солей, обычно сопровождаемом острыми приступами болей и воспалительными явлениями в суставах) и других заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ.

●ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

При поражении тела артритом, артрозами (хроническом заболевании суставов, связанном с нарушением обмена веществ и сопровождающемся изменениями в сочленяющихся поверхностях), подагрой принимать яблочный уксус по 10 ч. л. на 1 стакан воды 3-5 раз в день до еды в течение 2-4 недель.

При гастритах, язвах дозу следует снизить до 5 ч. л. яблочного уксуса на 1 стакан воды.

●ЯГОДЫ БРУСНИКИ

В народной медицине сырые, вареные и моченые ягоды брусники рекомендуют при подагре, ревматизме, остеохондрозе (воспалительном или невоспалительном (обменном и др.) заболевании подхрящевых отделов длинных трубчатых костей и апофизов позвоночника, скелета, проявляющемся болями, ограничением движений в пораженных суставах).

Съедать в день 2-3 стакана ягод брусники.

●ОБЕРТЫВАНИЕ ИЗ БЕРЕЗОВЫХ ЛИСТЬЕВ

Березовые листья отделить от черенков, уложить толстым слоем на ткань и обернуть ею суставы.

ка, настоять 30-45 минут, процедить.

Принимать по 0,5 стакана 4-5 раз в день за 30 минут до еды при спастических колитах.

●НАСТОЙ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Взять траву полыни горькой - 1 часть, корень дягиля лекарственного (дудника лекарственного) - 1 часть и траву чабреца - 4 части.

1 ст. л. сухой измельченной смеси настаивать 1-2 часа в 1 стакане кипятка, процедить.

Принимать по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день до еды на протяжении 2-3 месяцев при тяге к алкоголю.

●НАСТОЙ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Смешать траву полыни горькой - 1 часть и траву чабреца - 4 части.

2 ст. л. измельченной смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут, процедить.

Принимать по 1 ст. л. перед едой в течение 2-3 месяцев для лечения алкоголизма.

●РАСТВОР СОДЫ

При зубной боли в случае кариеса (процессе, выражающемся в постепенном разрушении ткани зуба), пульпита (воспаления пульпы - рыхлой соединительной ткани, заполняющей полость зуба), а также если в зубе есть дупло, надо ополоснуть его полость от остатков пищи и прополоскать рот раствором соды (1 ст. л. пищевой соды на 1 стакан воды).

При флюсе (поднадкостничный или поддесневой гнойник, сопровождающийся отеком окружающих тканей) полоскать рот раствором соды с йодом (1 ч. л. соды и 4 капли йода на 1 стакан кипяченой воды).

●НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ

рыть крышкой и поставить на 24 часа в хорошо протопленную русскую печь или духовку. Если смесь поставили в духовку, то после закипания духовку выключить, дать остыть, снова довести до кипения, и т.д. Горячую смесь процедить через марлю.

Мазь применяют для лечения ревматизма, в том числе наследственного происхождения.

● НАСТОЙ ПЕРВОЦВЕТА

2-3 ст. л. сухих измельченных цветков первоцвета весеннего залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 1-2 часа, процедить.

Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при головных болях.

● СМЕСЬ КАМФАРНОГО И НАШАТЫРНОГО СПИРТА

Из равных частей камфарного и нашатырного спирта приготовить смесь и вдыхать ее при мигрени.

● ОТВАР КАЛЕНДУЛЫ

1 ст. л. сухих измельченных цветков календулы лекарственной залить 250 мл кипяченой воды, кипятить на медленном огне 5-7 минут, настаивать 1-2 часа, процедить.

Пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день при болезнях печени и желчевыводящих путей. Обладает желчегонным, противовоспалительным, вяжущим действием.

● НАСТОЙ КАЛЕНДУЛЫ

2 ч. л. цветков календулы лекарственной заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Пить по 0,5 стакана 4 раза в день при заболеваниях печени.

● ОТВАР КОРНЯ ОДУВАНЧИКА

1 ст. л. истолченного корня оду-



вательно 2-недельного перерыва курс лечения можно повторить.

● ЭКСТРАКТ ЗОЛОТОГО КОРНЯ

При импотенции рекомендуется принимать спиртовой экстракт золотого корня (родиолы розовой) по 15-20 капель 2 раза в день за 30 минут до еды на протяжении 2 недель. Курс лечения можно повторить через 2 недели.

Лечение нельзя проводить при повышенном артериальном давлении, нервном возбуждении. При передозировке экстракт вызывает бессонницу, повышенную раздражительность, боли в сердце.

● ВАННЫ С НАСТОЕМ ВЕРОНИКИ

Ванны, настоенные на веронике колосистой, помогают при укусах змей.

● ЙОД

При укусе животным рану необходимо прижечь йодом. После чего обратиться к врачу.

● ПОМОЩЬ ПРИ УКУСЕ ЖИВОТНЫМИ

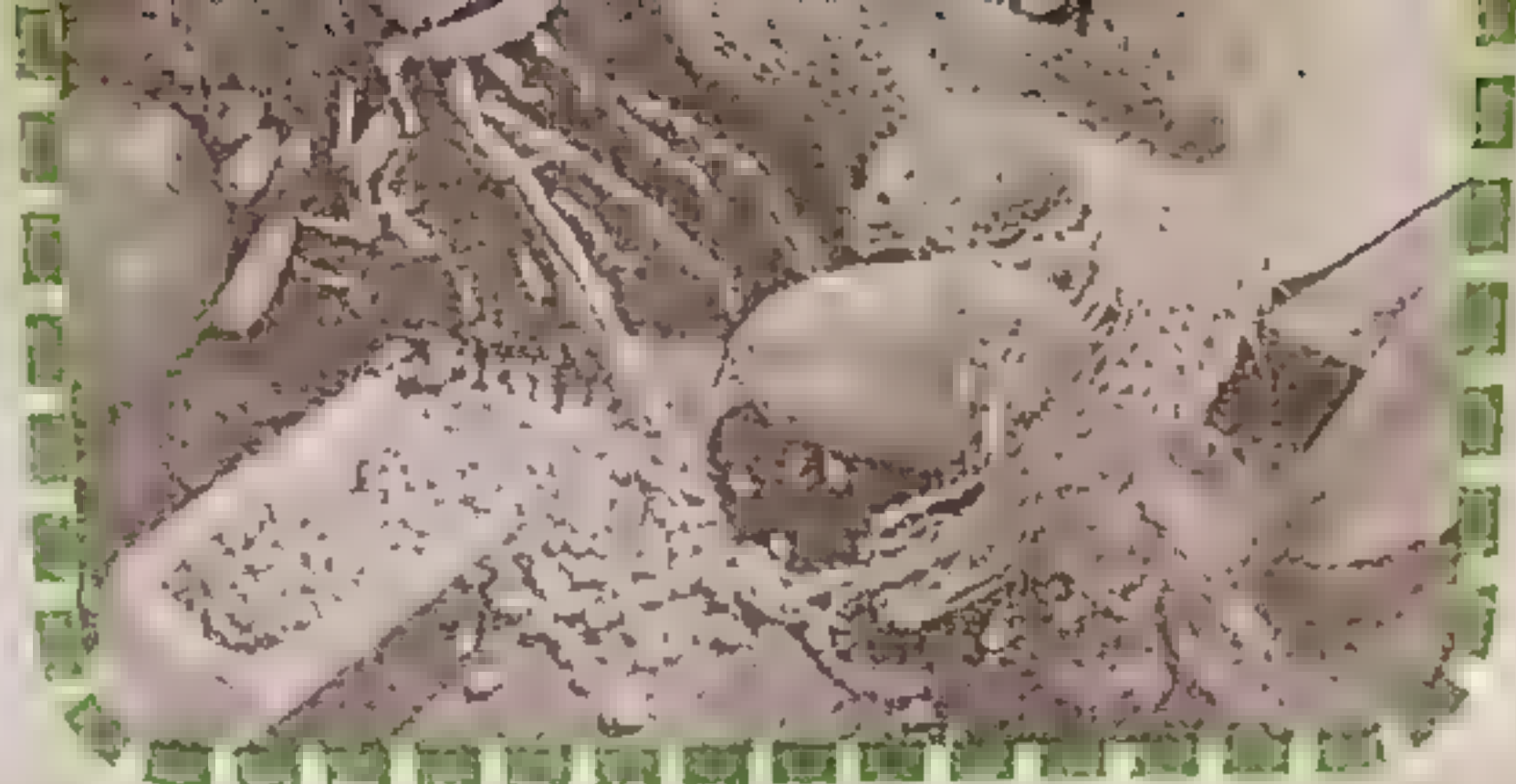
При укусе животным, особенно подозреваемым в бешенстве, не следует останавливать кровотечение из раны, чтобы с кровью выходил яд. Кожу вокруг раны надо несколько раз широко обработать настоем йода, раствором марганцовокислого калия, этиловым спиртом и другими дезинфицирующими растворами. Для усиления кровотечения можно долго поливать рану теплой водой, а затем промыть ее раствором марганцовокислого калия или сулемы. Обратиться к врачу.

● ТЫКВА

В диетологии тыква рекомендуется при нарушении обмена веществ, особенно при ожирении. В пищу тыкву употребляют в сыром, вареном, жареном, печеном, консервированном, засушенном виде. Из нее готовят салаты, супы, каши, пловы.

● СОЛЕВЫЕ ВАННЫ

В ванну добавить 2-3 кг поваренной или морской соли, для чего соль в тканевом мешочке подвесить к крану с горячей водой при наполнении ванны.



30 процедур

При общем истощении, заболевании легких, повышенной возбудимости солевые ванны не рекомендуются.

● СМЕСЬ ДЛЯ СМАЗЫВАНИЯ И СОГРЕВАЮЩИЙ КОМПРЕСС

Во время ангины при распухших гландах и повышенной температуре кроме полоскания горла рекомендуется смазывать глотку 1 раз в день смесью из равных частей глицерина и 5%-ного раствора йода, класть на шею согревающий компресс из водки или спирта.

● СБОР ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ ГОРЛА

2 ст. л. смеси, состоящей из 2 частей цветков липы сердцевидной и 3 частей цветков ромашки аптечной, заварить стаканом кипящей воды, настоять 20-30 минут, процедить. Полоскать горло несколько раз в день при воспалительных процессах.

● ОТВАР КОРЫ ДУБА

Приготовить отвар коры дуба обыкновенного (1:10) и использовать для полоскания при тонзиллитах, фарингитах и воспалении слизистой оболочки ротовой полости.

● СОК БЕРЕЗОВЫЙ

При ревматизме и артритах (воспалении суставов) рекомендуется пить по 1 стакану березового сока 3 раза в день до еды в течение 6 недель.

После 2-недельного перерыва лечение повторяется.

Березовый сок нормализует обменные процессы в организме, способствует очищению крови от мочевой кислоты и вредных веществ, оказывает противовоспалительное и общеукрепляющее действие.

● ЯГОДЫ ЧЕРНИКИ

В народной медицине свежие ягоды черники рекомендуется употреблять в больших количествах при ревматизме, подагре (хроническом заболевании, вызываемом наруше-

нием обмена веществ). Дозу следует снижать до 5 ч. л. яблочного уксуса на 1 стакан воды.

● ЯГОДЫ БРУСНИКИ

В народной медицине сырые, вареные и моченные ягоды брусники рекомендуют при подагре, ревматизме, остеохондрозе (воспалительном или невоспалительном обменном и др.) заболевании подхрящевых отделов длинных трубчатых костей и апофизов коротких костей скелета, проявляющемся болями, ограничением движений в пораженных суставах).

Съедать в день 2-3 стакана ягод брусники.

● ОБЕРТЫВАНИЕ ИЗ БЕРЕЗОВЫХ ЛИСТЬЕВ

Березовые листья отделить от черенков, уложить толстым слоем на ткань и обернуть ею сустав при суставном ревматизме, подагре и отеках.

Повязку менять после увядания листьев и их увлажнения. Если процедура делается вечером, то повязку не снимают до утра.

● ОТВАР СОСНОВЫХ ПОЧЕК

1 ст. л. заготовленных зимой или ранней весной сосновых резаных почек (10 г) поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипяченой воды (200 мл), нагревать под крышкой в кипящей воде (на водяной бане) 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить, отжать оставшееся сырье, долить кипяченой водой до первоначального объема (200 мл).

Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день при ревматизме.

● ОТВАР ПОДРОЖНИКА

3 ст. л. сухих измельченных листьев подорожника залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить на слабом огне 10 минут, настоять 30-45 минут, процедить.

Принимать по 2/3 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды при анацидных гастритах, язвенной болезни желудка с нормальной и пониженной кислотностью.

● СОК ПОДРОЖНИКА

Свежеприготовленный сок подорожника пить по 1 ст. л. на 50 мл кипяченой воды 3 раза в день за 20-30 минут до еды при хронических колитах в течение 30 дней.

● НАСТОЙ ПЛОДОВ ФЕНХЕЛЯ

2 ст. л. растертых плодов фенхеля залить в термосе 0,5 л кипят-

ка, настоять 10 минут, процедить.

Принимать по 1 ст. л. перед едой в течение 2-3 месяцев для лечения алкоголизма.

● РАСТВОР СОДЫ

При зубной боли в случае кариеса (процессе, выражающемся в постепенном разрушении ткани зуба), пульпита (воспаления пульпы - рыхлой соединительной ткани, заполняющей полость зуба), а также если в зубе есть дупло, надо очистить его полость от остатков пищи и прополоскать рот теплым раствором соды (1 ст. л. пищевой соды на 1 стакан воды).

При флюсе (поднадкостничный или поддесневой гнойник, сопровождающийся отеком окружающих тканей) полоскать рот раствором соды с йодом (1 ч. л. соды и 4 капли йода на 1 стакан кипяченой воды).

● НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ ГРЕЦКОГО ОРЕХА

1-2 ст. л. молодых клейких листьев грецкого ореха настаивать в 1 стакане кипятка в течение часа.

Настоем полоскать рот при зубной боли, гингивитах (воспалениях десен).

● СОК АЛОЭ

Ежедневно принимать по 3 капли свежего сока алоэ (столетника) в чайной ложке кипяченой воды комнатной температуры 1 раз в день натощак при гипертонии. Давление через 2 месяца может снизиться до нормы.

● НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ САЛАТА ПОСЕВНОГО

1 ст. л. измельченных листьев салата заварить стаканом кипятка, настоять 1-2 часа, процедить.

Пить по 0,5 стакана 2 раза в день или по 1 стакану на ночь при гипертонии.

● НАСТОЙ ПАСЛЕНА

1 ст. л. измельченной травы паслена черного залить стаканом кипятка, настоять в течение часа.

Пить по 1/3 стакана теплого настоя 3-4 раза в день до еды при гипертонии.

● АЛОЭ

При частых носовых кровотечениях народная медицина рекомендует съедать перед едой по кусочку листа алоэ (столетника) длиной 2 см в течение 10-15 дней.

Б.В. Берков, Г.И. Беркова.
«Феникс»

К Р О С С Ч А Й Н Ы Е

[illegible]

Если правильно заполнить кроссворд, то в выделенных клетках вы можете прочитать известную поговорку о значении банного веника.

Составил РК

По вертикали: 1. Полотенце. 2. Око. 4. Скарлет. 5. Аввакум. 7. Овн. 8. Чуковский. 9. Роден. 10. Египта. 14. Рур. 17. Низ. 19. Шапка. 20. Агония. 21. Поташ. 24. Сом. 26. Мим. 29. Дон. 30. Лото. 32. Авто. 33. Паг. 34. Махальщик. 35. Ива. 36. Формовщик. 37. Ром. 38. Финляндия. 39. Калевала. 46. Акт. 48. Иго.

По горизонтали: 1. Покос. 3. Оскар. 6. Ковач. 11. Голова. 12. Вигонь. 13. Термье. 15. Лак. 16. Зернов. 18. Нерон. 19. Штамп. 22. Тазик. 23. Епископ. 25. Томский. 27. Конка. 28. Людмила. 31. Шампунь. 34. Монисто. 36. Фотограф. 40. Хомаш. 41. Камин. 42. Баламут. 43. Лимон. 44. Емеля. 45. Банька. 47. Щедрин. 49. Кости. 50. Шайка. 51. Родня.

По вертикали: 1. Полотенце. 2. Око. 4. Скарлет. 5. Аввакум. 7. Овн. 8. Чуковский. 9. Роден. 10. Егоза. 14. Рур. 17. Низ. 19. Шапка. 20. Агония. 21. Поташ. 24. Сом. 26. Мим. 29. Дон. 30. Лото. 32. Авто. 33. Паг. 34. Махальщик. 35. Ива. 36. Формовщик. 37. Ром. 38. Финляндия. 39. Калевала. 46. Акт. 48. Иго.

По вертикали 1. Полотенце. 2. Око. 4. Скарлет. 5. Аввакум. 7. Овн. 8. Чуковский. 9. Роден. 10. Егоза. 14. Рур. 17. Низ. 19. Шапка. 20. Агония. 21. Поташ. 24. Сом. 26. Мим. 29. Дон. 30. Лото. 32. Авто. 33. Паг. 34. Махальщик. 35. Ива. 36. Формовщик. 37. Ром. 38. Финляндия. 39. Калевала. 46. Акт. 48. Иго.

CONCLUSIONS

● ● ●

Я не сказала - когда поже-

● ● ●

- Ох, зачем так пугать?

По ходу судебного разбира-
тельства судья спрашива-

- Ну брось ты его, Луиза. Если он

Я так плохо себя чувствую, дорогая. Видишь, даже руки трясутся!

1955.

Она (раздраженно):
- Вместо того чтобы играть в карты с отцом, ты мог бы уделить мне немного внимания.

- Ни тех, ни других! Ты же знаешь, что я люблю только тебя.



Звонок. Маленький мальчик открывает дверь и видит на пороге жениха своей сис-



ПАРНОЕ

А ты будешь меня любить, когда мы поженимся? Жених:

Думаю, что да, у меня всегда было влечение к замужним женщинам!

Почему Иванов вчера так кричал на свою жену?

Она не хотела сказать ему что истратила деньги.

Почему же сегодня он кричит в два раза громче?

Сегодня она ему сказала.

Дорогой, когда мы поженимся, я буду делить с тобой все твои беды и неприятности. Но у меня нет никаких неприятностей!

Я же сказала - когда поженимся...

Ты знаешь, что Петров попал в больницу?

Удивительно! Ведь только вчера вечером я видел его с очаровательной блондинкой!

Его жена тоже видела.

Говорят, ты женился?

Да. Познакомился с дочерью миллионера. Она похвасталась, что тратит по три тысячи долларов в год на одни платья.

Ну, и как вы с ней живете?

При чем тут она? Я женился на ее портнихе.

Один приятель жалуется другому:

Моя жена абсолютно меня не понимает. А твоя?

Не знаю. Мы с ней ни разу не говорили о тебе.

Милый, если ты поцелуешь меня еще раз, я буду всю жизнь твоей!

Ох, зачем так пугать?

Почему ты не выходишь замуж?

Ты ведь знаешь, что мой жених - депутат. Он умеет только обещать.

По ходу судебного разбирательства судья спрашивает свидетельницу по делу:

Теперь сообщите суду род ваших занятий.

Занятия, гражданин судья, были, что правда, то правда. Но только без родов.

Среди подруг:

Ты чего это подалась в стюардессы?

В самолете можно встретить столько мужчин!

А разве нельзя их встретить в других местах?

Можно, но там они не пристегнуты ремнями...

Свидетель, вы утверждаете, - спрашивает судья, - что были очевидцем того, как в семье Петровых начался разлад?

Конечно! Я был шафером на их свадьбе...

Фред все тянет с оформлением брака...

Ну брось ты его, Луиза. Если он так медлит с браком, представляешь, как он будет тянуть с разводом!

Дорогой, к зиме мне нужно новое



Чудесно! Тогда тебе не составит труда вытрясти ковер!

У вашего мужа новый костюм?

Нет, это мой новый муж.

Удивляюсь, как это жены точно помнят день бракосочетания, а мужья, как правило, забывают его.

Ты помнишь тот день, когда поймал свою первую большую рыбу?

Ну, конечно!

Вот видишь, а рыба уже забыла.

Я купила по случаю великолепное и недорогое свадебное платье.

И что же?

К сожалению, у меня нет к нему жениха...

Мужчина со свежим «фона-

Почему бы нам немного не повеселиться!



рем» под глазом идет, шатаясь по улице. Прохожий сочувственно говорит ему:

Я вижу, приятель, что ты плохо себя чувствуешь. Давай-ка я отведу тебя домой.

Ни в коем случае, я как раз иду оттуда.

Разговор двух приятелей:

Твой муж часто уходит по вечерам?

Довольно часто. Бедняжка не любит сидеть один дома

Она (раздраженно):

Вместо того чтобы играть в карты с отцом, ты мог бы уделить мне немного внимания

Я бы сам этого хотел, но тогда мы не соберем денег на свадьбу.

Мой муж моряк. Представляет, одиннадцать месяцев он в море и лишь один на берегу!

О, мадам, представляю, как вы мучаетесь!

Ничего, помогаю то, что половину отпуска он проводит с родителями.

Дорогой мой, каких женщин ты предпочитаешь: умных или красивых?

Ни тех, ни других! Ты же знаешь, что я люблю только тебя.

Звонок. Маленький мальчик открывает дверь и видит на пороге жениха своей сестры.

Люба! - Кричит он сестре, - твоя «синица в руках» пришла!

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

МЫ ОБРАЩАЕМСЯ К ТЕМ, КТО ЕЩЕ НЕ УСПЕЛ ПОДПИСАТЬСЯ НА ГАЗЕТУ

«РУССКАЯ БАНЯ, SAUNA»

ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ЭТО С ЛЮБОГО МЕСЯЦА И В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, БЕЛОРУССИИ, УКРАИНЫ, ДРУГИХ СТРАН СНГ И БАЛТИИ.

Индекс в каталоге «РОСПЕЧАТЬ» - 32767

РАССКАЖИТЕ О НАШЕЙ ГАЗЕТЕ СВОИМ РОДНЫМ, ДРУЗЬЯМ, СОСЕДЯМ. ПОПРОСИТЕ ИХ ПОДПИСАТЬСЯ НА НЕЕ. ПОДАРИТЕ ИМ ПОДПИСКУ НА «РБС»

Баня парит - здоровье дарит!
Русская баня сауна
Ежемесячная научно-популярная благотворительная газета

Газета перерегистрирована в Госкомпечати РФ ПИ № 77-5483

Учредитель: ООО «Поиск»
Адрес для переписки: 362040, Россия, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, а/я 78
☎ 33-71-63, 77-69-68

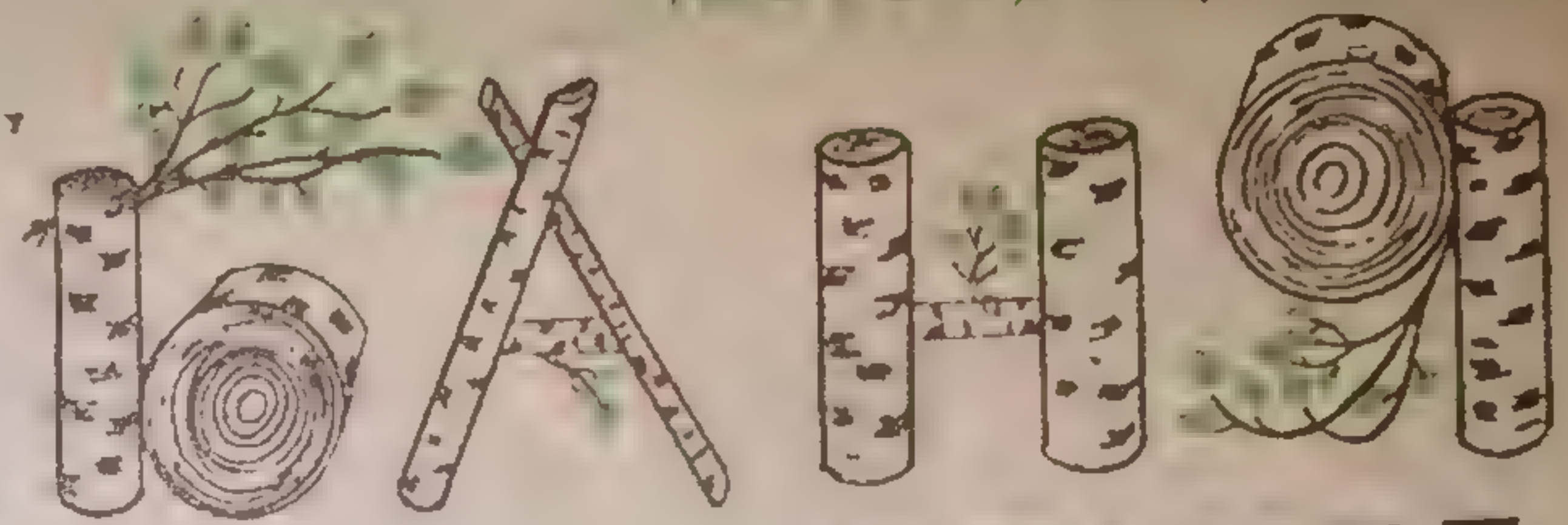
Главный редактор В.К. ЦАРИКАЕВ
Компьютерная верстка и дизайн Н.М. ПРОВоторова
Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов. Ответственность за рекламу несет рекламодатель.
Перепечатка разрешается только с согласия редакции. Ссылка на «РБС» обязательна.

Тираж 10 000 экз.
Цена свободная
(часть тиража распространяется бесплатно)
Отпечатана в РИП им. В.А. Гассиева г. Владикавказ, ул. Тельмана, 16
Подписано в печать 15 октября 2000 г.
Индекс в каталоге 32767



Баня парит —
здоровье дарит

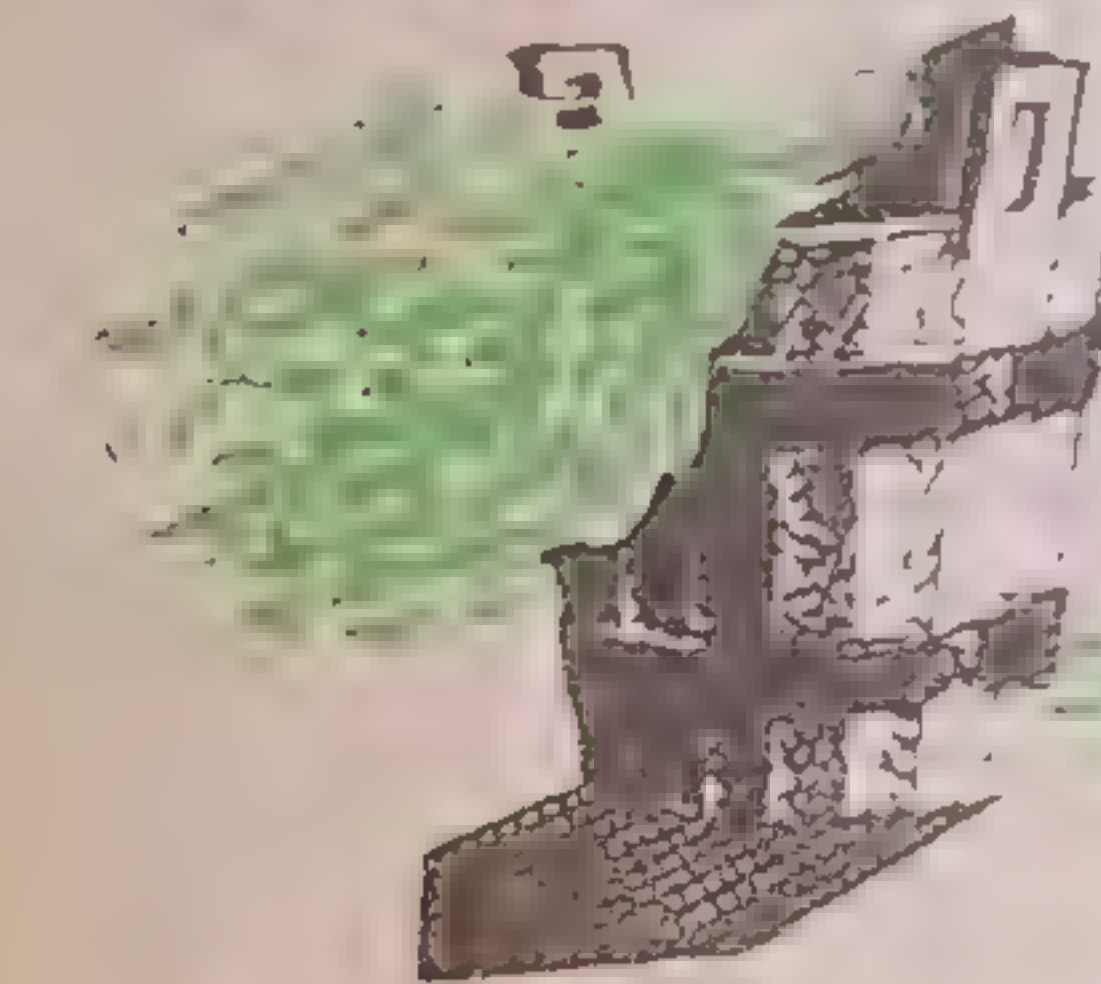
Русская



САУНА

Ежемесячная научно-популярная благотворительная газета

НАРИМСЯ С ВЕНИКОМ

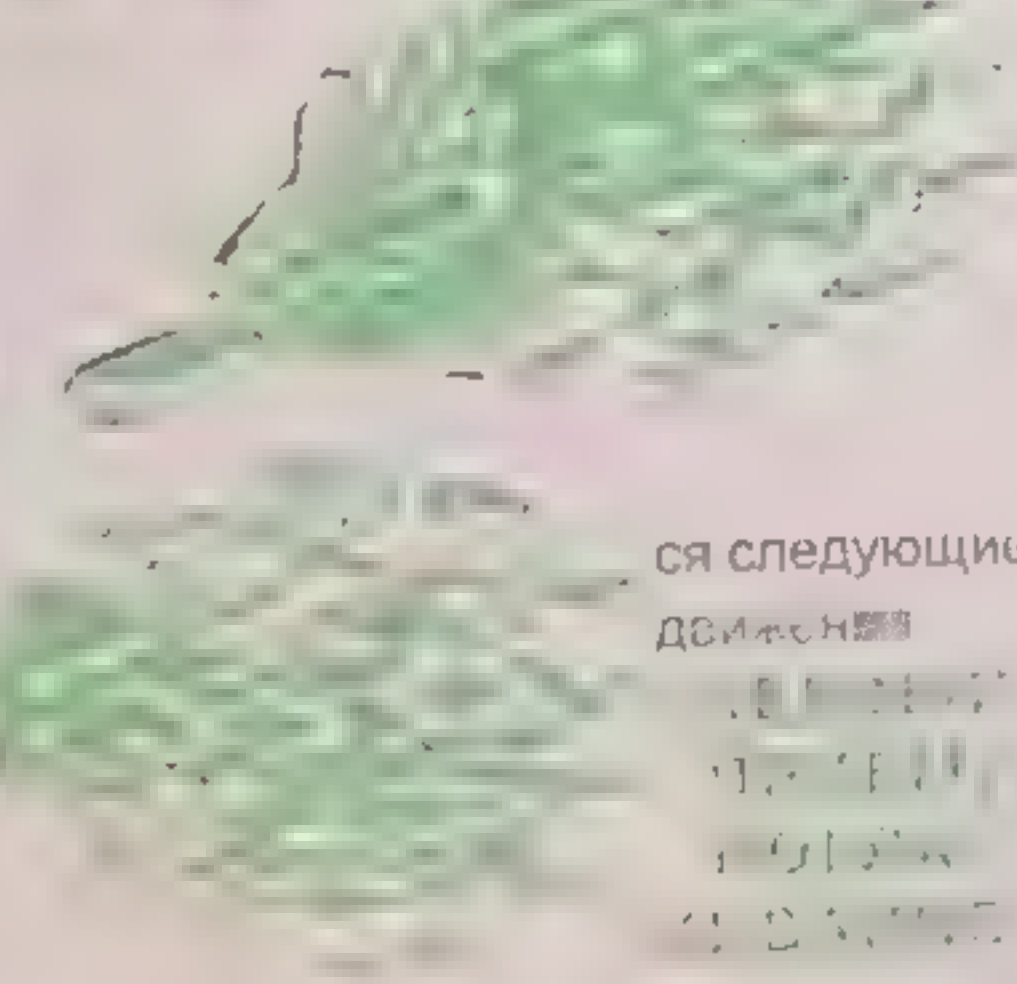


НАСТОЯЩЕЕ парение веником — это подлинное искусство. Здесь очень важно знать меру.

ВО-ПЕРВЫХ, не нужно стегать веником что есть силы. Движения должны быть мягкими, гибкими, веником надо едва касаться тела, в основном искусно нагнетая им жар.

ВО-ВТОРЫХ, веник должен быть все время чуть-чуть влажным. Если банный жар высушил его, веник слегка смачивают в теплой воде.

В-ТРЕТЬИХ, размах движений



Сначала выполняется легкое поглаживание — от стоп до головы. Веники кладут на стопы, затем они легко и неторопливо скользят по икроножным мышцам, бедрам, ягодицам, по рукам — начиная от кистей вверх к плечам — при этом руки вытянуты вдоль туловища.

В обратном направлении действуем двумя вениками. Один веник скользит по одному боку, а второй — по другому, затем по боковым частям таза, бедрам и икроножным мышцам к стопам. Далее веники поднимают вверх (при этом ими как бы захватывают более горя-

температура воздуха слишком высокая и кожа не выдержит жесткой кары, веники следует передвигать очень медленно, не поднимая вверх

КАК СНЯТЬ ЖЖЕНИЕ?

Если во время парения с веником сильно жжет кожу, существует простой прием: нужно погладить тело веником, предварительно окунув его в холодную воду. То же самое можно сделать рукой.

Такой прием позволяет не только снять неприятные ощущения, но и более глубоко прогреть мышцы и

суставы

Как уже говорилась, с помощью веника можно и нагнетать жар. Для этого веники быстро-быстро перемещают с одних участков тела на другие и периодически, то у стоп, то у головы, поднимают веник повыше

ВТОРОЙ ПРИЕМ — ПОСТЕГИВАНИЕ

Постегивание выполняется вначале на спине — делается оно легкими штрихами во всех направлениях. Затем прием проводят на пояснице, тазе, бедрах, икрах и стопах. На все это затрачивают не более одной минуты. Заканчивают поглаживанием, но движения должны быть замедленными, как при выполнении первого приема. Поглаживание тоже производят в течение минуты. Если очень горячо, жар с тела снимают как и в первом случае — рукой или влажным веником.

Затем поворачиваются лицом вверх.

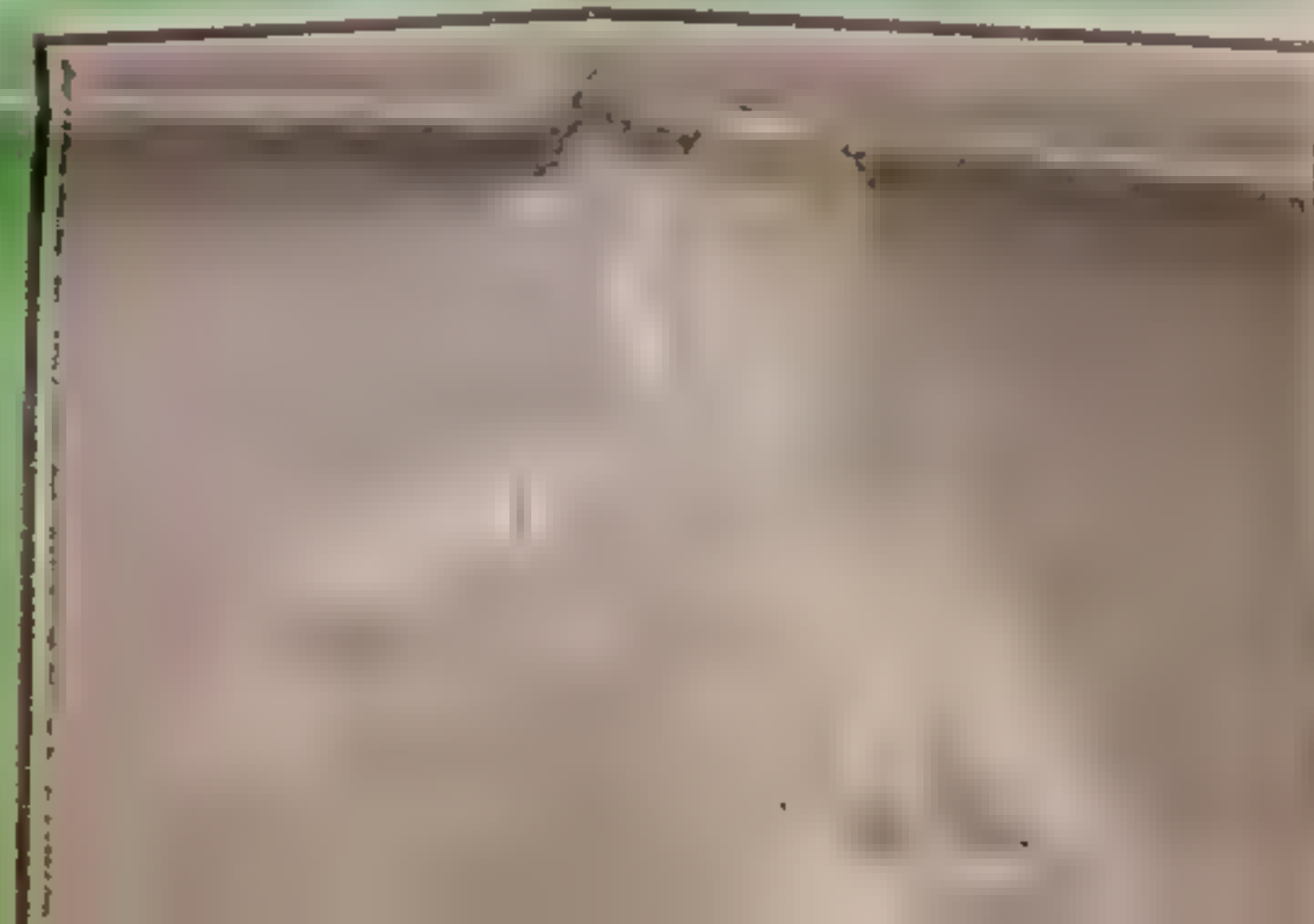
Напарник повторяет все приемы в той же последовательности.

Веник приподнимают вверх, захватывая горячий пар и делают два-три похлестывания по широчайшим мышцам спины.

Затем веники поднимают вверх и опускают на две-три секунды, прижимая их к телу — таким образом делается компресс. То же самое повторяют на пояснице, ягодицах, бедрах (на наружной поверхности), исключение составляют подколенные ямки, так как кожа здесь очень чувствительная. Если же необходимо глубоко прогреть подколенный сустав, (например, чтобы повысить его эластичность или восстановить нарушенные функции), на него накладывают распаренный веник, а голень сгибают осторожными пружинистыми движениями.

Уже упомянутый компресс — четвертый прием.

Компресс особенно полезен на





ВО-ПЕРВЫХ, не нужно стегать веником что есть силы. Движения должны быть мягкими, гибкими, веником надо едва касаться тела, в основном искусно нагнетая им жар.

ВО-ВТОРЫХ, веник должен быть все время чуть-чуть влажным. Если банный жар высушил его, веник слегка смачивают в теплой воде.

В-ТРЕТЬИХ, размах движений зависит от температуры в парной. Если она высокая, веником действуют более осторожно. У головы веник всегда должен замедлить ход или притормозить - можно обжечь лицо, очень чувствительны к банному жару уши. Если температура невысокая, то и веником можно действовать свободней, размахистей.

Мастер и знаток массажа А.А. Бирюков так описывает процедуру парения.

Поглаживание, постегивание, похлестывание веником - это своеобразный массаж, возбуждающий кожный покров, активизирующий кровообращение, усиливающий потоотделение. Аромат веника, если он правильно приготовлен, остается на теле еще несколько часов после бани.

Париться лучше вдвоем, по очереди массируя друг друга. Лучшее положение тела для того, кого парят, - лежа на полке. Во-первых, температура воздействует на все участки тела одинаково, во-вторых, лежа лучше удастся расслабиться. Но если нет возможности лечь, надо сесть, подтянув ноги на полку.

Предположим, что в парилке, кроме вас двоих, никого нет. Нужно лечь на живот, расслабиться и предоставить партнеру колдовать над вами двумя вениками. Выполняют-

Сначала выполняется легкое поглаживание от стоп до головы.

Веники кладут на стопы, затем они легко и неторопливо скользят по икроножным мышцам, бедрам, ягодицам, по рукам и ногам от кистей и лодыжек - при этом руки вытянуты вдоль туловища.

В обратном направлении действием двумя вениками. Один веник скользит по одному туловищу, а второй по другому, затем по боковым частям таза, бедрам и икроножным мышцам к стопам. Далее веники поднимают вверх (при этом ими как бы захватывают более горячий воздух), опускают на поясницу и прижимают их рукой к телу на 2-3 секунды. Эти движения повторяются несколько раз, а веники прижимают то в области лопаток, то на коленных суставах.

Весь комплекс повторяют 3-4 раза.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: веники обязательно должны касаться тела, а не передвигаться по воздуху, лишь нагнетая жар. Если в парилке

ся следующие движения
ЖИВАНИЕ

КАК СНЯТЬ ЖЖЕНИЕ?
Если во время парения с веником сильно жжет кожу, существует простой прием: нужно погладить тело веником, предварительно окунув его в хоподную воду. То же самое можно слепать рукой.

Такой прием позволяет не только снять неприятные ощущения, но и более глубоко прогреть мышцы и

ие и периодически, то у стоп, то у головы, поднимают веник выше

ВТОРОЙ ПРИЕМ ПОСТЕГИВАНИЕ
Постегивание выполняется с веником на спине - делая его валиком. Затем веником касаются таза, бедер, лопаток.

затрачивая не более одной минуты. Закачивают поглаживанием, но движения не такие замедленные, как при выполнении первого приема. Поглаживание тоже производят в течение минуты. Если очень жар с тела снимают и в первом случае - рукой или влажным веником.

Затем поворачиваются лицом вверх.

Напарник повторяет все приемы с той же последовательности, после этого нужно вновь лечь на живот.

Снова повторяются первые два приема: поглаживание и постегивание. На этот раз они длятся не более двух минут, после чего приступают к следующему приему.

ТРЕТИЙ ПРИЕМ. ПОХЛЕСТЫВАНИЕ

Это основной прием. Его выполняют в сочетании с компрессом.

Начинают со спины

ют вверх и опускают на две-три секунды, прижимая их к телу - таким образом делается компресс. То же самое повторяют на пояснице, ягодицах, бедрах (на наружной поверхности), исключение составляют подколенные чмки, так как кожа здесь очень чувствительная. Если же необходимо глубоко прогреть подколенные суставы, (например, чтобы повысить его эластичность при восстановлении нарушенных функций), на него накладывают распаренный веник, а голень сгибают осторожными пружинистыми движениями.

УЖЕ УПОМЯНУТЫЙ КОМПРЕСС ЧЕТВЕРТЫЙ
Веником особенно полезен на травмированных участках (после сильных физических нагрузок), при радикулите, воспалениях мышц, при подагре и т.п.

ПЯТЫЙ ПРИЕМ. РАСТЯЖКА

После компресса в стопах веники кладут на поясницу. Разводят в стороны: один веник продвигается к голове, а другой к стопам. Этот прием называется растяжкой и рекомендуется при различных болях в крестцово-поясничной области.

После такого приема человек чувствует себя очень бодрым. Растяжка проводится четыре-шесть раз и завершается общим поглаживанием всего тела.

ШЕСТОЙ ПРИЕМ. РАСТИРАНИЯ

Если во втором (или в третьем) заходе в парилку вы не хотите расставаться с веником, повторите всю процедуру, только первые два приема проведите быстрее, а в конце выполните прием **РАСТИРАНИЯ**: одной рукой (чаще всего левой) возьмите веник за ручку, а ладонью другой, слегка надавливая на лопаточную часть, растирайте спину, поясницу, область таза и т.д. Туловище можно растирать во всех направлениях, а конечности - вдоль.

Окончание на стр.4

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Наша газета старается рассказать Вам много интересного о бане, о пользе ее, о новостях медицины, дать полезные советы при лечении традиционной и нетрадиционной медициной, рассказать о лечебных свойствах трав, дать кулинарные рецепты, помочь Вам справиться с недугами с помощью простых рекомендаций и многое другое.

ВАМ ПРАВИТСЯ НАША ГАЗЕТА?

Тогда расскажите о ней своим друзьям, знакомым, соседям. Вовлеките их в число наших читателей-подписчиков. Помогите стать здоровыми как можно большему числу читателей!

О ЧЕМ ВЫ ХОТИЛИ ПРОЧИТАТЬ НА ЕЕ СТРАНИЦАХ?

Мы вместе справимся с вашими проблемами!

Присылайте свои отклики и пожелания по адресу: 362040, Россия, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, а/я 78, «РБС»



ВСЕ О БАНЯХ

Окончание. Начало на стр. 1

Растирание выполняют штрихами или кругообразными движениями.

Общее время второго массажа веником должно быть сокращено по сравнению с первым массажем. По окончании процедуры не рекомендуется сразу резко вставать, через тридцать-шестьдесят секунд надо сесть, а затем плавно встать на ноги.

САМОМАССАЖ ВЕНИКОМ

Если вы пришли в парилку одни, можно попариться самостоятельно. Ложитесь на спину и начинайте париться с ног, слегка со-



Самомассаж веником имеет и некоторые преимущества.

Во-первых, при самомассаже легче дозировать силу похлестываний.

Во-вторых, при сильном жаре можно быстро перенести веники на другой участок тела, а если, наоборот, необходимо поглубже прогреть

«В БАНЕ ВЕНИК — ГОСПОДИН.»
Народная поговорка

какие-то мышцы, легко добавить жару.

В-третьих, для здоровых людей самопохлестывание является хорошей нагрузкой, которую легко дозировать.

При последующих заходах в парилку можно больше не пользоваться веником, но, если есть необходимость, сделайте эту процедуру короче, похлестывание должно сократиться до четырех-шести минут.

Как правило, повторное похлестыва-



ПАРИМЕСЯ С ВЕНИКОМ

гнув их в коленях. Вначале делайте поглаживания по направлению от стоп вверх до таза. Веники скользят равномерно то по передней части ног, то по задней. Таких движений должно быть три-четыре. Если температура воздуха в парильном отделении высокая, веники нужно передвигать медленно и не отрывать от тела, чтобы не нагнетать жар. При обычной температуре воздуха в парильне повысить ее воздействие можно, быстро перемещая веники с одних участков на другие, периодически приподнимая их вверх.

ГРУДЬ.

Вначале проводят поглаживающие движе-

ние, выполняется локально, на "проблемных" местах - например, пояснице, коленных суставах, в кистях (или на бедрах и ягодицах; если парятся женщины)

МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ:

при выполнении приема "Компресс" нужно постоянно переворачивать веник. То есть: сначала выполняется первый компресс, а затем веник переворачивают и выполняют второй компресс, прижимая к телу другую, сохранившую еще жар сторону веника.

И еще: при растирании лиственной частью веника растираться нужно, как мочалкой: одной рукой придерживать веник за рукоять, а второй ладонью прижимать слегка листву к телу. И растирать.

Наконец, если вы не очень хорошо переносите банный жар или просто немного устали, нужно, перевернувшись на спину, положить на грудь (область сердца) веник или мочалку, смоченные в холодной воде.

Дело в том, что в положении на спине нагрузка на организм значительно меньше. Прохладный "компресс" на область сердца несколько уменьшит нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Слушаясь с

дуре, как уже говорилось, важен постепенный переход из одного помещения в другое. Во-вторых, после того, как вы попарили себя веником, потоотделение усиливается. Посмотрите, что делают знатоки банной процедуры: минут пять, а то и больше, сидя внизу они соскребают с тела обильный пот.

Париться можно не только на полке, но и внизу. Тем, кто еще не привык к высокой температуре, или вообще переносит ее с трудом, лучше побыть у подножия полка.

Не стремитесь как можно больше побыть на банном полке. Лихачество в бане неуместно. С глубокой древности, со времен Гиппократов, звучит на торжественной латыни великая заповедь: "Не навреди".

Эта заповедь имеет прямое отношение к банной процедуре. Тот, кто стремится пересидеть всех на банной полке, насилует свой организм.

Вместо ус-
коре-

очень легко не рассчитать свои силы.

Парение с веником - своеобразное искусство, а парильщик (как утверждает уже упомянутый нами знаток бань Галицкий) - настоящий дирижер. Дирижирует... паром. Если на полке температура несколько понизилась, мастер отдает предпочтение ударным движениям веника. Не бьет, конечно, что есть силы, а более энергично прикладывает веник к телу. Еще и разотрет своего подопечного березовой листвою.

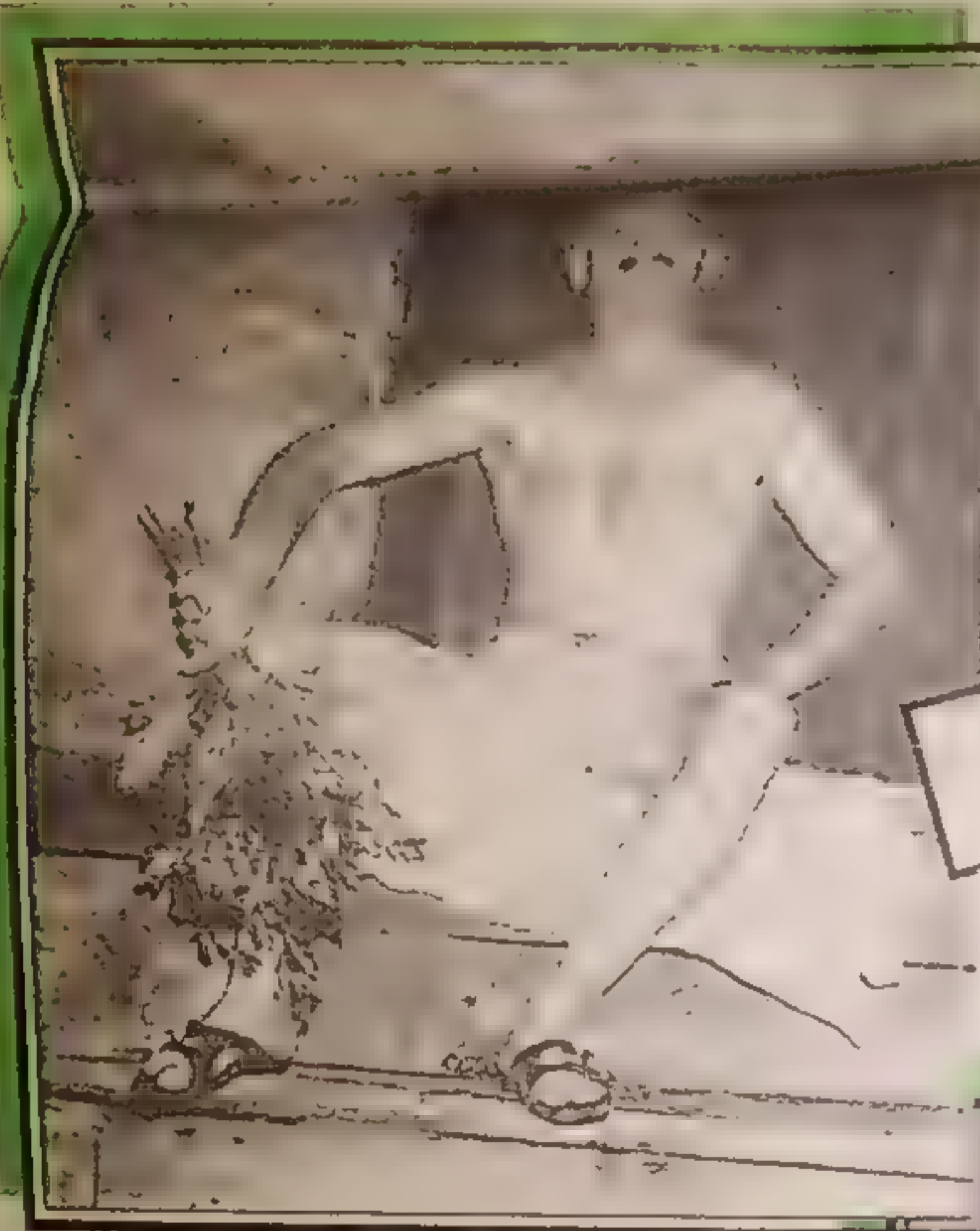
Если банного жара вполне достаточно, пе-

...ОЖЕ ДЕНЕГ.»

гнув их в коленях. Вначале делай поглаживания по направлению от стоп вверх до таза. Веники скользят равномерно то по передней части ног, то по задней. Таких движений должно быть три-четыре. Если температура воздуха в парильном отделении высокая, веники нужно передвигать медленно и не отрывать от тела, чтобы не нагнетать жар. При обычной температуре воздуха в парильне повысить ее воздействие можно, быстро перемещая веники с одних участков на другие, периодически приподнимая их вверх

ГРУДЬ.

Вначале проводят поглаживающие движе-



ния по направлению от бедер вверх по животу и груди к боковым участкам туловища - пять-семь движений, затем поперек туловища (четыре-пять движений).

РУКИ.

Руку приподнять вверх и от кисти к плечевому суставу сделать четыре-шесть поглаживающих движений. Повторить на другой руке.

СПИНА И ШЕЯ.

Спину и тазовую область можно парить лежа то на одном, то на другом боку, после чего можно сесть и попарить верхнюю часть спины и шею.

Прием постегивания проводится в том же порядке, что и поглаживание, особое внимание нужно уделить тем участкам тела, (мышцам, суставам), которые чаще всего устают или побаливают.

Заканчивайте процедуру растиранием, которое выполняется лиственной частью веника.

блемных" местах - например, пояснице, коленных суставах, в кистях (или на бедрах и ягодицах, если парятся женщины).

МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ:

при выполнении приема "Компресс" нужно постоянно переворачивать веник. То есть: сначала выполняется первый компресс, а затем веник переворачивают и выполняют второй компресс, прижимая к телу другую, сохранившую еще жар сторону веника

И еще при растирании лиственной частью веника растираться нужно, как мочалкой: одной рукой придерживать веник за рукоять, а второй ладонью прижимать слегка листву к телу. И растирать.

Наконец, если вы не очень хорошо переносите банный жар или просто немного устали, нужно, перевернувшись на спину, положить на грудь (область сердца) веник или мочалку, смоченные в холодной воде.

Дело в том, что в положении на спине нагрузка на организм значительно меньше. Прохладный "компресс" на область сердца несколько уменьшит нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Спустившись с полка, не спешите

выйти из парной. Разумеется, после такой горячей процедуры тянет побыстрее охладиться в бассейне или под душем. Не торопитесь. Посидите внизу. Во-первых, в банной проце-

дуре, как уже говорилось, важен постепенный переход из одного помещения в другое. Во-вторых, после того, как вы попарили себя веником, потоотделение усиливается. Посмотрите, что делают знатоки банной процедуры: минут пять, а то и больше, сидя внизу, они соскребают с тела обильный пот

Париться можно не только на полке, но и внизу. Тем, кто еще не привык к высокой температуре, или вообще переносит ее с трудом, лучше побыть у подножия полка

Не стремитесь как можно больше побыть на банном полке. Лихачество в бане неуместно. С глубокой древности, со времен Гиппократов, звучит на торжественной латыни великая заповедь: "Не навреди". Эта заповедь имеет прямое отношение к банной процедуре. Тот, кто стремится пересидеть всех на банной полке, насилует свой организм.

Вместо ус-

коре-

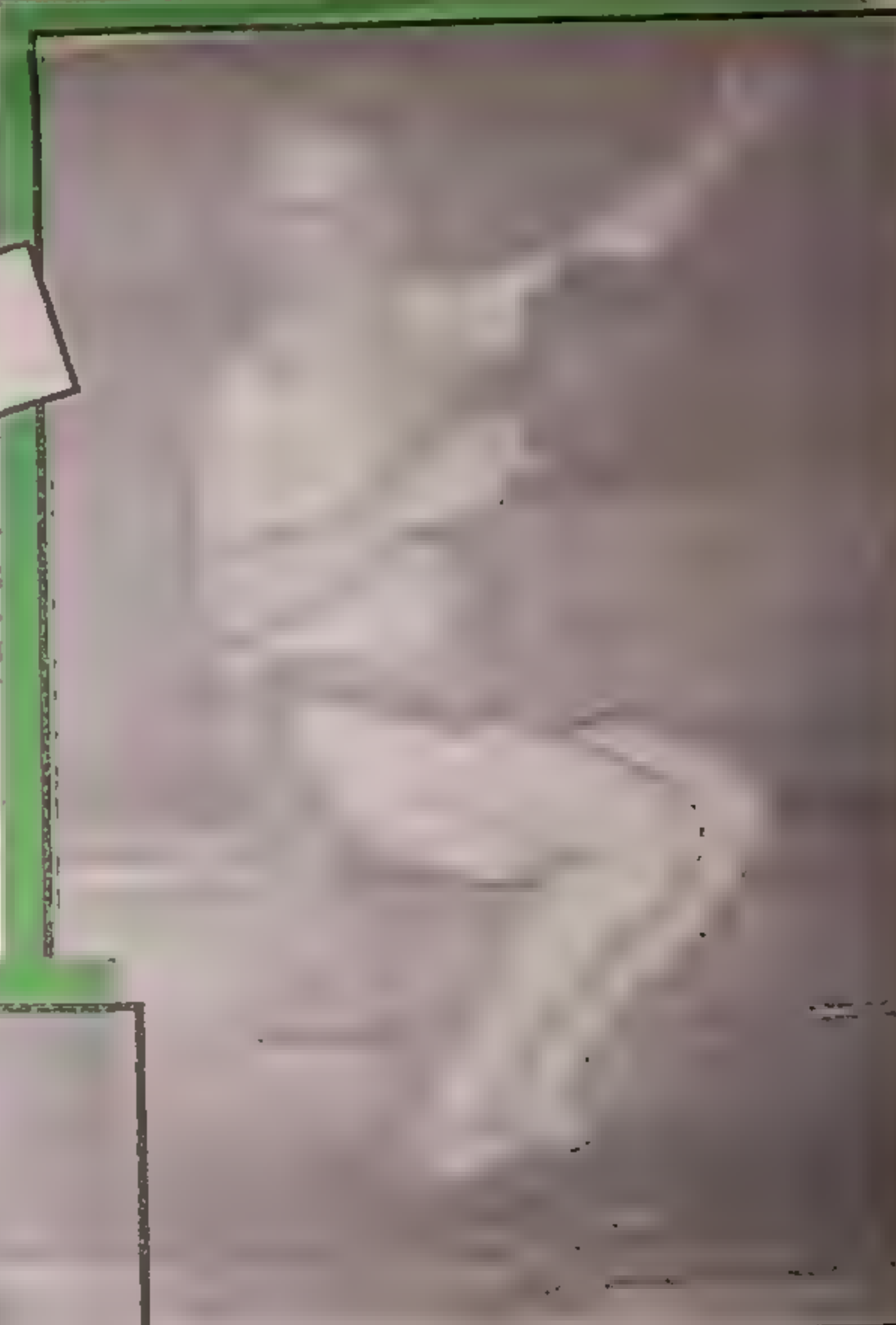
«В БАНЕ ВЕНИК - ДОРОЖЕ ДЕНЕГ.»
Народная поговорка

ния восстановительных процессов, ради которых мы и приходим в баню, происходит ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ МЕХАНИЗМОВ ТЕПЛОРЕГУЛЯЦИИ. Бойтесь чрезмерного перегрева. Учащенное сердцебиение, головокружение, тошнота, звон в ушах, "мушки" перед глазами - до всего этого конечно же, допускать нельзя. Особую осторожность нужно соблюдать при парении с веником -

очень легко не рассчитать свои силы.

Парение с веником - своеобразное искусство, а парильщик (как утверждает уже упомянутый нами знаток бань Галицкий) - настоящий дирижер. Дирижирует... паром. Если на полке температура несколько понизилась, мастер отдает предпочтение ударным движениям веника. Не бьет, конечно, что есть силы, а более энергично прикладывает веник к телу. Еще и разотрет своего подопечного березовой листвою.

Если банного жара вполне достаточно, пе-



реходит на полутон, лишь слегка прикасаясь к телу веником. А если жар очень сильный, то стегает веником по венику, чтобы горячая волна от одного веника смягчалась другим.

Еще одна рекомендация: во время парения с веником дышите через нос. Тогда потоотделение будет сильнее и вы защититесь от возможного першения, сухости в горле и т.д.

Очень выносливым людям перед началом парения рекомендуется сделать несколько наклонов, а уже потом париться с веником.

А ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЕНИКА НЕТ?

Его можно заменить полотенцем. Сложить удобно и выполнять все приемы парения.

Марина Оливеровна ОРЛОВА,
Сергей Михайлович ТЕСЛА,
фото В. ЦАРИКАЕВА, "РБС".



ВЛИЯНИЕ САУНЫ НА СПОРТСМЕНОВ.

Врачи, работающие в спортивных учреждениях, длительное время исследовали влияние сауны на спортсменов и физкультурников. Особенно большой опыт имеют финские врачи и спортсмены, достигшие в которых, связываются с сауной. Эффекты, описанные в саунах, используются в здоровых спортсменов, для закалывания спортсменов, поддержания физической формы и снятия усталости.

Влияние в организме, в том числе в вегетативной нервной системе. Снижение ЧСС не только после одного посещения сауны, но и после целых серий напоминает тренировочную ваготонию. Меньшее снижение ЧСС при правильном пребывании в сауне имеет тот же механизм, что и при стандартной нагрузке. Воздействие сауны на сердечно-сосудистую систему можно сравнить с влиянием на нее бега на расстояние 3000 м. Сауна оказывает на организм те же специфические влияния: изменение уровня обмена веществ, деятельности мышц и т.п. Конечно, бег по сравнению с сауной оказывает более комплексное воздействие. Обе на-

теть в парной, но нельзя допускать появления ощущения жара. Это же относится и к охлаждению. Оно должно быть прекращено, когда ощущение холода становится неприятным. Способ охлаждения должен соответствовать степени закалывания. Повышением количества согреваний и охлаждений в сауне можно увеличивать ее эффект в отношении поддержания спортивной формы.

Если сауна назначается спортсмену с целью ликвидации утомления, то непосредственно после нагрузки необходимо добиться регидратации, принять легкую пищу, после чего рекомендуется пассивный отдых. Промежуток времени между нагрузкой и посещением сауны зависит от самочувствия спортсмена: иногда он незначителен, а в некоторых случаях посещения сауны лучше отложить на несколько часов или даже до следующего дня.

Принимать сауну полезно и в вечерние часы, чтобы после этого наступил сон. Если посещение сауны предполагается перед обедом, то следует иметь 2-3 ч для пассивного отдыха лежа, иногда сопровождающегося коротким сном.

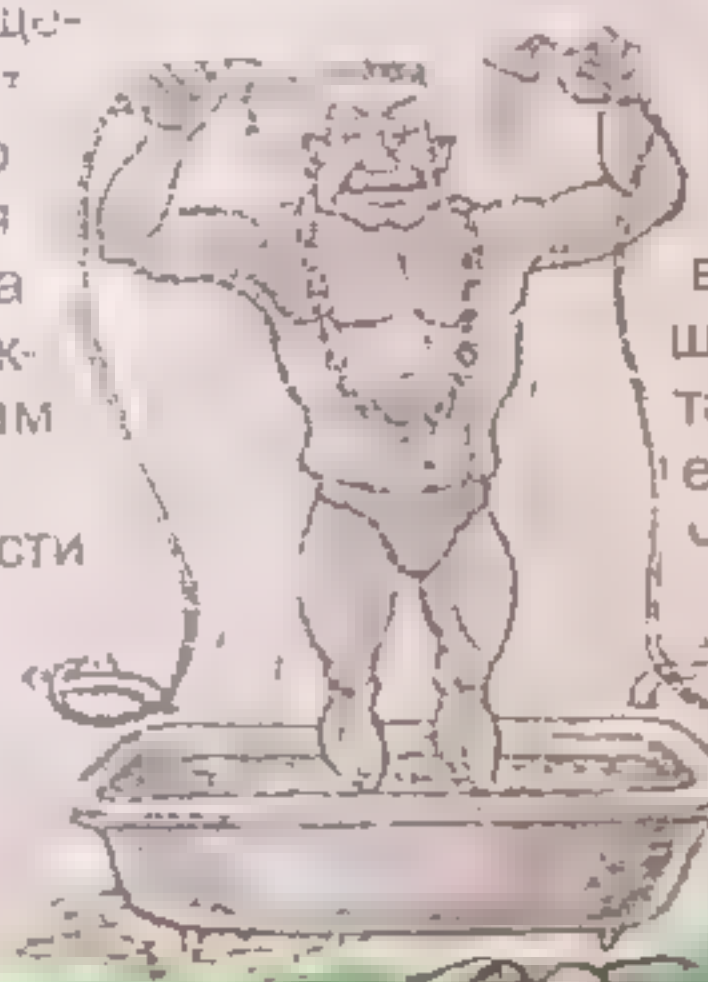
Вопрос о возможности посещения сауны заболевшими спортсменами решается врачом. То же самое относится и к долечива-

ренных кровоизлияний (в том числе и в мозг), что при посещении сауны может привести к ухудшению здоровья, а иногда к угрозе для жизни боксера. Такой же риск возможен и у других спортсменов, особенно при ушибах головы и сотрясении мозга.

Никогда не следует злоупотреблять пребыванием в сауне, так как в таком случае быстро уменьшается масса тела, чего иногда добиваются спортсмены, чтобы попасть в нужную весовую категорию. Длительное пребывание в сауне приводит к избыточной потере воды и минеральных веществ, что весьма вредно для организма и отрицательно влияет на спортивную форму. При значительном потоотделении в сауне выделяются 1,5-2 л пота, а с ним и минеральные вещества. Если при этом применяются диуретики, то могут наступить тяжелые расстройства здоровья.

Следует осторожно посещать сауну после нагрузок, сопровождающихся обильным потоотделением. В таких случаях перед сауной необходимо компенсировать потерю воды и минеральных веществ, и отдохнуть. После такой нагрузки сауну следует посещать не ранее чем через 60-120 мин.

Нежелательно посещать сауну после обильного приема пищи, лучше это делать через 60-90 мин.



релаксации мышц, улучшить настроение, наладить сон и т.д. Режим пребывания в сауне должен быть индивидуальным и даже меняться в зависимости от характера спортивных нагрузок.

Уровень современной подготовки спортсменов заставляет предполагать, что физические и психические нагрузки будут возрастать, а с ними будет увеличиваться степень утомления. Это требует разработки комплексных программ, направленных на сохранение здоровья спортсменов, и восстановительных процедур, одной из которых является сауна. Эффективность последней, естественно, зависит от правильности методического применения.

СОЧЕТАНИЕ САУНЫ С ДРУГИМИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫМИ ПРОЦЕДУРАМИ.

При разработке комплексного подхода к восстановлению сил спортсменов часто возникает проблема правильного сочетания различных процедур. Практика свидетельствует о том, что она решена не полностью; это относится, в частности, и к комбинации сауны с другими процедурами. Практически сауна является самостоятельной процедурой с комбинированным воздействием на организм тепла и холода. Однако ее можно сочетать с такими процедурами, как релаксационные ванны, подвод-

САУНА И СПОРТ

Сауна как метод закалывания имеет для спортсменов большое практическое значение, так как с ее помощью можно добиться возникновения адекватных сосудистых реакций на воздействия внешней среды. Благодаря этому улучшается приспособляемость спортсменов к окружающим часто изменяющимся условиям, в том числе к высоким и низким температурам. У спортсменов, посещающих сауну, уменьшается вероятность воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей, околоносовых пазух, миндалин и легочной ткани.

Для спортсменов очень важно избегать возникновения даже легких заболеваний верхних дыхательных

грузки (бег и сауна), кроме общих влияний, имеют и свои специфические особенности.

Сауна оказывает тонизирующее воздействие на психику человека, поэтому ее применение спортсменами полностью обосновано, они должны иметь более широкие возможности для ее посещения.

Сауна используется также для снятия усталости у спортсменов или уменьшения ее проявлений. Ее можно посещать вскоре после значительной нагрузки. Однако непосредственно после нагрузки в так называемой фазе быстрого восстановления сил, режим пребывания в сауне должен быть умеренным. Не следует посещать ее после чрезмерно высокой нагрузки или если тренировка

нию после заболеваний и к травмам. Особенно важен этот вопрос для спортсменов высокого класса, так как продолжительное отсутствие нагрузок приводит к детренированности. Понятно, что в этих случаях необходимы комплексное лечение и определение правильного режима пребывания в сауне. Следует помнить, что неправильный режим или преждевременное назначение сауны могут нарушить лечебный процесс и ухудшить состояние здоровья спортсмена. Однако нельзя считать, что болезнь спортсмена автоматически ведет к запрету сауны. Она, как правило, противопоказана при острых заболеваниях. Несколько другая ситуация у реконвалесцентов, когда имеются относительные про-

Понятно, что пища должна быть легкоперевариваемой. Не следует также посещать сауну натощак.

Все эти особенности необходимо учитывать при планировании режима тренировок спортсменов, чтобы посещение сауны способствовало быстрому восстановлению их сил, росту спортивных достижений и положительно влияло на состояние здоровья.

ПРИМЕНЕНИЕ САУНЫ В ОТДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПЕРИОДЫ.

Режим приема сауны спортсменами в значительной степени зависит от тренировочных периодов. В

ный массаж и т.п. Возможны и разные методики посещения сауны: увеличение контрастности температур, различная продолжительность пребывания в сауне и т.д. Это может быть важным для восстановления сил непосредственно после одноразовой физической нагрузки или перед ожидаемыми соревнованиями и после них. В фазе отдаленного восстановления после нагрузки благотворно применение не только одной сауны, которую иногда можно дополнить пребыванием на горном солнце.

Иногда возникают ситуации, когда необходимо только тепло сауны,

САУНА И СПОРТ

Сауна как метод закаливания имеет для спортсменов большое практическое значение, так как с ее помощью можно добиться возникновения адекватных сосудистых реакций на воздействия внешней среды. Благодаря этому улучшается приспособляемость спортсменов к окружающим часто изменяющимся условиям, в том числе к высоким и низким температурам. У спортсменов, посещающих сауну, уменьшается вероятность воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей, околоносовых пазух, миндалин и легочной ткани.

Для спортсменов очень важно избежать возникновения даже легких заболеваний верхних дыхательных путей, так как они затрудняют выполнение тренировочной программы и ухудшают возможность достижения высоких показателей на соревнованиях. Несмотря на то, что некоторые простудные заболевания не сопровождаются существенными проявлениями, при значительных физических нагрузках может ухудшаться состояние здоровья, а в отдельных случаях может возникнуть угроза и для жизни спортсменов, особенно при вирусных заболеваниях. Поэтому их никогда нельзя недооценивать. Однако на практике спортсмены нередко пренебрегают лечением даже при высокой температуре. Так как такие заболевания приводят к существенному нарушению тренировочных планов, то, естественно, профилактика заболеваний имеет важное значение. Одним из профилактических методов, повышающих закаливание, является сауна (разумеется, при ее правильном применении).

Главное значение сауны как средства поддержания спортивной формы заключается в ее влиянии на сердечно-сосудистую систему, нагрузку на которую (температура и длительность пребывания в парной, способ и степень охлаждения, количество посещений парной, общая длительность процедур, частота посещения сауны и др.) следует постепенно увеличивать. Сауна представляет собой нагрузку и имеет тренировочный характер. По данным многих исследователей, при ее посещении не только изменяются ЧСС и АД, но и наступают другие изме-

грузки (бег и сауна), кроме общих влияний, имеют и свои специфические особенности.

Сауна оказывает тонизирующее воздействие на психику человека, поэтому ее применение спортсменами полностью обосновано, они должны иметь более широкие возможности для ее посещения.

Сауна используется также для снятия усталости у спортсменов или уменьшения ее проявлений. Ее можно посещать вскоре после значительной нагрузки. Однако непосредственно после нагрузки в так называемой фазе быстрого восстановления сил, режим пребывания в сауне должен быть умеренным. Не следует посещать ее после чрезмерно высокой нагрузки или если тренировка сопровождалась значительным потоотделением. Чаше сауна применяется в фазе отдаленного восстановления сил после тренировок или соревнований. Она приносит облегчение при болях в мышцах и суставах, возникающих после нагрузок, вызывает эмоциональную релаксацию, углубляет сон, улучшает аппетит, что приводит к хорошему настроению и самочувствию.

Сауну назначают спортсменам только тогда, когда можно реально предполагать, что ее посещение положительно повлияет на состояние здоровья и работоспособность.

Прежде всего ее следует назначать здоровым спортсменам разного возраста для закаливания, поддержания формы и снятия усталости.

С методической точки зрения необходимо помнить, что сауна представляет собой определенную нагрузку, степень которой зависит от интенсивности нагревания и охлаждения, их продолжительности, количества повторения этих процедур, частоты посещения сауны и т.д. Кроме того, следует учитывать переносимость сауны отдельными лицами и различные способности привыкания к ней. Длительность пребывания в сауне индивидуальна. Спортсмен должен хорошо прогреться и пропо-

тимо после закаливания тренировкой. Особенно важен этот вопрос для спортсменов высокого класса, так как продолжительное посещение парной приводит к дисгидратации. Понятно, что в этих случаях необходимы комплексные подходы к определению графика, режима пребывания в сауне. Следует помнить, что неправильный режим или преждевременное назначение сауны могут нарушить лечебный процесс и ухудшить состояние здоровья спортсмена. Однако нельзя считать, что болезнь спортсмена автоматически ведет к запрету сауны. Она как правило противопоказана при острых заболеваниях. Несколько другая ситуация у реконвалесцентов, когда имеются относительные противопоказания к назначению сауны. В этих случаях ее посещение можно разрешить с учетом индивидуальных особенностей состояния здоровья спортсмена.

Имеются ограничения и назначения сауны боксерам. Им можно ее посещать не ранее чем через 24 ч после соревнования при отсутствии отклонений в состоянии здоровья. Это связано с возможностью внут-

ривенного перегрева. Не следует также посещать сауну в этот период.

Все эти особенности необходимо учитывать при планировании режима тренировок спортсменов, а также при назначении сауны спортсменам. Сауна способствует установлению их оптимального уровня спортивных достижений и положительно влияло на состояние здоровья.

ПРИМЕНЕНИЕ САУНЫ В ОТДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПЕРИОДЫ.

Режим приема сауны спортсменами в значительной степени зависит от тренировочных периодов. В подготовительном периоде можно посещать сауну 2 и даже 3 раза в неделю после тренировок или в дни, когда интенсивность тренировок ниже обычной (как правило, в конце недели). При посещении сауны 1 раз в неделю лучше принимать ее в конце недели. В период перед соревнованиями сауну обычно посещают 2-3 раза в неделю. Продолжительность пребывания в ней сокращается до 0,5-1 ч с последующим отдыхом. В переходном периоде тренировочного цикла сауна назначается 3 раза в неделю или ежедневно. Продолжительность пребывания и отдыха обычно увеличивается, и в целом процедура занимает 2-3 ч.

Все сказанное имеет отношение к спортсменам высокого класса. У спортсменов с меньшими нагрузками и более длительными интервалами между тренировками количество посещений сауны обычно несколько меньше.

Использование сауны спортсменами, занимающимися отдельными видами спорта, имеет свои особенности в зависимости от объема тренировок, преобладания двигательных, силовых, скоростных и других нагрузок. При этом учитываются субъективное состояние спортсмена, климатические условия, в которых проводятся тренировки и соревнования, степень утомления и режима тренировок. Для снятия утомления необходимо достичь ликвидации более в мышцах,

ных массаж и т.п. Возможны и разные методики посещения сауны, увеличение контрастности температур, различная продолжительность пребывания в сауне и т.д. Это может быть важным для восстановления сил непосредственно после одноразовой физической нагрузки или перед ожидаемыми соревнованиями и после них. В фазе отдаленного восстановления сил после нагрузки благотворно действует не только одна сауна, которую можно дополнить пребыванием на горном солнце.

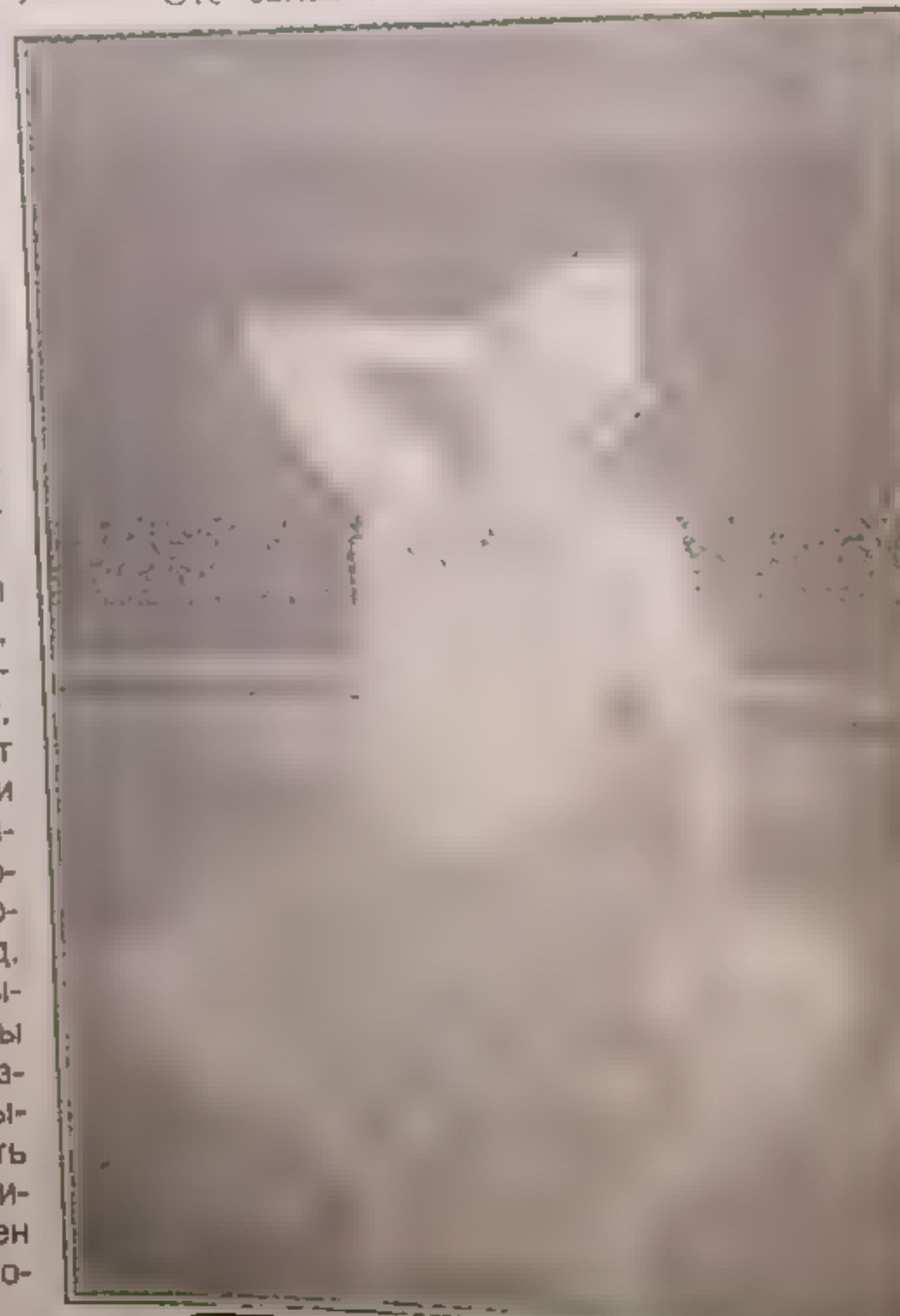
Иногда возникают ситуации, когда необходимо только тепло сауны, например для разогревания перед массажем или разминкой накануне соревнования. Тогда спортсмен находится в парной непродолжительное время (до легкого потоотделения) и не охлаждается. Кроме того, разогревание в сауне требуется перед некоторыми процедурами в фазе восстановления сил (релаксационный бассейн, умеренный подводный массаж). В таких случаях нельзя говорить о сауне как о полной процедуре.

Как известно, в сауне проводят некоторые элементы массажа, например, хлестание березовым веником или поколачивание ладонями, растирание некоторых участков тела щетками, ворсистыми тканями и т.д. Однако сочетание сауны и массажа проблематично, так как после охлаждения возрастает напряжение мышц, препятствующее полной релаксации и проведению массажа.

Для поддержания формы и закаливания применяются и другие водные процедуры, напоминающие некоторые элементы сауны, но действующие менее интенсивно. К ним относятся души, контрастные ванны и т.п. Механизмы их действия приблизительно одинаковы, но интенсивность различна. При необходимости комбинирования методов следует сильнодействующую процедуру сочетать со слабой.

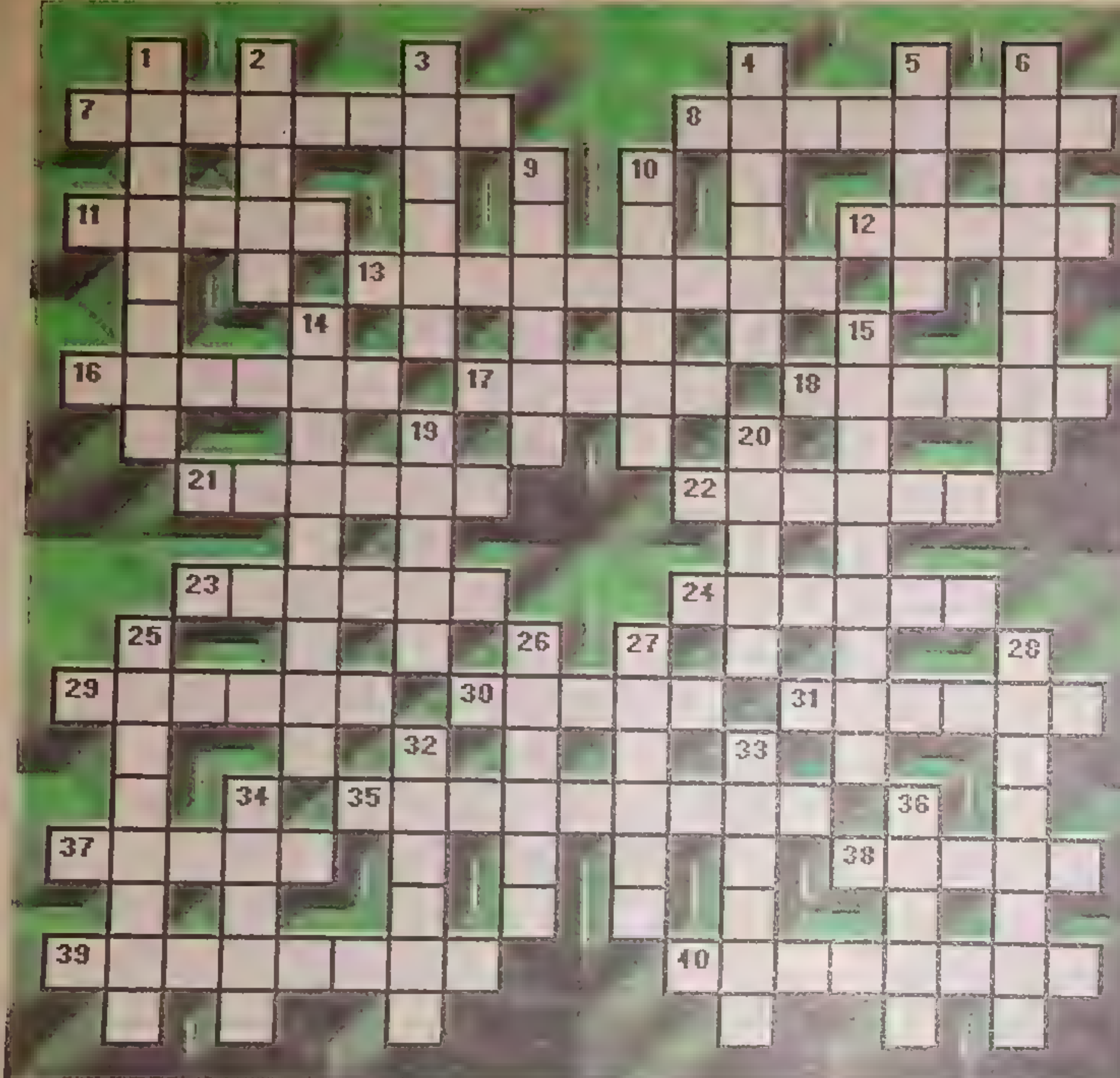
Проблема сочетания сауны с другими восстановительными процедурами в настоящее время находится в стадии экспериментального изучения. Ее решение позволит дать практические рекомендации наиболее эффективных комбинаций различных процедур с сауной.

Фото В. Царикаева, "РБС"



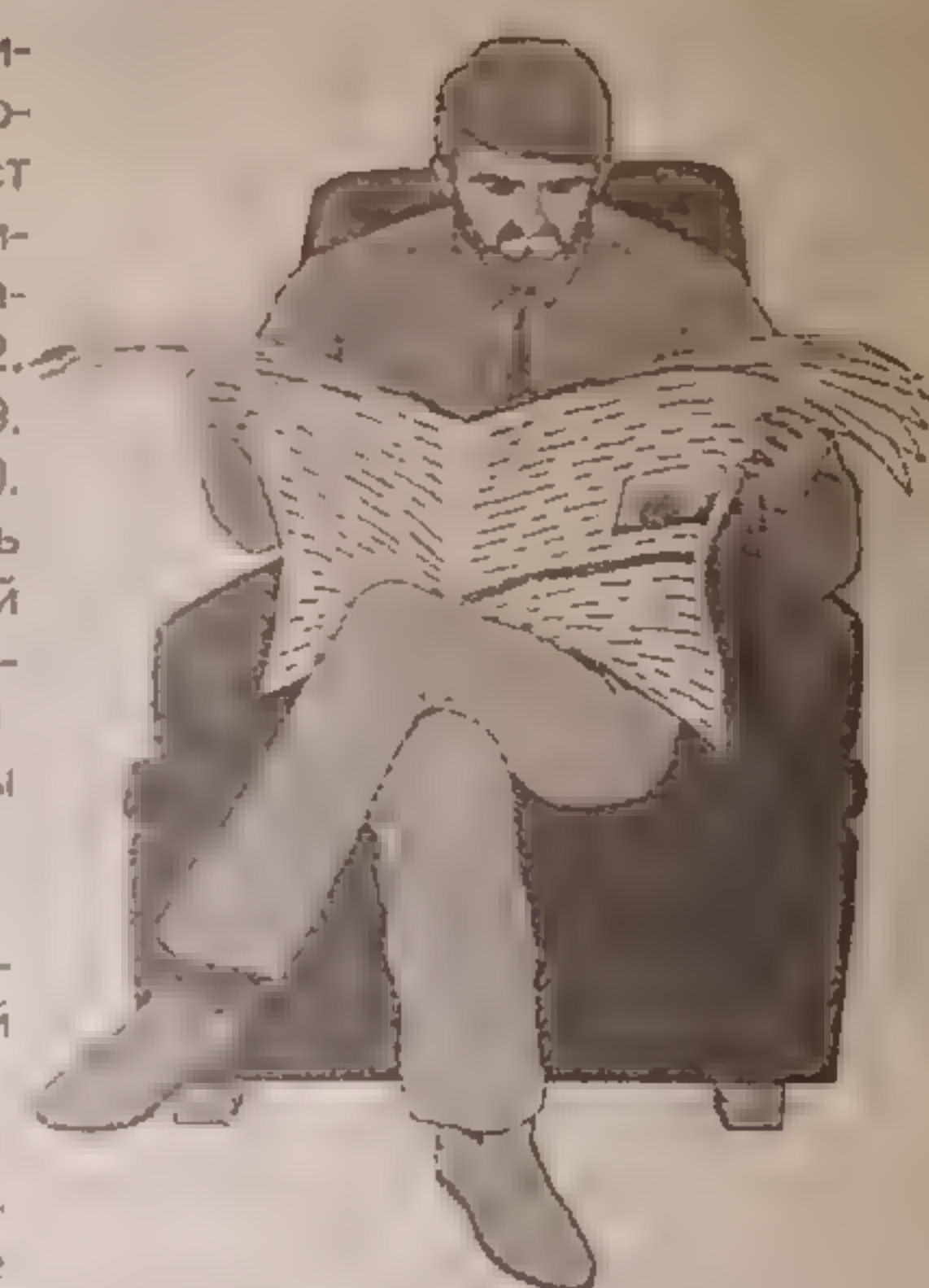
Русская баня,
сауна
№3 '2000

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Электротехник. 8. Чувствительность организма к аллергенам. 11. Вид столярного соединения. 12. Окись кремнезема. 13. Специалист по массажу. 16. Определение уровня знаний. 17. Тихое исполнение музыкального произведения. 18. Работник бани. 21. Известный белорусский поэт. 22. Настойка. 23. Мера. 24. Лекарственное растение. 29. Аппарат для производства какой-нибудь работы. 30. Немецкий скульптор, автор композиции "Крестный путь Христа". 31. Тиран, правитель Коринфа. 35. Легкий бетон. 37. Легкий пористый камень. 38. Место, на котором парятся. 39. Твердая оболочка чего-нибудь. 40. Русский врач, основатель московской научной школы дерматологов.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Банная принадлежность. 2. Рыба отряда окуневых. 3. Закрепитель фотографический. 4. Город в Алтайском крае. 5. Топливо для банной печи. 6. Переселение. 9. Должностное лицо в бане. 10. Мера длины. 14. Род баяна. 15. Работник бани. 19. Крупная хищная рыба. 20. Воспаление слезистой оболочки. 25. Форма стрижки волос. 26. Поселок на реке Тобол. 27. Сильное впечатление. 28. Сотрудник редакции. 32. Основная масса населения. 33. Врач. 34. Увлечение. 36. Портовый грузчик.



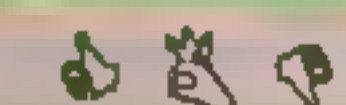
Составил ВК

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД

№2-2000

По горизонтали: 1. Болигогов. 4. Серов. 6. Кумир. 9. Бинго. 11. Регул. 12. Пемза. 14. Бра. 15. Трава. 16. Тыква. 17. Око. 19. Совка. 21. Слайд. 23. Ясень. 25. Клан. 26. Шаман. 27. Уклад. 28. Кров. 29. Виток. 31. Бекар. 33. Скунс. 35. Воз. 36. Сизиф. 38. Кулон. 40. Гай. 41. Рулон. 42. Закон. 43. Карма. 44. Наган. 46. Афина. 49. Кустодиев.

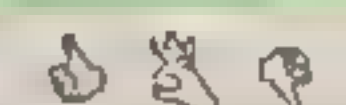
По вертикали: 1. Бор. 2. Га. 3. ВИМ. 4. Сенат. 5. Верб. 6. Кельт. 7. Рампа. 8. Кашпо. 9. Брасс. 10. Орава. 12. Пелля. 13. Абонь. 14. Балакирев. 18. Одовский. 20. Сигма. 21. Скарб. 22. Докер. 24. Седок. 29. Визир. 30. Кузен. 32. Колика. 33. Сулук. 34. Сигма. 36. Силен. 37. Фазан. 38. Канва. 39. Норма. 45. ГЭК. 47. Иов. 48. По



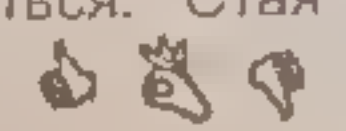
Пациент на приеме. Доктор:
- Спиртное употребляете?
- Исключительно в торжественных случаях.
- А это когда?



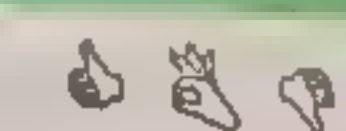
Каждый день Штирлиц, приходя домой, открывал сейф, доставал оттуда гармошку, бутылку водки и стопку. Наливал сто грамм, выпивал и две минуты играл на гармошке. Потом клал все это на место и закрывал сейф. Однажды, придя домой, он открыл сейф и ничего там не обнаружил. Штирлиц позвонил Мюллеру.
- Это вы, Штирлиц?
- Да.
- Вы по поводу гармошки и водки?
- Да.
- Вы их больше не увидите.
- Почему?
- Не один вы по Родине скучаете.



В лесу праздник. У зайца юбилей. Решили поздравить его и волки. Написали приветственный адрес. Но как подписаться. "Волки", "Группа волков" или "Стая волков"?
Решили подписаться: "Стая товарищей"



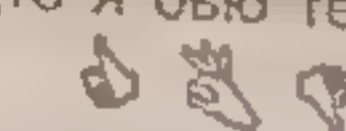
Летит ворона. Стукнулась головой о дерево и упала. Встает и говорит
- Эх, хорошо, что мозгов нет, а то бы сотрясение было!



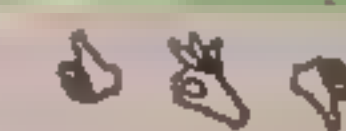
Ребенок никак не хочет уснуть. Мать говорит мужу:
- Может быть, мне спеть ему что-нибудь?
- Ну, зачем так сразу! Попробуй с ним сперва по-хорошему.



- Мама, почему ты всегда стоишь у окна, когда я пою?
- Потому что не хочу, чтобы люди думали, будто я бью тебя.



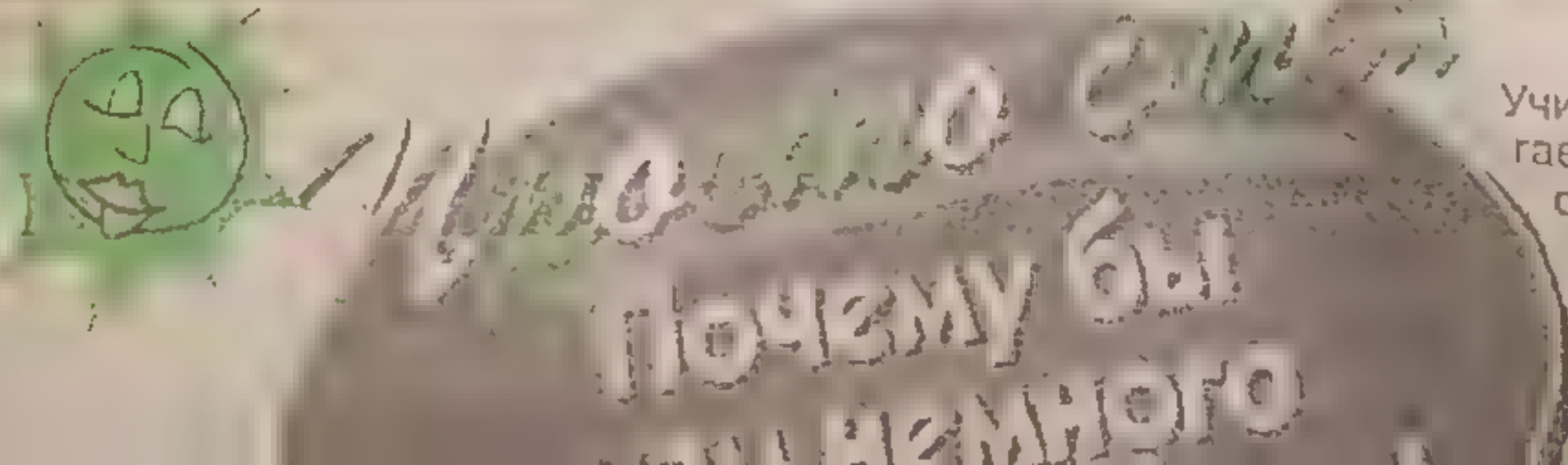
Учительница прибегает к директору в слезах:



Рабиновича спрашивают в ОБХСС:
- Как вам удалось, торгуя газированной водой, построить себе дачу.
- Если государство сумело на простой воде построить гигантские электростанции, то почему нельзя на газированной воде построить дачу?



Звонит Зинаида и открывает дверь.
- Здесь живет Рабинович?
- Нет, он не живет здесь!
- Снова звонок.
- Вы - Рабинович?
- Да, я.
- Почему же вы говорите, что не живете здесь?
- А разве это жизнь?



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ

Пациент на приеме. Доктор:

- Спиртное употребляете?
- Исключительно в торжественных случаях.
- А это когда?

Каждый день Штирлиц, приходя домой, открывал сейф, доставал оттуда гармошку, бутылку водки и стопку. Наливал сто грамм, выпивал и две минуты играл на гармошке. Потом клал все это на место и закрывал сейф. Однажды, придя домой, он открыл сейф и ничего в нем не обнаружил. Штирлиц позвонил Мюллеру.

- Это вы, Штирлиц?
- Да.
- Вы по поводу гармошки и водки?
- Да.
- Вы их больше не увидите.
- Почему?
- Не один вы по Родине скучаете

- Невроз, которым страдает ваша жена, не опасен. Она может прожить с ним многие годы.
- А я, доктор, а я?

Придя к себе в кабинет, Мюллер увидел Штирлица, подозрительно стоявшего возле сейфа.

- Что вы здесь делаете, Штирлиц? - строго спросил он.
- Трамвая жду, - ответил Штирлиц.
- Мюллер вышел и, идя по коридору, неожиданно подумал: "Какой, к черту, может быть трамвай в моем кабинете?"
- Он забежал в кабинет. Штирлица там не было.
- "Наверное, уже уехал", - подумал Мюллер

Мама-червяк ползет, а за ней много маленьких червячков. Самый маленький подползает к ней и спрашивает:

- Мама, а где наш папа?
- Мать отвечает:
- Он поехал с рыбаками рыбу ловить

Поймала лиса цыпленка. Хочет его съесть. А он заплакал и говорит:

- Отпусти меня. Я тебе маму и папу приведу
- Лиса поверила и отпустила. Цыпленок забрался на крышу и смеется.
- Поверила, дура! А я инкубаторский!

В лесу праздник. У зайца юбилей. Решили поздравить его и волки. Написали приветственный адрес. Но как подписаться: "Волки", "Группа волков" или "Стая волков"? Решили подписаться: "Стая товарищей"

Летит ворона. Стукнулась головой о дерево и упала. Встает и говорит:

- Эх, хорошо, что мозгов нет, а то бы сотрясение было!



Идут две блохи
На улице слякоть
тер. Одна говорит:
- Холодно-то как!
Другая отвечает:
- Ничего, подожди, разбогатеет - собаку купим

Сидит на берегу, прожидает и ловит рыбу. По реке плывет другой рыбак и спрашивает рыбака:

- Ну как ловится?
- Плыви, плыви зеленая гадина, - отвечает тот

Папа говорит дочери:

- Дочка, ты уже большая и пришло время поговорить с тобой о сексе
- Хорошо, папа. Что ты хочешь узнать?

- Мама, - спрашивает маленький мальчик, - почему папа все время говорит тете Жанне: "Мой милый ангел?" Ведь у нее крыльев нет
- А вот ты скоро увидишь, как тетя Жанна вылетит из нашего дома

Ребенок никак не хочет уснуть. Мать говорит мужу:

- Может быть, мне спеть ему "о-нибуду"?
- Ну, зачем так сразу! Попробуй с ним спеть по-хорошему.

Мама, почему ты всегда стоишь у окна, когда я сплю?

- Потому что не хочу, чтобы люди думали, будто я бью тебя.

Учительница прибегает к директору в

Рабиновича спрашивают в ОБХСС:

- Как вам удалось, торгуя газированной водой, построить себе дачу.
- Если государство сумело на простой воде построить гигантские электростанции, то почему нельзя на газированной воде построить дачу?

Звонок. Хозяин открывает дверь

- Здесь живет Рабинович?
- Нет, он не живет здесь!
- Снова звонок.
- Вы - Рабинович?
- Да, я.
- Почему же вы говорите, что не живете здесь?
- А разве это жизнь?

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

МЫ ОБРАЩАЕМСЯ К ТЕМ, КТО ЕЩЕ НЕ УСПЕЛ ПОДПИСАТЬСЯ НА ГАЗЕТУ

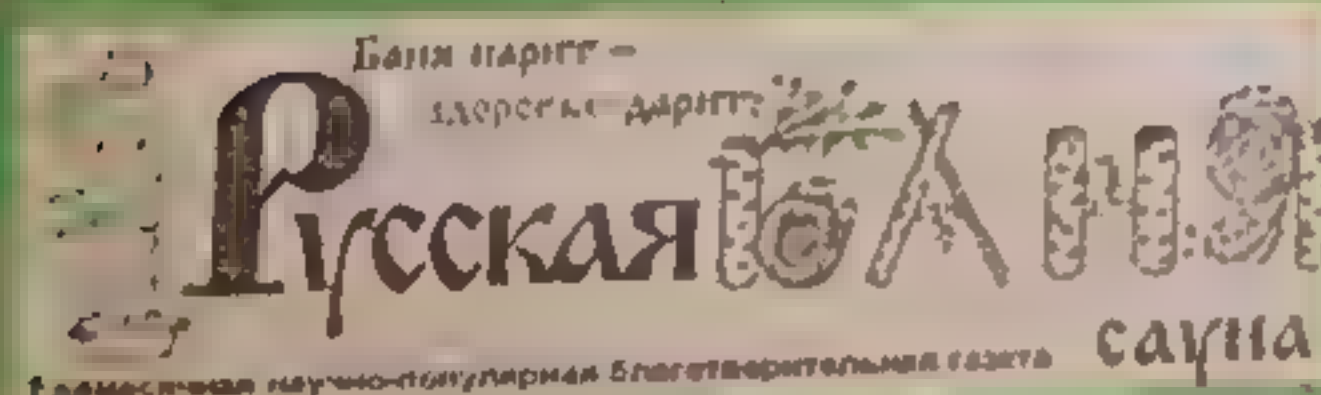
«РУССКАЯ БАНЯ, САУНА»

ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ЭТО С ЛЮБОГО МЕСЯЦА И В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, БЕЛОРУССИИ, УКРАИНЫ, ДРУГИХ СТРАН СНГ И БАЛТИИ.

Индекс в каталоге
«РОСПЕЧАТЬ» - 32767

РАССКАЖИТЕ О НАШЕЙ ГАЗЕТЕ СВОИМ РОДНЫМ, ДРУЗЬЯМ, СОСЕДЯМ. ПОПРОСИТЕ ИХ ПОДПИСАТЬСЯ НА НЕЁ. ПОДАРИТЕ ИМ ПОДПИСКУ НА «РБС»

СЛАВА БАНЕ, САУНЕ!



Газета перерегистрирована
в Госкомпечати РФ рег. № 016801

Учредитель: ООО «Новатор»

Адрес для переписки: 362040, Россия,
Республика Северная Осетия-Алания,
г. Владикавказ, а/я 78

Адрес редакции: 362040,
г. Владикавказ, ул. Бородинская, 25 «А»
Т 33-71-63, 77-69-68

Главный редактор В.К. ЦАРИКАЕВ

Компьютерная верстка и дизайн
Н.М. ПРОВОТОРОВА

Мнение редакции не всегда совпадает
с мнением авторов. Ответственность
за рекламу несет рекламодатель.
Перепечатка разрешается только с согласия
редакции. Ссылка на «РБС» обязательна

Тираж 10 000 экз.

Цена свободная

(часть тиража распространяется бесплатно)
Отпечатана в РИПП им. В.А. Гасниева
г. Владикавказ, ул. Тельмана, 16
Подписано в печать 15 февраля 2000 г.

Индекс в каталоге 32767



В КОСМЕТОЛОГИИ

Существует известная поговорка: „Кожа - зеркало здоровья“. Скажите, кто из нас не мечтал о чистой, эластичной коже, без морщин и кругов под глазами? Но если кожа бледная и тусклая, сухая и раздраженная, необходимо принимать срочные меры! Занятия спортом, нормальный сон, разумный режим труда и отдыха, соблюдение правил гигиены, рациональное питание, отказ от никотина и алкоголя - вот простые советы, следовать которым, к сожалению, стремятся не все.

Кроме того, необходим тщательный уход за кожей с помощью натуральных косметических средств. Различного рода маски, кремы, лосьоны, мази, специальные ванны - вот те средства, которые помогают поддерживать кожу в хорошем состоянии, помогают сохранить ее гладкость, упругость и здоровый цвет.

Среди натуральных компонентов, входящих в состав масок, лосьонов и кремов, мед занимает одно из ведущих мест, благодаря своим питательным и целебным свойствам.

менения.

1. К одному сырому желтку добавить 1 ст. ложку глицерина или меда и перемешать. Полученную массу наносят на кожу лица и оставляют на 10-15 мин. Смывают обычной водой. Такую маску предлагается применять ежедневно перед утренним туалетом. Маска хорошо помогает при сухой коже, предупреждает появление морщин.

2. 1 чайную ложку жидкого меда смешать с 1 чайной ложкой глицерина, постепенно добавить 1 чайную ложку овсяной или пшеничной муки, тщательно размешать. Накладывать

того меда. Все хорошо перемешать до однородной массы. Смесь тонким слоем наносят ватным тампоном на очищенную кожу лица. Маску следует накладывать на 10-12 минут, затем смыть ее водой. Кожу высушивают и слегка припудривают. Такая маска очищает кожу, смягчает ее и оказывает дезинфицирующее действие.

7. 90 г яичного белка, 35 г меда и 1 яичный белок, предварительно взбитый в пену, тщательно перемешать. Маску нанести на кожу лица и оставить на 10-15 мин. Можно в течение 5-7 минут мыть ее водой.

сильно стягивает кожу.

12. 1 ст. ложку меда растопить на водяной бане и смешать с 2 ст. ложками сока черной смородины. Маска оказывает омолаживающее действие на кожу.

13. Маска для сухой кожи. 1 чайную ложку меда растереть до белого цвета. Добавить немного свежего молока. Наложить на кожу лица тонким слоем на 10-15 мин, затем смыть теплой водой.

Мед входит в состав многих других масок, которые обладают отличными питательными и увлажняющими свойствами:

1. Увлажняющая маска. Взять 3 чайных ложки творога, смешать с 1 чайной ложкой меда, добавить немного лимонного сока. Смесь взбить в виде крема. Маска наносится на 10-15 мин, удаляется тампоном, смоченным в холодном молоке.

2. Питательная маска. К 150 г майонеза добавить 1 ст. ложку меда. Смесь будет содержать все стимулирующие вещества, необходимые для кожи. (Не рекомендуется применять при наличии на лице красных склеротических прожилок.)

3. Идеальным питательным средством для сухой и нормальной кожи являются смесь желтка и меда. Ею пользовались еще знаменитые красавицы античных времен. Яичный желток растереть с 1 чайной ложкой меда и 1 ст. ложкой растительного масла. Можно добавить несколько капель лимонного сока. Через 15 мин смыть маску молоком, разбавленным теплой водой.

4. Маска для сухой, нормальной и увядающей кожи. 2 ст. ложки смолотых овсяных хлопьев развести 2 ст. ложками теплого молока, а затем растереть с желтком. Нанести на лицо на 15-20 мин, затем смыть теплой водой.

5. Взять 2 ст. ложки овсяной муки (овсяные хлопья измельчить в кофемолке), добавить 1 ст. ложку растительного масла, 3 ст. ложки молока, 1 чайную ложку меда. Нанести на лицо, через 10-15 мин смыть теплой водой. Маска хорошо питает кожу.

6. Маска для сухой и нормальной кожи. 1 ст. ложку толочка залить 1/2 стакана горячего молока, добавить 1 чайную ложку растительного масла, 1 чайную ложку меда. Наложить маску на лицо на 15-20 мин.

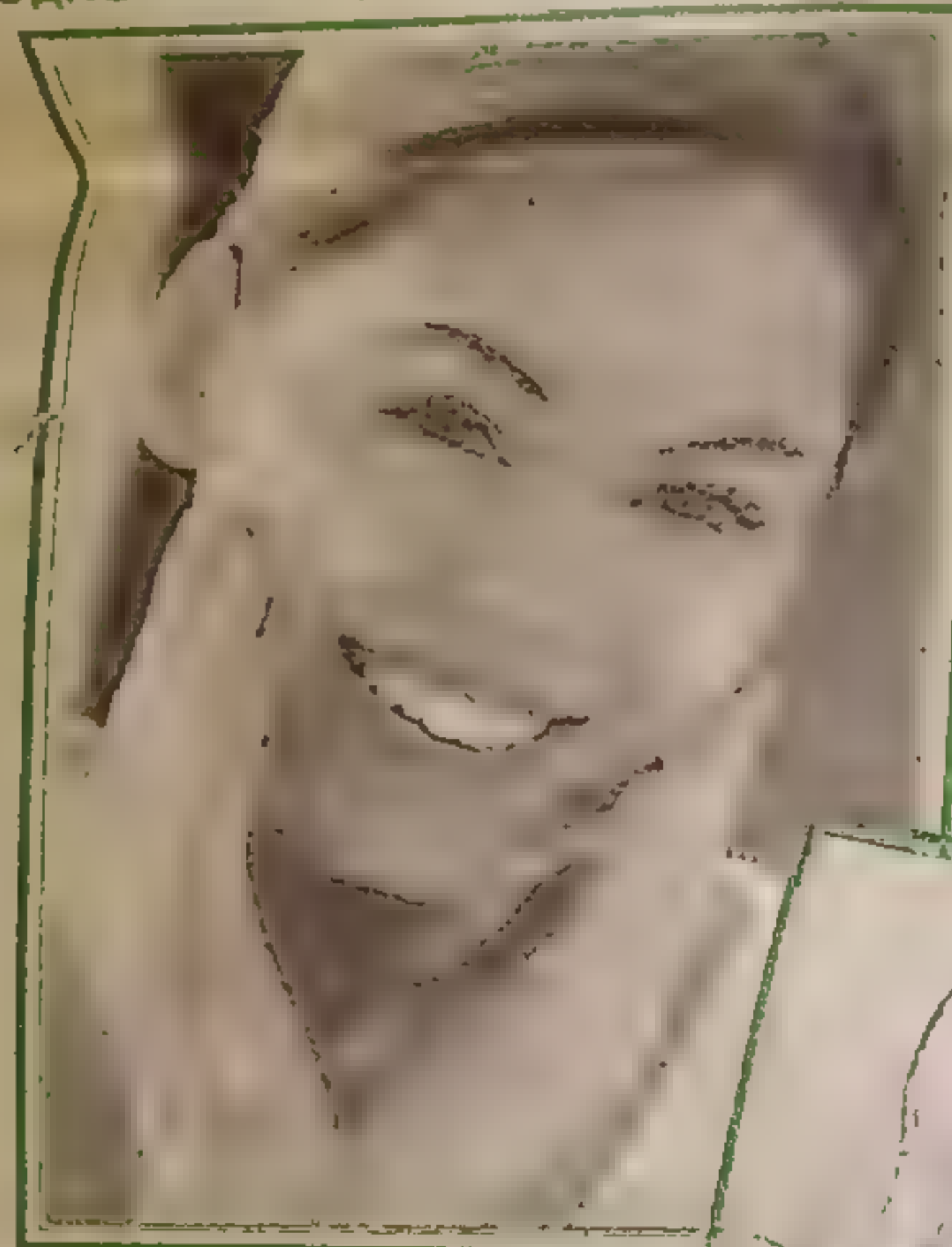
7. Клубнику измельчить и смешать с тем питательным кремом, который благоприятно воздействует на ваш тип кожи. Добавить 1 чайную ложку меда. Эту маску нанести на лицо. Через 20 мин снять тампоном, смоченным в прохладном молоке. Маска оказывает питательное, освежающее и разглаживающее действие. Лучше всего действует на сухую кожу.

8. Тонизирующая маска. В 1/2 стакана густой молочной манной каши добавить 1/2 чайной ложки соли, 2 желтка, 2 чайные ложки меда, две чайные ложки растительного масла. Все тщательно размешать с таким количеством сока помидоров (можно использовать также сок арбуза, дыни, винограда, ма-

Существует известная поговорка: „Кожа - зеркало здоровья". Скажите, кто из нас не мечтает о чистой, эластичной коже, без морщин и кругов под глазами? Но если кожа бледная и тусклая, сухая и раздраженная, необходимо принимать срочные меры! Занятия спортом, нормальный сон, разумный режим труда и отдыха, соблюдение правил гигиены, рациональное питание, отказ от никотина и алкоголя - вот простые советы, следовать которым, к сожалению, стремятся не все.

Кроме того, необходим тщательный уход за кожей с помощью натуральных косметических средств. Различного рода маски, кремы, лосьоны, мази, специальные ванны - вот те средства, которые помогают поддерживать кожу в хорошем состоянии, помогают сохранить ее гладкость, упругость и здоровый цвет.

Среди натуральных компонентов, входящих в состав масок, лосьонов и кремов, мед занимает одно из ведущих мест, благодаря своим питательным и целебным свойствам.



МАСКИ ДЛЯ КОЖИ ЛИЦА И ШЕИ

Мед хорошо смягчает кожу, устраняет сухость и шелушение, повышает тонус кожи, благодаря чему он широко используется в косметике. Для укрепления и смягчения кожи рекомендуются медовые маски, при применении которых используется чистый мед или мед в смеси с другими ингредиентами (вода, спирт, глицерин, лимонный сок, яичный желток, мука, толокно и др.) Однако маски не рекомендуется делать тем, у кого отмечается краснота кожи, повышенная чувствительность, а также тем, кто не переносит мед в питании.

Все маски накладываются на предварительно очищенную кожу лица.

В качестве примера можно рекомендовать следующие рецепты медовых масок и их при-

менения

1. К одному сырому желтку добавить 1 ст. ложку глицерина или меда и перемешать. Полученную массу наносят на кожу лица и оставляют на 10-15 мин. Смывают обычной водой. Такую маску предлагается применять ежедневно перед утренним туалетом. Маска хорошо помогает при сухой коже, предупреждает появление морщин.

2. 1 чайную ложку жидкого меда смешать с 1 чайной ложкой глицерина, постепенно добавить 1 чайную ложку овсяной или пшеничной муки, тщательно размешать. Накладывать на лицо на 20-25 мин 1-2 раза в неделю в течение 1-1,5 месяца. Повторить через 2-3 месяца. Маска тонизирует кожу лица, делает ее свежей и упругой.

3. 1 чайную ложку меда смешать с 1 чайной ложкой глицерина и 1 чайной ложкой муки. Смесь развести в 2 ст. ложках воды, наложить на лицо и шею. Маска хорошо очищает и освежает кожу.

4. Медово-лимонная мас-

ка. 100 г меда смешать с соком 1 лимона. Полученную массу тонким слоем нанести на кожу лица и оставить на 5-10 мин, затем смыть холодной водой. Образующаяся сиропообразная жидкость доста-

точно длительное время хранится в холодильнике. Ее накладывают на лицо и шею ежедневно перед утренним туалетом. Маска рекомендуется при сухой и нормальной коже.

5. 2 ст. ложки муки смешать со взбитым белком 1 яйца и добавить 1 чайную ложку меда. Полученная тестообразная масса накладывается на очищенную кожу лица на 10-15 минут. Смывается обычной водой. Маска служит для предупреждения морщин при сухой и нормальной коже.

6. Смешать 25 г спирта и 25 мл воды (по 2 ст. ложки) и добавить 100 г слегка разогре-

того меда. Все хорошо перемешать до однородной массы. Смесь тонким слоем наносят ватным тампоном на очищенную кожу лица. Маску следует накладывать на 10-12 минут, затем смыть ее водой. Кожу высушивают и слегка припудривают. Такая маска очищает кожу, смягчает ее и оказывает дезинфицирующее действие.

7. 90 г ячменной муки, 35 г меда и 1 яичный белок, предварительно взбитый в пену, тщательно перемешать. Маску нанести на кожу лица и оставить на 10-15 мин. Можно в течение 5-7 минут мыть ею лицо на ночь, после чего ополаскивать теплой водой без мыла. „Медовая вода" хорошо питает кожу лица, делает ее мягкой, бархатистой и слегка сглаживает морщины.

8. **Желтково-толокнонно-медовая маска.** Состав: 1 чайная ложка пчелиного меда, 1 ст. ложка толокна, 1 яичный желток. Способ приготовления: к взбитому яичному желтку добавить чайную ложку меда и столовую ложку толокна. Все тщательно растереть до получения однородной массы. Маска наносится на 10-15 мин и смывается водой. Благодаря своим гигроскопическим свойствам мед поглощает кожные выделения и оказывает благоприятное действие на кожу лица - она становится свежей и бархатистой.

9. 1 ст. ложку растопленного масла растереть с 1 ст. ложкой теплого молока или теплого свежесваренного чая. Полученную жидкую массу нанести на кожу ватным тампоном и через 15-20 минут смыть теплой водой. Молоко можно заменить сметаной, сливками. Маска смягчает и делает эластичной кожу лица.

10. Смешать 3 чайные ложки меда с половиной яичного желтка и одной чайной ложкой пшеничной муки, добавить немного молока, чтобы смесь по густоте напоминала сметану. Маска рекомендуется при стареющей бледной коже.

11. Сохранить эластичность и упругость кожи, разгладить ее можно с помощью такой маски: 2 ст. ложки меда нагреть на водяной бане, ввести 2 ст. ложки муки и 1 белок, взбить. Маску нанести на лицо на полчаса. Смыть теплой водой, а затем ополоснуть лицо холодной водой. Эта маска применяется не чаще одного раза в неделю, так как белок

5. Взять 2 ст. ложки овсяной муки (овсяные хлопья измельчить в кофемолке), добавить 1 ст. ложку растительного масла, 3 ст. ложки молока, 1 чайную ложку меда. Нанести на лицо, через 10-15 мин смыть теплой водой. Маска хорошо питает кожу.

6. **Маска для сухой и нормальной кожи.** 1 ст. ложку толокна залить 1/2 стакана горячего молока, добавить 1 чайную ложку растительного масла, 1 чайную ложку меда. Наложить маску на лицо на 15-20 мин.

7. Клубнику измельчить и смешать с тем питательным кремом, который благоприятно воздействует на ваш тип кожи. Добавить 1 чайную ложку меда. Эту маску нанести на лицо. Через 20 мин снять тампоном, смоченным в прохладном молоке. Маска оказывает питательное, освежающее и разглаживающее действие. Лучше всего действует на сухую кожу.

8. **Тонизирующая маска.** В 1/2 стакана густой молочной манной каши добавить 1/2 чайной ложки соли, 2 желтка, 2 чайные ложки меда, две чайные ложки растительного масла. Все тщательно размешать с таким количеством сока помидоров (можно использовать также сок арбуза, дыни, винограда, малины, клубники, капусты, моркови), чтобы получилась консистенция мягкого крема. Маску нанести на 15-30 мин.

9. **Тонизирующая маска.** Сок 100 г малины процедить через марлю, добавить 2 ст. ложки свежего молока, 1 чайную ложку меда и все тщательно размешать. Нанести на лицо. Продолжительность впервые нанесенной маски (пробной) - 3-5 мин. Если на коже не появляется раздражение, то последующие маски наносятся на 15-20 мин. Смыть маску теплой водой, после чего наложить холодный компресс.

10. **Питательная и омолаживающая маска.** Очистить от шелухи 100 г семян подсолнуха, растолочь в ступке, добавить 1-2 чайные ложки меда и воды до консистенции жидкой сметаны. Это чудесное средство для увядающей кожи. (Вместо семян можно использовать обычную халву, растерев ее предварительно с молоком.)

11. При увядающей коже прекрасное действие оказывает маска из 1 желтка, растертого с 1 чайной ложкой меда, 1 чайной ложкой растительного масла и 1 чайной ложкой сока рябины.

12. Один желток растереть с 1 ст. ложкой меда и 1 ст. ложкой растительного масла, добавить 1 чайную ложку коньяку. Эта маска придает коже упругость, эластичность.

13. **Питательная маска, предназначенная для сухой, нормальной и увядающей кожи.** Растереть желток с 2 чайными ложками растительного масла, 1 чайной ложкой фруктового сока (яблочного или виноградного) и с 2 чайными ложками меда или питательного крема, добавляя их постепенно и попеременно. Маска наносит-

ЦЕЛЕБНЫЕ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА

Прием аскорбиновой кислоты уменьшает вредное воздействие нитратов на организм человека.

КАШИЦА КАРТОФЕЛЬНАЯ

При мозолях следует прикладывать к больному месту натертые на мелкой терке хорошо промытые неочищенные картофелины. Кашицу положить тонким слоем на салфетку и прикладывать 3-4 раза в сутки.



КАРТОФЕЛЬ

ПРОЦЕДУРЫ ПРИ МОЗОЛЯХ, УТОЛЩЕНИЯХ

Нередко на подошвах, пятках и пальцах ног появляются утолщения кожи, мозоли. В таких случаях полезны горячие мыльно-содовые ванны (1-2 ч. л. питьевой соды на 1 л воды). Размягченные утолщения кожи надо растереть жесткой щеткой, пемзой, затем смазать борным вазелином, делая такие процедуры ежедневно или через день.

Мозоли удаляйте так: 5-6 дней подряд принимайте мыльно-содовую ножную ванну, размягченные мозоли соскабливайте слой за слоем.

ЧЕСНОК

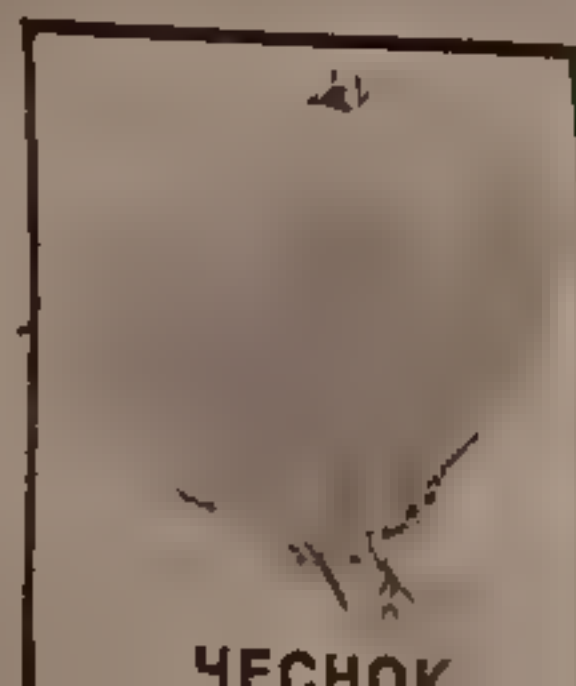
Для профилактики и лечения дифтерии. Надкусить зубок чеснока и держать его продолжительное время во рту, высасывая из него сок с последующим многократным повторением этой процедуры.

ОТВАР РЕПЕШКА

Приготовить отвар травы репешка обыкновенного в соотношении 1:10 и использовать для орошения полости носа при насморке, для полосканий при воспалительных заболеваниях горла и полости рта.

РАСТВОР ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ (1)

Вазелин



ЧЕСНОК

инного по общепринятой методике в соотношении 1:5.

Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день после еды при коликах.

НАСТОЙ РОМАШКИ С МЕДОМ

3 ст. л. сухих измельченных цветков ромашки аптечной залить в термосе 0,75 л кипятка, настоять 1-1,5 часа, процедить, развести в настое 75 г меда.

Выпить в 3-4 приема за день при коликах. Курс лечения 1-1,5 месяца.

Курс можно повторить после 2-недельного перерыва.

ДИЕТА

При опухолевидном увеличении щитовидной железы (зобе), которое сопровождается базедовой болезнью, рекомендуется употреблять как можно больше свежей морской рыбы (она содержит значительное количество йода), морские водоросли, морскую капусту. Лечение зоба должен проводить врач, который определит характер основного заболевания.

ЙОДИСТЫЙ КАЛИЙ

Рекомендуется принимать по 0,1 г йодистого калия в день, постепенно доводя до 0,5 г, а через 2 недели уменьшая до 0,1 г в начальной стадии зоба и для его предупреждения. Периодически принимать слабительное для очищения желудка.

НАСТОЙ

ку, плоды шиповника. Хорошо включить в диету больных диабетом 'овсяные дни', с помощью которых можно значительно уменьшить содержание сахара в крови и моче. Рекомендуется употреблять больше мяса: снятого молока, творога, простокваши. Полезен сок квашеной капусты, свежий сок красной свеклы. Рекомендуется также не менее 1 раза в неделю есть только одни свежие овощи, а затем съедать 3-4 яйца и немного свежего масла.

Исключить употребление сахара и продуктов, содержащих сахар и крахмал: хлеб, сдобу, крупы, стручковые плоды, изюм. Исключить употребление алкоголя и табака. Вместо сахара рекомендуется использовать сахарин и ксилит.

НАСТОЙ СТРУЧКОВ ФАСОЛИ

2-3 ст. л. сухих стручков фасоли (створок без семян) залить в термосе 0,5 л кипятка (суточная доза) на ночь, процедить. Выпить в 3 приема за 30 минут до еды при легкой форме диабета.

ЯБЛОКИ

При сахарном диабете и ожирении рекомендуется съедать по 3-5 свежих кислых яблок в день.

БРУСНИКА

При сахарном диабете рекомендуется есть свежие ягоды брусники.

НАСТОЙ ЛЕКАРСТВЕННОЙ

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ

Подсолнечное масло - одно из наиболее полезных растительных масел. Оно богато незаменимыми кислотами, потребность в которых мы ощущаем постоянно. Для нормальной работы организма необходимо ежедневно потреблять 15-20 г (1 ст. л.) масла. Оно выводит холестерин из организма, стимулирует отток желчи.

Для лечения и профилактики атеросклероза рекомендуется принимать по 3 ст. л. масла ежедневно.

Не всем можно рекомендовать прием его натощак, возможны нарушения в работе желудка. В лечебных целях масло надо использовать по совету врача.

КУКУРУЗНОЕ МАСЛО

Кукурузное масло, которое способствует понижению уровня холестерина в крови, рекомендуется принимать для профилактики и лечения атеросклероза. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

ЧАЙ. КОФЕ

Чтобы не захмелеть, перед застольем можно выпить чашку хорошо заваренного черного или зеленого чая с мятой, черного или чая с лимоном.

мог появляться утолщения кожи, м... в таких случаях полезны горячие мыльно-содовые ванны (1-2 ч. л. питьевой соды на 1 л воды). Размягченные утолщения кожи надо растереть жесткой щеткой, пемзой, затем смазать борным вазелином, делая такие процедуры ежедневно или через день.

Мозоли удаляйте так: 5-6 дней подряд принимайте мыльно-содовую ножную ванну, размягченные мозоли соскабливайте спой за слоем.

ЧЕСНОК

Для профилактики и лечения дифтерии.

Надрезать зубок чеснока и держать его продолжительное время во рту, высасывая из него сок с последующим многократным повторением этой процедуры.

ОТВАР РЕПЕШКА

Приготовить отвар травы репешка обыкновенного в соотношении 1:10 и использовать для орошения полости носа при насморке, для полосканий при воспалительных заболеваниях горла и полости рта.

РАСТВОР ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ (1)

Взрослым и детям старшего возраста можно сделать полоскание из раствора борной кислоты (1 ч. л. на стакан теплой воды) при ангине и тонзиллите. Полоскать горло лучше через каждый час.

РАСТВОР ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ (2)

При ангине хорошо полоскать горло раствором, состоящим из смеси соли, соды и буры (1:1:1).

СРЕДСТВО ОТ ФЛЮСА

Старый заржавленный гвоздь раскалить докрасна и погрузить его в жидкий мед, налитый в кружку небольшим слоем. Образующаяся вокруг гвоздя накипь смазывать десну, главным образом на ночь, перед сном. Этот старинный рецепт применяется при зубном флюсе, опухлях и нарывах десен. При нагноении гвоздя ржавчина должна сохраниться на нем.

МОЧА

Смочить ватку собственной мочой и вложить ее в дупло больного зуба при невыносимой зубной боли. С этой же целью можно полоскать рот старой или свежей мочой в течение нескольких минут, при необходимости процедуру повторить.

НАСТОЙКА ПРОПОЛИСА

Смочить ватку 30%-ной спиртовой настойкой прополиса и приложить ее к больному зубу для успокоения зубной боли.

НАСТОЙ КОРОК АРБУЗА

Приготовить настой из расчета 100 г сухих корок арбуза на 2 стакана кипятка. Пить по 3-5 стакана 4-6 раз в день при острых и хронических воспалениях толстого кишечника.

ОТВАР ГОРЦА ЗМЕИНОГО

Приготовить отвар из корневищ горца змеиного.

машки аптечной залив в термосе 0,75 л кипятка, настоять 1-1,5 часа, процедить, развести в настое 75 г меда.

Выпить в 3-4 приема за день при коликах. Курс лечения 1-1,5 месяца.

Курс можно повторить после 2-недельного перерыва.

ДИЕТА

При опухолевидном увеличении щитовидной железы (зобе), которое сопровождается базедовой болезнью, рекомендуется употреблять как можно больше свежей морской рыбы (она содержит значительное количество йода), морские водоросли, морскую капусту. Лечение зоба должен проводить врач, который определит характер основного заболевания.

ЙОДИСТЫЙ КАЛИЙ

Рекомендуется принимать по 0,1 г йодистого калия в день, постепенно доводя до 0,5 г, а через 2 недели уменьшая до 0,1 г в начальной стадии зоба и для его предупреждения. Периодически принимать слабительное для очищения желудка.

НАСТОЙ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

При базедовой болезни рекомендуется пить утром по 1-2 стакана настоя, приготовленного по общепринятой методике из смеси лекарственных растений, состоящей из 1 части корней солодки и 2 частей корней марены.

ОТВАР ЛУКОВОЙ ШЕЛУХИ

3 ч. л. измельченной луковой шелухи залить 0,5 л воды, прокипятить несколько минут, настоять 4 часа, затем процедить, отваром полоскать горло при ангине.

МЕД

Мед (лучше в сотах) полезно держать во рту 5-6 раз в день до полного растворения при ангине, хроническом тонзиллите.

С той же целью можно приготовить 30%-ный теплый водный раствор меда и 3-4 раза в день полоскать им горло и полость рта.

При ангине рекомендуется жевать соты мед в течение нескольких часов с перерывами.

Полоскание горла и рта теплой кипяченой водой с медом рассасывает нарывы и снимает воспаление миндалин. Мед разводится в соотношении 1:2.

ДИЕТА

Лечение сахарного диабета должно проводиться под наблюдением врача. Фитотерапия при сахарном диабете не заменяет, а дополняет медикаментозное лечение, проводимое в течение всей жизни больного. Необходимо строго соблюдать диету. Полезно употреблять в пищу в свежем виде капусту, сельдерей, шпинат, лук, чеснок, черемшу, соки, приготовленные из них, груши, гранат, кизил, землянику, малину, рябину, ежевику, бруснику.

Рекомендуется также не менее 1 раза в неделю есть только одни свежие овощи, а затем съедать 3-4 яйца и немного свежего масла.

Исключить употребление сахара и продуктов, содержащих сахар и крахмал: хлеб, сдобу, крупы, стручковые плоды, изюм. Исключить употребление алкоголя и табака. Вместо сахара рекомендуется использовать сахарин и ксилит.

НАСТОЙ СТРУЧКОВ ФАСОЛИ

2-3 ст. л. сухих стручков фасоли (створок без семян) залить в термосе 0,5 л кипятка (суточная доза) на ночь, процедить.

Выпить в 3 приема за 30 минут до еды при легкой форме диабета.

ЯБЛОКИ

При сахарном диабете и ожирении рекомендуется съедать по 3-5 свежих кислых яблок в день.

БРУСНИКА

При сахарном диабете рекомендуется есть свежие ягоды брусники.

НАСТОЙ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Взять траву грыжника голого - 1 часть, траву хвоща полевого - 1 часть и лист толокнянки обыкновенной - 1 часть.

1 ст. л. измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, настоять, процедить.

Выпить в течение дня перед едой в 3 приема при артритах, подагре как мочегонное средство.

После 7-дневного приема настоя сделать перерыв на 3 дня и снова провести 7-дневный курс лечения.

НАСТОЙ ПЕРВОЦВЕТА

10 г сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут.

Пить 1/4-1/2 стакана 3-4 раза в день при артритах.

ПАРОВАЯ ВАННА ПРИ МИГРЕНИ

Яблочный уксус смешать пополам с водой в тазу, поставить на огонь, дать медленно закипеть. Когда начнет подниматься пар, наклонить над тазом голову и держать, пока пар будет более или менее сильным. Вдыхать пары 75 раз и боль утихнет.

МУМИЁ

1 г мумие растворить в 20 ч. л. кипяченой воды и процедить.

Принимать по 1 десертной ложке 1 раз в день натощак за час до завтрака. Полученный из 1 г мумие раствор принимать ежедневно в течение 13 дней. После 3-дневного перерыва снова приготовить такой же раствор и пить точно так же. После 3 курсов лечения сделать перерыв на 1 месяц, после чего повторить лечение, использовав еще 3 г мумие. Всего на курс лечения требуется 6 г мумие.

Лечение проводят от головных болей и мигрени.

требуется 13-20 г мумие. Мумие стимулирует отток холестерина из организма.

Для лечения и профилактики атеросклероза рекомендуется принимать по 3 ст. л. масла ежедневно.

Не всем можно рекомендовать прием его натощак, возможны нарушения в работе желудка. В лечебных целях масло надо использовать по совету врача.

КУКУРУЗНОЕ МАСЛО

Кукурузное масло, которое способствует понижению уровня холестерина в крови, рекомендуется принимать для профилактики и лечения атеросклероза.

Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

ЧАЙ. КОФЕ

Чтобы не захмелеть, перед застольем можно выпить чашку хорошо заваренного черного или зеленого чая с мятой, черного кофе или зеленого кофе (лимон в кофе и чае нейтрализует алкоголь). После застолья это можно повторить. Легкое опьянение быстро проходит.

СРЕДСТВО ПРОТИВ АЛКОГОЛИЗМА

Корень любистoka и 2 лавровых листа настоять в 1 стакане водки 14 дней.

Дать выпить стакан настойки больному хроническим алкоголизмом, чтобы вызвать стойкое отвращение к водке.

НАСТОЙ ЧАБРЕЦА

15 г травы чабреца (тимьяна ползучего) залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процедить.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день для лечения хронического алкоголизма.

ПЛОДЫ ФЕЙХОА

Свежие плоды или свежеприготовленный сок с мякотью по 50-100 г в день до еды рекомендуется употреблять в пищу при атеросклерозе и гипертонии. Плоды фейхоа обладают свойством, снижающим содержание холестерина в крови.

СИРОП ИЗ ЛУКА

100 г натертого репчатого лука засыпать 0,5 стакана сахарного песка, настаивать 24 часа.

Принимать по 1 ст. л. за час до еды или через час после еды 3 раза в день при атеросклерозе.

Другой способ приготовления: 100 г натертого репчатого лука засыпать 1 стаканом сахарного песка, настаивать 3-4 дня.

Принимать по 1 ст. л. каждые 3 часа при атеросклерозе. Курс лечения - 1 месяц.

Напоминаем: прежде чем выбрать то или иное средство, ознакомьтесь с перечнем лекарственных растений, обладающих противопоказаниями при некоторых заболеваниях.

Б.В. Берков, Г.И. Беркова.
«Феникс»

Русская баня,
сауна
№3 2000

ся на умытую теплым настоем липы кожу лица легкими втирающими движениями в два приема с интервалом в 5-7 мин. Снимается ваткой, смоченной в холодном настое липы.

14. Для любого типа кожи хо-роша следующая маска: проварить 3 ст. ложки зелени петрушки в одном стакане воды 15 мин, остудить, смешать с 1 ст. ложкой меда и одним желтком. Смесь нанести на лицо и шею на 15 мин.

15. Две чайные ложки дрожжей растереть с равным количеством теплого молока или сметаны, добавить 1/4 чайной ложки меда и 1/2 чайной ложки витаминизированного рыбьего жира или льняного масла. Для аромата можно прибавить лимонной или апельсиновой цедры. Смесь поместить в горячую воду, при первом признаке брожения перемешать и нанести на лицо, предварительно (за 20 мин) слегка смазанное кремом. Снимается маска слабым чаем. Эта маска благоприятно воздействует на кожу любого типа.

16. Питательная маска для всех типов кожи. 1 ст. ложку дрожжей смешать с 1 чайной ложкой меда и 2 чайными ложками овощного сока (томатного, капустного). Смесь оставить бродить в темном месте. Когда масса увеличится в 2-3 раза, нанести на лицо на 20 мин. В случае подсыхания маски смачивать лицо и шею овощным соком.

17. Маска, снимающая отечность лица. Рекомендуется в дополнение к лечению заболеваний сердца, почек, щитовидной железы, которые вызывают отечность 2 ст. ложки мелко нарезанной тыквы довести до мягкости на слабом огне в малом количестве воды, смешанной с 1/2 чайной ложки меда. Растертая масса наносится на лицо и накладывается в теплом виде на чистое сухое лицо. Марля остается сверху, ее можно покрыть на 20 мин компрессной бумагой. После снятия маски нанести на кожу лица на 30 мин питательный крем, который затем удалять влажным тампоном, смоченным лимонным или лимонным лосьоном (лучше всего на вине - полведрым хвощом). Маска накладывается через день 3-4 раза, утром или вечером. Одновременно на веки кладется следующая примочка: 1/3 стакана кипяченой воды, 15-20 капель настоя арники, которая разбавляется в 10 раз. Раствор можно применять при отеках век и для после масок.

18. Маска для кожи шеи. Растереть 1 чайную ложку картофеля, добавить 1 чайную ложку меда, 1 чайную ложку глицерина. Полученную смесь нанести на широкую марлю и обвязать ею шею. Сверху марлю покрыть нейлоном и забинтовать эластичным бинтом. Оставить на 15-20 мин. Затем шею вымыть теплой водой и ополоснуть настоем липового цвета (1 ст. ложку липового цвета залить 1/2 л кипятка, настоять в течение 20-30 минут и отцедить). Для лучшего освежения в настой можно добавить 1 чайную ложку лимонного сока или соли. Эта маска рекомендуется сразу после компресса.

вать кремом руки на ночь.

5. Взять 1 ст. ложку смеси трав: календулы, ромашки, подорожника и череды, залить ее в 1 стакане кипятка (в термосе). Настоять 5-7 часов, процедить, отжать остатки. Растереть 50 г сливочного масла с 1 чайной ложкой меда, добавить 1 чайную ложку травяного настоя и все хорошенько перемешать. Полученный крем использовать для ухода за кожей рук. Он помогает сохранить ее мягкой, эластичной.

ЛОСЬОНЫ

Лосьоны - одно из самых распространенных очищающих средств для кожи лица. Эти косметические гигиенические средства предназначены для смазывания, умывания, орошения кожи. Их легко приготовить в домашних условиях. За основу берется сок растений, а в качестве добавок могут быть использованы спирт, водка, одеколон. И, конечно же, мед с его незаменимыми целебными и питательными свойствами.

1. Огуречно-лимонный лосьон. Прекрасное питательное средство для нормальной и не очень жирной кожи. Пропустить через мясорубку 1 лимон и 300 г свежих огурцов, переложить в бутылочку и влить в эту смесь 200 г водки, закрыть пробкой, оставить в полутемном месте на 15 дней. Затем смесь процедить и смешать с тремя желтками, предварительно взбитыми с 20 г (1 ст. ложкой) меда. Добавить 100 г коньячного спирта. Хорошо взбить. Лосьон необходимо хранить в холодильнике в темном месте. Смесь не портится и не теряет своих качеств в течение года. Прилить до полного объема 1-2 раза в день.

2. Лосьон увлажняющий из арбуза или дыни. Взять 400 г сока арбуза или дыни, смешать с 1 ст. ложкой меда, добавить 1 чайную ложку соли, влить в смесь 200 г водки. Хорошо размешать, влить в бутылочку. Этот лосьон можно применять в течение года. Сок арбуза или дыни можно заменить березовым или виноградным соком.

Способ применения: вымыть кожу смочить лосьоном и не вытирать 1-2 часа. Наиболее эффективное применение начинается через 10-15 мин после испарения спирта.

3. Лимонно-медовая питательная жидкость для всех типов кожи. В 1 стакан теплой кипяченой воды добавить 1 чайную ложку меда, хорошо размешать, охладить, добавить сок 1/2 лимона. Вечером перед сном слегка протирать лицо жидкостью перед нанесением крема.

4. Лосьон модный для сухой кожи. Взять 1 чайную ложку меда, смешать с настоем из цветков липы (1 ст. ложка цветков на 1 стакан кипятка).

5. Лосьон медовый для жирной кожи. Взять 1 ст. ложку меда, смешать с 1 чайной ложкой уксуса, добавить 50 г одеколона и развести одним стаканом кипяченой воды.

6. Тонизирующий лосьон. Смешать 1 чайную ложку липового цвета с 1 чайной ложкой лимонного сока и 1 чайной ложкой меда.

пить в банку емкостью 0,5 л, взболтать, долить кипяченой воды, чтобы банка стала полной. Крем хранить в темном прохладном месте. При употреблении следует хорошо взбалтывать. Этот состав хорош для смягчения, питания кожи, для поддержания, восстановления и стимулирования жизнедеятельности ее клеток и сокращения пор.

2. Ромашковый крем для сухой кожи. Растопить в паровой ванночке 50 г маргарина, добавить 3 чайные ложки растительного масла, 2 чайные ложки касторового масла, 1 чайную ложку глицерина, 2 чайные ложки меда, два желтка, 30 г камфарного спирта и 1/4 стакана настоя ромашки. Для приготовления настоя 1 ст. ложку ромашки залить 1/2 стакана кипятка, дать настояться. Через 2-3 часа процедить. Смесь тщательно размешать и слить в бутылку. Крем хранить в прохладном затемненном месте.

Следует учитывать, что домашние кремы быстро портятся и становятся прогорклыми. Поэтому долго хранить их не рекомендуется. Срок хранения домашних кремов в холодильнике - до семи дней.

МАСКИ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ ВОЛОСЫ И ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ПОЯВЛЕНИЕ ПЕРХОТИ

Для лечения и восстановления волос также издавна применяли мед. Вот несколько полезных рецептов для тех, кого беспокоит внешний вид и здоровье волос:

1. Взять 1 желток, смешать с 1 ст. ложкой майонеза, добавить 1 чайную ложку меда и 2 зубчика измельченного чеснока, тщательно размешать, втереть в кожу головы, оставить на ночь. Утром маску смыть и ополоснуть волосы настоем крапивы.

2. Взять 1 желток, растереть с 1 ст. ложкой растительного масла, 1 ст. ложкой меда, добавить сок одной средней луковицы. Эту маску тоже можно накладывать на ночь.

3. Взять 4 части натертого лука и смешать с 1 частью жидкого меда. Смесь втереть в кожу головы и оставить на 40 мин. Смыть теплой водой без мыла.

4. Тщательно перемешать 1 чайную ложку жидкого меда, 1 чайную ложку репейного масла, 1 чайную ложку жидкого мыла и 1 чайную ложку лукового сока. Смесь нанести на



кана кефира.

Коктейль "Яблочный"

200 г яблочного сока, сок 1 лимона, 1 ст. ложка меда.

Американский салат красоты

Овсяные хлопья на ночь залить водой.

Утром добавить ложку молока или сливок, мед и рубленые орехи. Все это тщательно перемешать и съесть очень медленно, хорошенько прожевывая, вместо первого завтрака. Следует употреблять салат каждое утро целый месяц. Это не слишком вкусное блюдо. Однако необходимо проявить силу воли. Результат превзойдет ваши ожидания: кожа и волосы будут выглядеть отлично, в глазах появится здоровый блеск. Кроме того, овсяные сырые хлопья улучшают работу кишечника.

5 ложек овсяных хлопьев, 5 ложек кипяченой холодной воды, 1 ложка молока или сливок, 1-2 чайные ложки меда, 4-5 лесных ореха.

ВАННЫ

1. "Ванна Клеопатры". Известно, что прекрасная египетская царица уделяла своей внешности особое внимание. Клеопатра заботилась не только о том, как она выглядит сегодня, но и о том, как она будет выглядеть завтра. Мазь, притирания, питательные маски, ванны - вот далеко не полный перечень тех средств, которыми пользовалась царица, чтобы выглядеть ослепительно, чтобы как можно дольше сохранить свою молодость и красоту.

Предлагаем один из рецептов ванны, которую египетская царица Клеопатра делала. Нагреть 1 литр молока, не доводя до кипения, а в другую посуду - на водяной бане - чашку меда. Растворить мед в молоке, добавить 2 ст. ложки миндального, розового, олеонового или другого растительного масла и влить смесь в воду для купания. После такой ванны кожа становится нежной и гладкой.

2. Медовая ванна. Добавить в приготовленную ванну 200-250 г меда. Время пребывания в ванне - 20-25 минут. Затем сполоснуться теплой водой. Это способствует

покрыть на 20 мин компрессом бумагой. После снятия маски нанести на кожу лица на 30 мин питательный крем, который затем удалить влажным тампоном, смоченным любым тонирующим лосьоном (лучше всего на вине с резким 3-4 раза, утром или вечером. Одно-два раза в неделю). Маска накладывается следующим образом: 1/3 стакана кипяченой воды, 15-20 капель настоя арники, которая наилучшим образом действует при отеках век. Этот раствор можно применять и для снятия крема после маски.

18. Маска для кожи шеи. Растереть 1 чайную ложку меда, 1 чайную ложку желтого глицирина. Полученную смесь нанести на широкую марлю и обвязать ею шею. Сверху марлю покрыть нейлоном и забинтовать эластичным бинтом. Оставить на 15-20 мин. Затем шею вымыть теплой водой и ополоснуть настоем липового цвета (1 ст. ложку липового цвета залить 1/2 л кипятка, настоять в течение 20-30 мин и процедить). Для лучшего освежения в настой можно добавить 1 чайную ложку лимонного сока или соли. Эта маска рекомендуется сразу после компресса

МАСКИ И КРЕМЫ ДЛЯ КОЖИ РУК

Мед в комплексе с другими веществами хорошо смягчает кожу рук, устраняет сухость и шелушение, делает кожу нежной и приятной.

1. Один из рецептов включает следующие компоненты: 3 ст. ложки глицирина, 1 чайная ложка нашатырного спирта, бура на кончике ножа, 1 чайная ложка меда, 0,5 стакана воды. Все перемешать перед употреблением взбалтывать.

2. Медово-желтковая

маска. Желток смешать с 1 чайной ложкой меда и 1 чайной ложкой толочка. Смазать руки полученной массой, надеть на них хлопчатобумажные перчатки. Продолжительно держать 15-20 мин. Снять маску теплой водой и втереть в кожу крем "Бархатный". Растереть ("Крем для рук") свет.

3. Масляно-жел-

тковая маска. Смешать

желток, 1 ст. ложку растительного масла, 1 чайную ложку меда. Смешать в равных частях. Смазать руки на 15-20 мин. Снять теплой водой и втереть в кожу крем "Восторг" ("Детский").

4. 1 ст. ложку листьев подорожника залить 1 стаканом кипятка, оставить на 8-9 часов под крышкой, затем процедить. 50 г сливочного масла растереть с 1 чайной ложкой меда, добавить 1 чайную ложку настоя подорожника, все тщательно перемешать. Смазы-

вать на 20 мин компрессом бумагой. После снятия маски нанести на кожу лица на 30 мин питательный крем, который затем удалить влажным тампоном, смоченным любым тонирующим лосьоном (лучше всего на вине с резким 3-4 раза, утром или вечером. Одно-два раза в неделю). Маска накладывается следующим образом: 1/3 стакана кипяченой воды, 15-20 капель настоя арники, которая наилучшим образом действует при отеках век. Этот раствор можно применять и для снятия крема после маски.

3. Лимонно-медовая питательная жидкость для всех типов кожи. В 1 стакан теплой кипяченой воды добавить 1 чайную ложку меда, хорошо размешать. Вечером, перед сном, нанести сок 1/2 лимона, а утром перед нанесением крема.

4. Лосьон медовый для сухой кожи. Взять 1 чайную ложку меда, смешать с настоем из цветов липы (1 ст. ложка цветов на 1 стакан кипятка).

5. Лосьон медовый для жирной кожи. Взять 1 чайную ложку меда, смешать с 1 чайной ложкой лимонного сока, добавить 50 г одеколона и развести одним стаканом кипяченой воды.

6. Тонизирующий лосьон. Смешать 1 чайную ложку липового цвета с 1 чайной ложкой меда и 1 стаканом воды. Варить 10 мин в закрытой посуде. Дать отвару настояться 10 мин и процедить. Лосьон нужно хранить в холодильнике, поскольку он не очень долго сохраняет свои качества.

7. Отбеливающий лосьон. Соединить 25 мл отвара горького семени, 25 мл отвара цветов белой липы, 150 мл воды, 1 ст. ложка меда. Подготовленные отвары из горького семени (1:10) и цветов белой липы (1:20) смешать, добавить кипяченую воду и мед.

8. Питательный

лосьон. Смешать 1 чайную ложку меда с 1 чайной ложкой глицирина. В 1/3 стакана воды растворить 2-3 г буры, добавить раствор в смесь меда и глицирина, перемешать. Затем влить 1 ст. ложку родки

КРЕМЫ

1. Стимулирующий

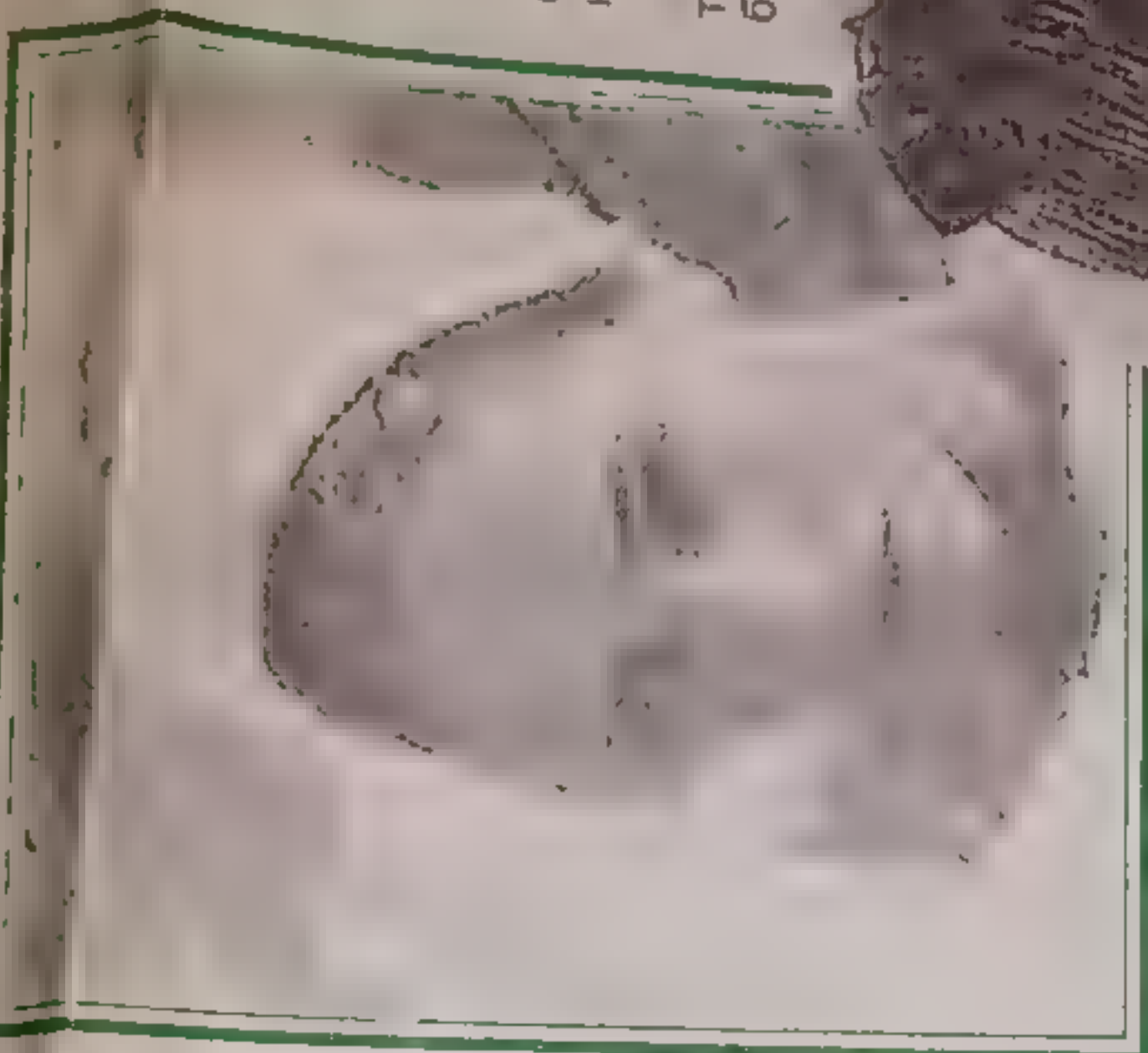
жидкий крем. Взять 3 желтка и тщательно растереть с 25 г льняного (конопляного, кукурузного, оливкового) масла, влить 200 г свежих сливок, хорошо размешать. Выжать сок из 2 лимонов, а корку хорошо измельчить и залить 1 стаканом горячей воды. Дать настояться 1-2 часа. После этого жидкость процедить, смешать с лимонным соком и 1 ст. ложкой меда. Затем к смеси из яичных желтков, масла и сливок при тщательном помешивании добавить настой и влить 150 г камфарного спирта. Смесь пере-

размешать, втереть в кожу головы, оставить на ночь. Утром маску смыть и ополоснуть волосы настоем крапивы.

2. Взять 1 желток, растереть с 1 ст. ложкой растительного масла, 1 ст. ложкой меда, добавить сок одной средней луковицы. Эту маску тоже можно накладывать на ночь.

3. Взять 4 части натертого лука и смешать с 1 частью жидкого меда. Смесь втереть в кожу головы и оставить на 40 мин. Смыть теплой водой без мыла.

4. Тщательно перемешать 1 чайную ложку жидкого меда, 1 чайную ложку репейного масла, 1 чайную ложку жидкого мыла и 1 чайную ложку лукового сока. Смесь нанести на кожу головы.



кожу головы в виде компресса на 1,5-2 часа. Это хорошее средство при выпадении волос.

5. Смешать свежесжатый сок лука с равным количеством меда. Тщательно втереть в кожу головы. Через 1 ч снять влажным тампоном. Процедуру повторять ежедневно в целях укрепления волос и предупреждения облысения (смесь локализует очаги облысения). Если после 2-х месяцев применения не видно результата, лечение следует прекратить.

КОКТЕЙЛИ И САЛАТЫ КРАСОТЫ

Коктейли и салаты красоты получили такое название за свои удивительные свойства - регулируют их употребление в пищу придает лицу великолепный здоровый цвет, не говоря уже о том, что минеральные соли, витамины, входящие в состав коктейлей и салатов, улучшают жизнедеятельность всего организма.

Коктейль "Сладкая земля"

200 г морковного сока, сок 1/2 апельсина, сок 1/4 лимона, 1 чайная ложка меда, 1/2 ста-

необходимо проявить силу воли. Результат превзойдет ваши ожидания: кожа и волосы будут выглядеть отлично, в глазах появится здоровый блеск. Кроме того, овсяные хлопья улучшают работу кишечника.

5 ложек овсяных хлопьев, 5 ложек кипяченой холодной воды, 1 ложка молока или сливок, 1-2 чайные ложки меда, 4-5 лесных ореха.

ВАННЫ

1. "Ванна Клеопатры". Известно, что прекрасная египетская царица ухаживала своей внешности особое внимание. Клеопатра заботилась не только о том, как она выглядела сегодня, но и о том, как она будет выглядеть завтра. Мазь, притирания, питательные маски, ванны - вот далеко не полный перечень тех средств, которыми пользовалась царица, чтобы выглядеть ослепительно, чтобы как можно дольше сохранить свою молодость и красоту.

Предлагаем один из рецептов ванны, которую ежедневно принимала Клеопатра. Подогреть 1 литр молока, не доводя до кипения, а в другой посуде - на водяной бане - чашку меда. Растворить мед в молоке, добавить 2 ст. ложки миндального, розового, оливкового или другого растительного масла и вылить смесь в воду для купания. После такой ванны кожа становится нежной и гладкой.

2. Медовая ванна. Добавить в приготовленную ванну 200-250 г меда. Время пребывания в ванне - 20-25 минут. Затем следует ополоснуться теплой водой. Хорошее средство для смягчения сухой кожи тела.

3. Подогреть, не доводя до кипения 1 л молока. Остудить на водяной бане, подогреть 1 стакан меда. Растворить мед в молоке, добавить 2 ст. ложки миндального масла и вылить смесь в воду для купания. После такой ванны кожа станет нежной и гладкой.

ПРИТИРАНИЯ ДЛЯ ТЕЛА

1. 18 г белого воска, 18 г глицирина, 4 г стеарина, 50 г касторового масла, 1 г серы, 2 капли розового масла подогреть на небольшом огне, добавить 1/2 стакана меда. Все перемешать до получения однородной массы. Натирать чистой кожей, после этого она становится очень нежной.

2. Перед тем как принять медовую ванну, стоит приготовить одну несложную процедуру, которая усиливает оздоровительное воздействие на кожу. Необходимо взять 350 г медной соли тщательно растереть в 1/2 стакана сливок и хорошо втереть эту смесь в кожу (снизу доверку, т.е. от пальцев ног до шеи). Затем круговыми движениями пальцев рук. Затем ополоснуться под струей душа.

Лариса Николаевна КУПЧИКОВИЧ.

Русская баня, сауна №3 '2000

ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ ГЛАЗ

ЛЕЧЕНИЕ

глазных болезней
нужно начинать
с восстановления всех
систем организма, поддержа-
ния возрастной декомпенсаци-
ции или перенесших обостре-
ния или перенесших обостре-
ния, что не
могло не отразиться и на орга-
низме зрения.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА РЕКОМЕНДУЕТ

СЛЕДУЮЩИЕ РЕЦЕПТЫ:

1. Из руты лекарственной гото-
вят настойку, водный настой, напар
или отвар для компрессов на глаза
на ночь. Настойку пьют не менее 30
дней по 30 капель 3 раза в день до
еды. Водным настоем или соком
промывают ваткой глаза. Напар пьют
по 1/3 стакана 3 раза в день. Это
улучшает зрение, слух и общее со-
стояние больного.

2. Сок из листьев алоэ разводят

дорожкой (лучше, конечно, в мед).

3. Пчелиный экстракт (размером с горошину) размешива-
ют с чайной заваркой (настоем чая)
и закапывают лежа, в оба глаза по
5-8 капель. После этого следует
минут 5-10 спокойно полежать. Это
улучшает зрение и прекращает вос-
палительные процессы.

4. Соком алоэ или каланхоэ,
смешанным поровну с медом, сма-
зывают глаза или закапывают эту
смесь при катаракте.

5. При куриной слепоте пьют сок
чистотела и чаще употребляют в
пищу базилик (реган).

6. Улучшает зрение употребле-
ние наваров и настоек из трав ме-
лиссы, календулы, душицы, пустыр-
ника, руты лекарственной, цикория,
будры, кориандра, очитка едкого,
элеутерококка, китайского лимонни-
ка и других растительных стимуля-
торов.

7. При воспалении глаз для
улучшения зрения делают примочки
и закапывают в глаза напар из
пшеники, цветков бузины черной и
травы очитка, взятых поровну (по 4-
5 капель прокипяченного настоя).

8. Травяной настойкой (слезотече-
ний, усиливающимся на ветру, зака-
пывают в глаза тимьяновые капли).

Способ приготовления тимья-
новых капель: 1 ст. ложку семян тим-
яна кипятят в 1 стакане воды. Затем
добавляют 1 чайную ложку лепест-
ков василька и по столько же из-

жий творог в марле.

26. Для улучше-
ния зрения нужно 4-5
раз подряд с переры-
вами в 30 секунд по-
гружать в теплую ки-
пячую воду лицо с
открытыми глазами
на 10-20 секунд. По
окончании процедур
вымыть глаза осту-
женной кипяченой во-
дой.

27. Для улучше-
ния зрения ежесу-
дно по 30 раз подряд
поворачивать глазное
яблоко вверх, вниз и
в стороны. Повторяют
3 раза в день.

28. Для улучше-
ния зрения ежесу-
дно при умывании ос-
торожно ударять по
глазам из пригоршни
холодной водой по 30-40 раз под-

ряд

29. Щи из крапивы, порошок из

33. Для улучшения зрения сма-
зывают глаза оливковым маслом,
едят траву портулака, пьют напары
и настои из нее, делают примочки и
компрессы на глаза.

34. Отвар соцветий красного
клевера пьют без ограничения в ка-
честве профилактики снижения ост-
роты зрения, особенно при атероск-
лерозе.

35. Для профилактики и лече-
ния катаракты и бельма рекоменду-
ется:

а) пить витамины группы В;
б) промывать 2 раза в день гла-
за настоем очанки, пить настой, де-
лать компрессы из него;

в) когда краснота глаз пройдет,
надо ежесуточно, длительное время
вдувать понемногу в глаз сахарную
пудру, если краснота появится сно-
ва, сделать перерыв;

г) на свежем воздухе ржаном
хлебе сделать углубление, плотно
поставить в него стакан вверх дном,
образующийся на стекле капли за-
капывать ежесуточно в глаза.

36. Соком лука с медом смазы-
вать глаза не только для улучшения
зрения, но и для удаления бельма.

37. Сваренное вкрутую яйцо
разрежьте пополам, только белок
приложите к глазу овальной сторо-
ной, не обжигая его, и подержите не-
сколько минут. Это успокаивает боль
в глазу и улучшает зрение. С этой
же целью накладывают на глаза по-



ют компрессы из сока подорожника,
лучше из ландышевого

18. Повязка с соком фенхеля и

меди на глаза, в течение
употребления смеси в
рану улучшает зрение
и зрение при преломле-
нии света.

19. Для профилак-
тики кровоизлияния в
сетчатку глаз пьют на-
пар из шиповника и пшени-

6. Улучшает зрение употребление наваров и настоев из трав мелиссы, календулы, душицы, пустырника, руты лекарственной, цикория, будры, кориандра, очитка едкого, элеутерококка, китайского лимонника и других растительных стимуляторов.

7. При воспалении глаз для улучшения зрения делают примочки и закапывают в глаза напар из льнянки, цветков бузины черной и травы очитка, взятых поровну (по 4-5 капель процеженного напара).

8. При постоянном слезотечении, усиливающемся на ветру, закапывают в глаза тминные капли.

Способ приготовления тминных капель: 1 ст. ложку семян тмина кипятят в 1 стакане воды. Затем добавляют 1 чайную ложку лепестков василька и по столово же измельченной травы очитки и подорожника. Настаивают в течение суток. После этого траву отжимают, процеживают через ватку и закапывают в глаза несколько раз в день.

9. Женщины способствуют лечению от многих болезней и повышает светочувствительность глаз.

10. Отвар всего растения пирея, длительно употребляемый внутрь, повышает остроту зрения.

11. При блефаритах массируют веки и смазывают их ежедневно утром и вечером настойкой календулы.

12. Имбирь, корень солодки, корица, цветки гречихи, пустырник и мелисса являются профилактическими и лечебным средством от глазных болезней.

13. Отвар корневищ аира пьют для улучшения зрения.

14. Водным настоем или напаром из цветков малины (вместе с веточками и листочками) умываются и делают примочки при воспалении глаз (конъюнктивитах), заболеваниях век (блефаритах) и ячменях. Вместо малины можно применять цветки календулы или траву подорожника.

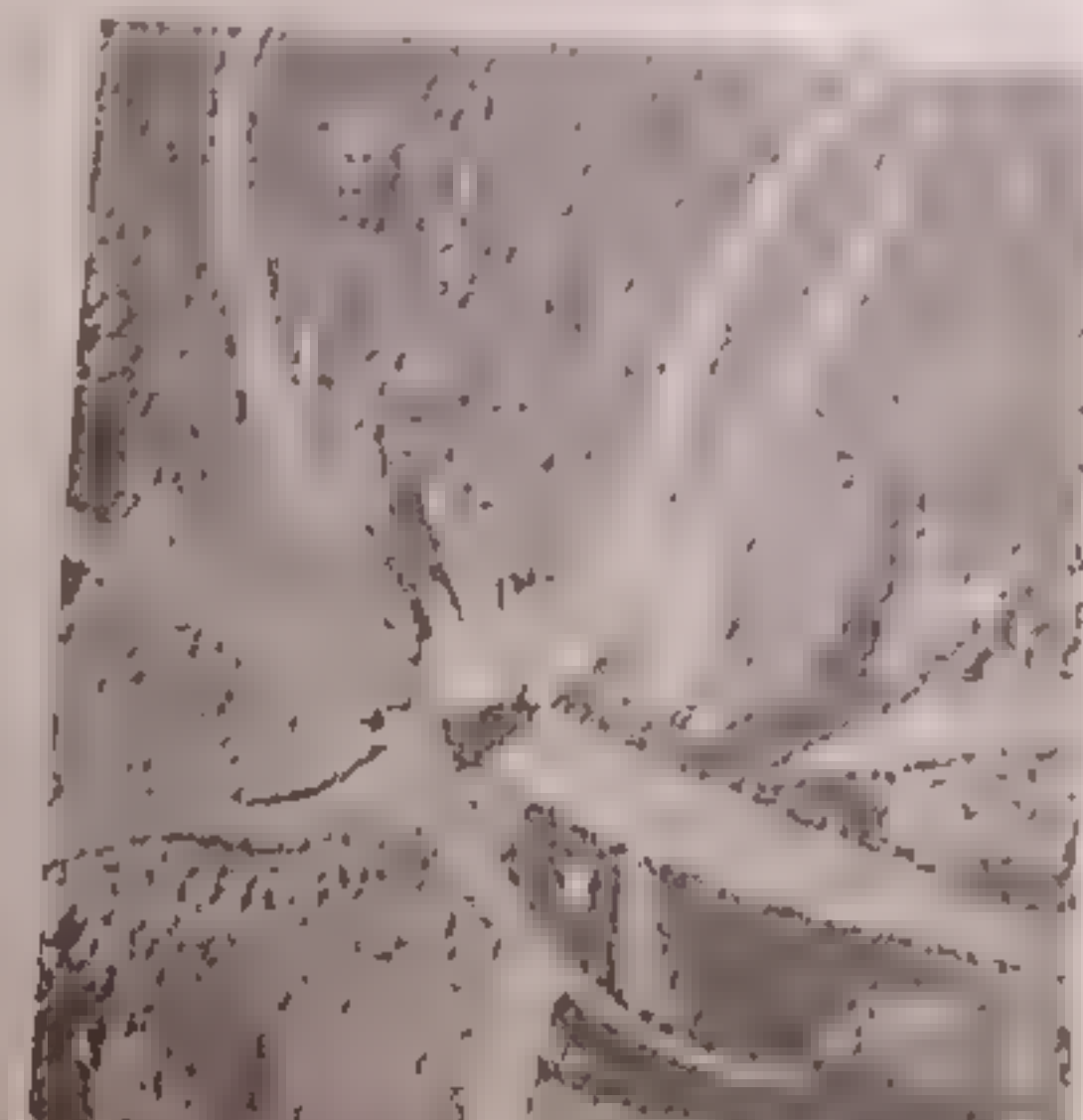
15. Улучшает зрение распаренный лист шавель, тертые яблоки, свежие огурцы, которые прикладывают к глазам. Также же действенно действует сырой картофель с солью, а также теплые белки перепелов или курицы, расплавленные сахаром.

16. Утомленные глаза промывают и делают компрессы настоем ромашки или подорожника.

17. При воспалении глаз делают компрессы из отвара ромашки, календулы, душицы, пустырника, руты лекарственной, цикория, будры, кориандра, очитка едкого, элеутерококка, китайского лимонника и других растительных стимуляторов.

2. Сок из листьев алоэ разводят кипяченой водой (1:1) и промывают глаза или делают примочки, если глаза устали, воспалились или покраснели.

Для этих же целей используют водные отвары или напары из ромашки, укропа, лепестков роз, листьев бузины черной, одуванчика, р



Для этих же целей используют водные отвары или напары из ромашки, укропа, лепестков роз, листьев бузины черной, одуванчика, р

ют компрессы из сока подорожника, пшеницы из Голландию.

18. Повязка с соком фенхеля и меда на глаза, а также употребление смеси в пищу улучшает зрение и является профилактикой многих глазных болезней.

19. Для профилактики кровоизлияния в сетчатку глаз пьют напар из цветков и листьев софоры японской.

20. При усталости или воспалении конъюнктивы глаза, раздражении слизистой и компрессах из настоев растений: укропа, валерианы, иссопа, ромашки, подорожника, чабреца, лаванды, лепестков черники, одуванчика, репана (Базиллика) и лепестков розы красной.

21. Порошок из всего растения одуванчика смешать с медом и смазывать глаза для улучшения зрения. Смыть теплой молочной сывороткой.

22. Напар из листьев барбариса пьют как общеоздоровительное и улучшающее зрение.

23. Улучшает зрение камедь сливы, размешанная с медом. Ее употребляют внутрь и для смазывания глаз.

24. Улучшают зрение и избавляют от многих глазных болезней следующие процедуры. Нужно пристально и долго смотреть на луну и звезды под углом 45°, а на солнце при восходе и закате его. Начинать смотреть на солнце нужно на край, постепенно приближаясь к центру.

25. Если глаза гноятся и этому сопутствует слезотечение, то нужно промыть их слабым раствором борной кислоты (в последнее время врачи не рекомендуют пользоваться борной кислотой), а после этого положить на глаза (перед сном) све-

жее или из чабреца, применяемый как приправа к столу, смесь этих трав и меда (3 раза в день по чайной ложке) улучшает зрение.

30. Ягоды черники при употреблении по 1 чайной ложке 3 раза в день снимают усталость глаз, усиливают остроту зрения.

31. Настойка имбиря, применяемая ежедневно по столовой ложке, улучшает зрение и является профилактическим средством различных болезней глаз.

32. Чтобы быстро и безболезненно созрел ячмень, нужно ежедневно 2-3 раза смазывать его разрезанной долькой чеснока.

33. Ягоды черники при употреблении по 1 чайной ложке 3 раза в день снимают усталость глаз, усиливают остроту зрения.

34. Настойка имбиря, применяемая ежедневно по столовой ложке, улучшает зрение и является профилактическим средством различных болезней глаз.

35. Чтобы быстро и безболезненно созрел ячмень, нужно ежедневно 2-3 раза смазывать его разрезанной долькой чеснока.

36. Ягоды черники при употреблении по 1 чайной ложке 3 раза в день снимают усталость глаз, усиливают остроту зрения.

37. Настойка имбиря, применяемая ежедневно по столовой ложке, улучшает зрение и является профилактическим средством различных болезней глаз.

38. Чтобы быстро и безболезненно созрел ячмень, нужно ежедневно 2-3 раза смазывать его разрезанной долькой чеснока.

39. Ягоды черники при употреблении по 1 чайной ложке 3 раза в день снимают усталость глаз, усиливают остроту зрения.

40. Настойка имбиря, применяемая ежедневно по столовой ложке, улучшает зрение и является профилактическим средством различных болезней глаз.

41. Чтобы быстро и безболезненно созрел ячмень, нужно ежедневно 2-3 раза смазывать его разрезанной долькой чеснока.

42. Ягоды черники при употреблении по 1 чайной ложке 3 раза в день снимают усталость глаз, усиливают остроту зрения.

43. Настойка имбиря, применяемая ежедневно по столовой ложке, улучшает зрение и является профилактическим средством различных болезней глаз.

44. Чтобы быстро и безболезненно созрел ячмень, нужно ежедневно 2-3 раза смазывать его разрезанной долькой чеснока.

45. Ягоды черники при употреблении по 1 чайной ложке 3 раза в день снимают усталость глаз, усиливают остроту зрения.

46. Настойка имбиря, применяемая ежедневно по столовой ложке, улучшает зрение и является профилактическим средством различных болезней глаз.

47. Чтобы быстро и безболезненно созрел ячмень, нужно ежедневно 2-3 раза смазывать его разрезанной долькой чеснока.

48. Ягоды черники при употреблении по 1 чайной ложке 3 раза в день снимают усталость глаз, усиливают остроту зрения.

49. Настойка имбиря, применяемая ежедневно по столовой ложке, улучшает зрение и является профилактическим средством различных болезней глаз.

50. Чтобы быстро и безболезненно созрел ячмень, нужно ежедневно 2-3 раза смазывать его разрезанной долькой чеснока.

51. Ягоды черники при употреблении по 1 чайной ложке 3 раза в день снимают усталость глаз, усиливают остроту зрения.

52. Настойка имбиря, применяемая ежедневно по столовой ложке, улучшает зрение и является профилактическим средством различных болезней глаз.

53. Чтобы быстро и безболезненно созрел ячмень, нужно ежедневно 2-3 раза смазывать его разрезанной долькой чеснока.

54. Ягоды черники при употреблении по 1 чайной ложке 3 раза в день снимают усталость глаз, усиливают остроту зрения.

55. Настойка имбиря, применяемая ежедневно по столовой ложке, улучшает зрение и является профилактическим средством различных болезней глаз.

56. Чтобы быстро и безболезненно созрел ячмень, нужно ежедневно 2-3 раза смазывать его разрезанной долькой чеснока.

57. Ягоды черники при употреблении по 1 чайной ложке 3 раза в день снимают усталость глаз, усиливают остроту зрения.

58. Настойка имбиря, применяемая ежедневно по столовой ложке, улучшает зрение и является профилактическим средством различных болезней глаз.

59. Чтобы быстро и безболезненно созрел ячмень, нужно ежедневно 2-3 раза смазывать его разрезанной долькой чеснока.

60. Ягоды черники при употреблении по 1 чайной ложке 3 раза в день снимают усталость глаз, усиливают остроту зрения.

61. Настойка имбиря, применяемая ежедневно по столовой ложке, улучшает зрение и является профилактическим средством различных болезней глаз.

62. Чтобы быстро и безболезненно созрел ячмень, нужно ежедневно 2-3 раза смазывать его разрезанной долькой чеснока.

63. Ягоды черники при употреблении по 1 чайной ложке 3 раза в день снимают усталость глаз, усиливают остроту зрения.

64. Настойка имбиря, применяемая ежедневно по столовой ложке, улучшает зрение и является профилактическим средством различных болезней глаз.

65. Чтобы быстро и безболезненно созрел ячмень, нужно ежедневно 2-3 раза смазывать его разрезанной долькой чеснока.

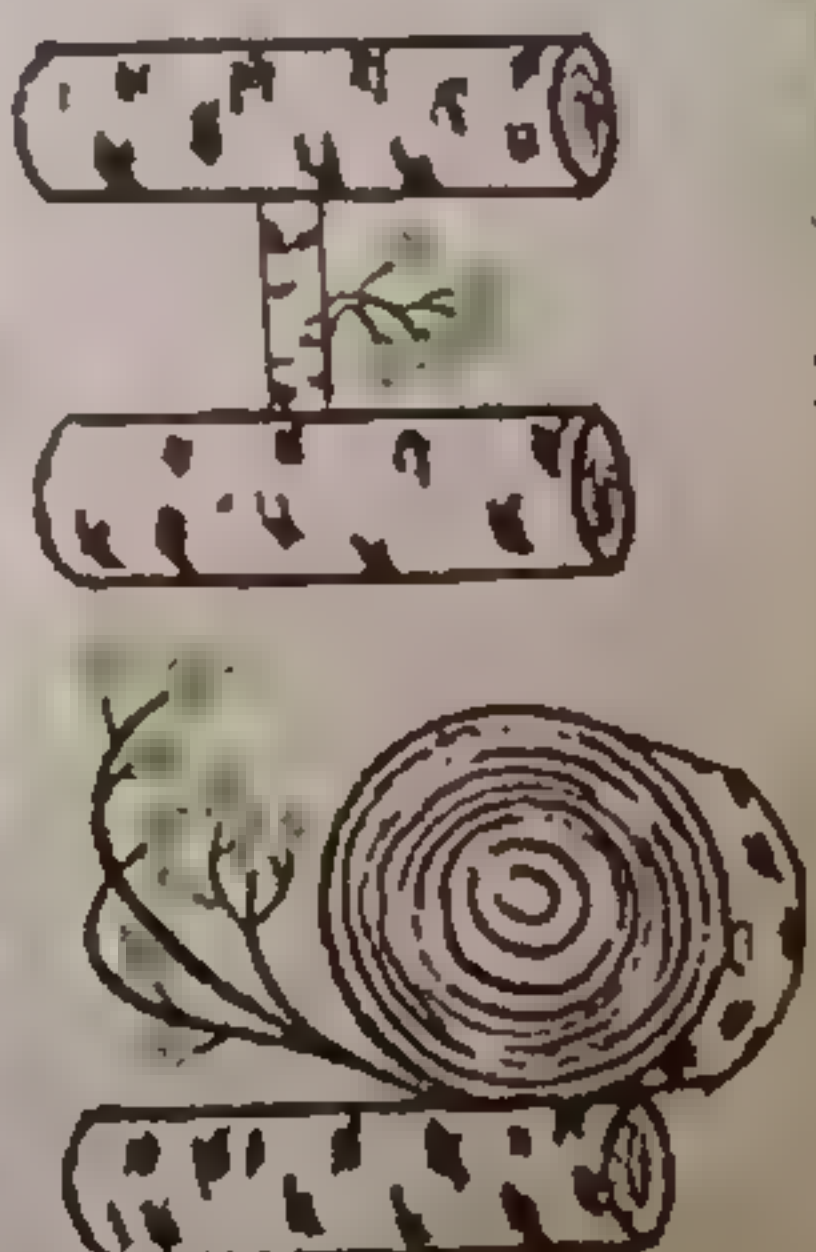
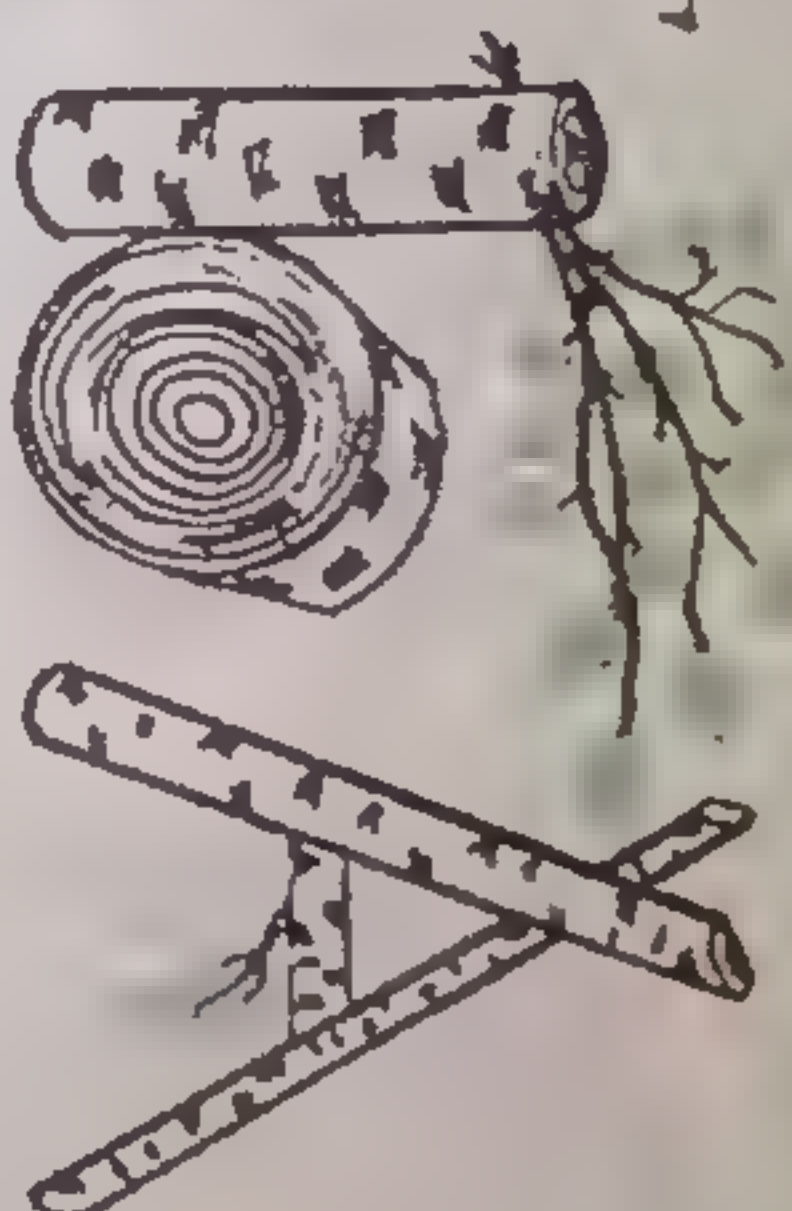
Русская баня, сауна №3 '2000

Декабрь 1999 г.



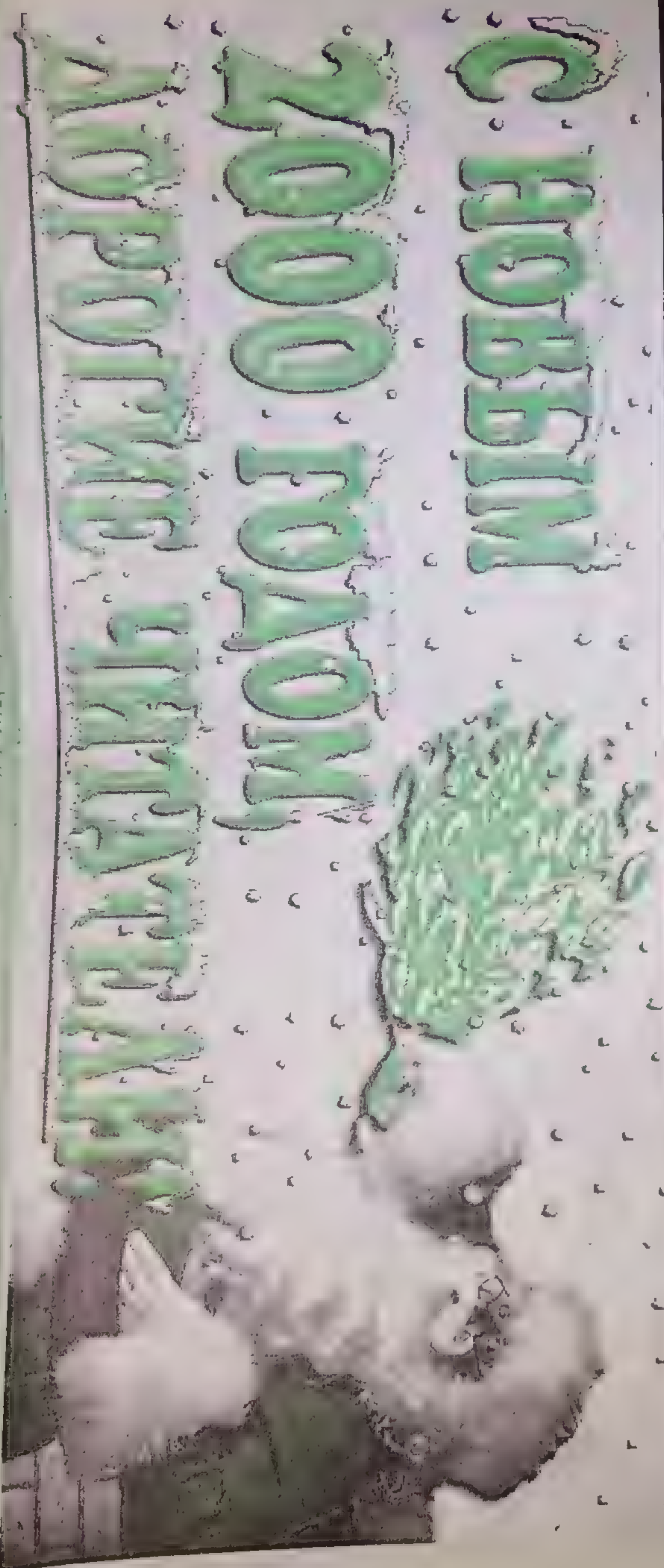
Баня парит —
Здоровье дарит

Русская



БАУНА

Ежемесячная научно-популярная благотворительная газета



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПАРИЛЬЩИКАМ

С ЧАЯ ЛИКА НЕ БЫВАЕТ

Так гласит русская пословица. Но вначале несколько слов о чае, без которой, как без воздуха, человек не может жить. Как уже упоминалось, вода - важнейшая часть тканей человека. Она необходима для обмена веществ, для регуляции температуры тела и необходимых химических процессов.

ко можно слышать: "Принял рюмочку для снятия напряжения". Или: «Перед первым заходом надо принять пятьдесят граммов, чтобы лучше пропотеть». Сразу скажу - это вредное заблуждение.

Еще в 1733 г. в решении о постройке в Москве печеночной бани было записано, что держать в ней вина, водку и другие спиртные напитки запрещается.

ДОРОЖКИ СИГАРЕТ

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПАРИЛЬЩИКАМ

С ЧАЯ ЛИКА НЕ БЫВАЕТ

Так гласит русская поговорка. Но вначале несколько слов о воде, без которой, как без воздуха, человек не может жить. Как уже упоминалось, вода - важнейшая часть тканей человеческого тела и необходимый участник обменных терморегуляционных процессов. Потребность в воде составляет 2-2,5 л в сутки.

Здоровому человеку не нужно ограничивать себя в питье, однако полезно пить часто и понемногу. Особенно это относится к посетителям бани: если здесь сразу выпить литр жидкости (чай, вода, пиво и т.п.), как это часто делают любители банных процедур, можно перегрузить сердце, которое и без того работает в парилке в повышенном ритме. А турным людям лучше ни во время, ни после бани вовсе не пить (то же самое относится и к тем, кто решил сбавить вес). Тогда в кровь будет поступать так называемая эндотенная вода, в больших количествах содержащаяся в жировой ткани, что и приведет к некоторому уменьшению веса тела. Конечно, придется немного потерпеть, пережить "банную" жажду, но я думаю, цель того стоит.

Если же вы не ставите перед собой задачу похудеть в бане и хотите восполнить потерянную с потом влагу, а заодно утолить жажду, можете в течение всей банной процедуры выпить стакан чаю или минеральной воды (особенно полезно пить воду, насыщенную минеральными солями, которые из организма выйдут вместе с потом) небольшими порциями и мелкими глотками. Совет этот актуален, потому что если дать себе волю, утолив жажду в бане и после нее, можно выпить в три раза больше, чем требуется организму. В результате - переполненный жидкостью желудок, неприятное ощущение тяжести, повышенная потливость, а иногда и отеки. Добавим, что "банная жажда" это зачастую не возросшая потребность организма в воде, а ложное желание, вызванное раздражением слизистой оболочки ротовой полости. И стоит два-три раза пополоскать рот и горло, как жажда уменьшится, а затем и пропадет.

Для утоления жажды в бане один рекомендует пить холодную воду, другие - горячий чай. Этот спор недавно разрешили ученые из Гарвардского университета. Они давали одной группе людей воду со льдом, другой - горячий чай. Было установлено, что выпитая холодная вода понижает температуру только ко в области рта, в то время как после употребления горячего чая на 15 мин происходит понижение температуры всего тела (примерно на 1-2°), а вместе с этим рефлекторно снижается и жажда.

Поэтому не случайно, чай истокон веку считается лучшим напитком для бани. Хорошо заваривать его со смородиновым вареньем или с медом. Настоящие парильщики это знают, а для остальных добавим: такой чай содержит многие полезные вещества, которые дополняют лечебный эффект бани: это дубильные масла, танин, кофеин, витамины С, В₁, В₂ и др. Благодаря



танину, содержащему витамин Р, укрепляются стенки кровеносных сосудов. Кофеин способствует более интенсивному обмену веществ. Известно целебное действие чая при диатезе, воспалении почек, колите, диспепсии, остром ревматизме, вирусном гриппе. Все же в чайном листе содержится более ста различных соединений, и ни одно из них не обладает вредными для человека свойствами. Добавьте к этому полезные свойства смородины и меда...

Чай рекомендуется пить свежесваренным, после того, как он настоится в течение 4-6 мин. Когда заваренный чай настаивается долго, в течение нескольких часов, особенно в термосе или на горячей плите, в нем все время идут химические процессы. В результате изменяется вкус чая, разрушаются витамины С и В, чай теряет аромат. В общем, чай перестает быть чаем. Свежесваренный чай действует на нервную и сердечно-сосудистую системы только тонизирующе. Если же чай настаивается долго, он уже оказывает не тонизирующее, а возбуждающее действие и может заметно ухудшить самочувствие, особенно у людей с заболеваниями сердечно-сосудистой и нервной систем. Не следует пить долго настаивавшийся чай и людям, страдающим подагрой и мочекаплым диатезом.

Если вы пришли в баню попить от простуды и хотите вызвать обильное потоотделение, заварите чай с липовым цветом, малиной. Но и в этом случае увлекаться питьем нельзя, чтобы не перегружать работу сердца и почек. Полезно добавлять в чай меду, зверобой, листья смородины и земляники.

БОЧКА МЕДА, ПОЖКА ДЕТЯ

Что можно сказать об алкогольных напитках в бане? Неред-

ко можно слышать: "Принял рюмочку для снятия напряжения". Или: «Перед первым заходом надо принять пятьдесят граммов, чтобы лучше пропотеть». Сразу скажу - это вредное заблуждение.

Еще в 1733 г. в решении о постройке в Москве лечебной бани было записано, что держать в ней вина, водку и другие спиртные напитки запрещается. Мудрое решение...

Не буду останавливаться на том, какой вред приносит "винопитие", особенно неумеренное. Об этом сказано вполне достаточно. Поговорим на тему "Баня и вино".

Спиртные напитки в бане создают сверхнагрузку на сердце, печень и другие органы и системы организма. Многолетние наблюдения показали также, что 82 процента лиц, принимавших в процессе банной процедуры или после нее алкогольные напитки, на следующий день испытывают тяжесть в голове или головную боль, вялость, несобранность. Это состояние некоторыми обследуемыми сравнивалось с легким отравлением. Добавим, что действие алкоголя притупляет все реакции, человек неадекватно реагирует на внешние раздражители, а это опасно при контакте с горячим паром, при контрастных процедурах.

Одним словом, злоупотребление алкогольными напитками в бане - риск номер один для здоровых людей.

Близка к этому и оценка курения. Известно, что она является фактором, predisposing к заболеванию хроническими бронхитом, эмфиземой легких, способствует развитию ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, инсульта, склероза сердца и мозга, названной болезнью двенадцатиперстной кишки, облитерирующего эндартериита, истощению нервной системы. Крайне отрицательно влияние курения на течение беременности и исход родов. Курение провоцирует развитие язвы и рака желудка. Никотин угнетает деятельность половых желез и приводит даже и молодом возрасте к половой слабости.

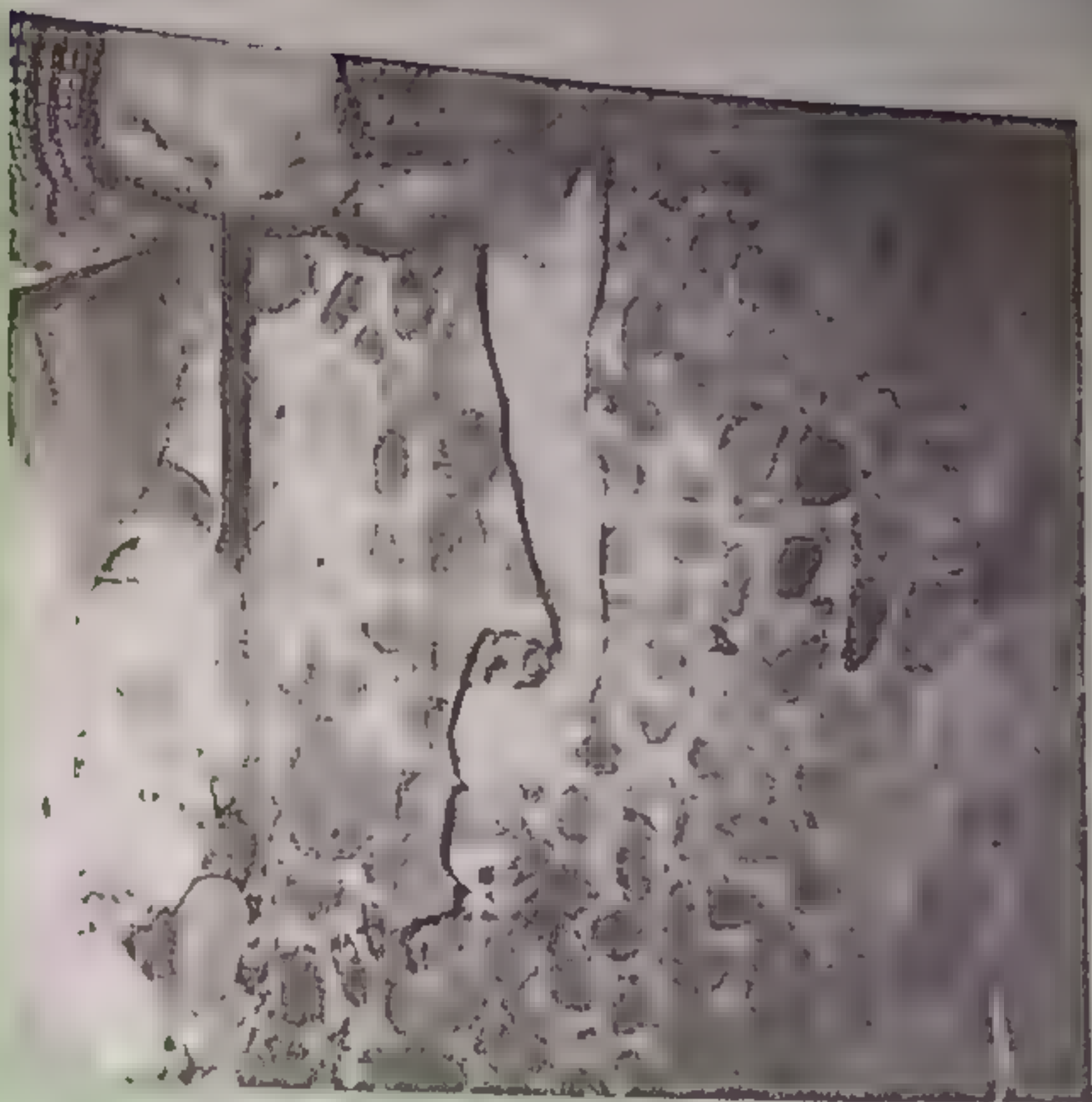
Особенно вредно курение в бане. Из организма человека здесь вымываются различные шлаки, и ему необходимо много кислорода, который способствует окислению и выведению многих вредных, а то и вредных для организма веществ. И в это время отравлять организм никотином...

Известный в Москве газетный репортер и писатель В. Ги-Сандуновских бань (в залах курить было строго запрещено), говорит: «После этой дрянной и пар не впрок». Сам он, правда, после первого захода в парилку выходил в раздевальное отделение, покрывался двумя простынями и обязательно... нюхал табак 5-7 раз чихал так, что содрогались простыни. Только после этого он шел париться с венчиками.

И в заключение, прошу читателей помочь любимой газете в увеличении числа ее подписчиков.



ТУРЕШКАЗЫ



После серии-ла "Роксалапа - пленница султана" мне захотелось перечесть исторический роман П. Загребельного "Роксалапа". Вот как описано там посещение Роксалапой бани в султанском гареме.

"Ее повели купаться, какие-то престарелые ведьмы, ошупывали каждую её косточку, выщипывали каждый волосок на ее теле. Она плескалась в теплой воде, они бормотали что-то по-турецки и немножко по-славянски." - в гареме смешались языки турков и славян, тут смешались два мира, враждебных, чуждых, непримиримых, но нужно было находить взаимопонимание хотя бы с вами, ибо приходилось жить даже в ненависти.

После купания она чувствовала себя как бы вновь рожденной. "... Снова принялись ее мыть, парить как рету, натирать душистыми благовониями так, словно должен был проглотить ее какой-то людоед, выщипывали брови, отбеливали и без того белое лицо..."

Таким было посещение бани в султанском гареме. А какие турецкие бани сегодня? Сочетается ли купание с массажем и косметикой? Сохранилась ли эта традиция хотя бы в старых банях? Ведь, насколько мне известно, в Стамбуле есть баня, построенная несколько веков назад.

Ваш постоянный читатель Е. В. А., з. Владикавказ.



ОТИТЕ ЗНАТЬ, какие бани в Турции? Могу рассказать. У нас в Турции много родственных, поэтому я бывал там, в Анкаре. Чем отличаются они? - Ну, прежде всего, чистотой.

- Да, да чистотой. Вошел в баню с улицы, обувь, естественно, пыльная, и тут же за тобой эту пыль убирает один из работников бани. Раньше это делалось с помощью тряпки, но теперь для этих целей используется маленькие электро-поптеры.

Второе отличие - улыбка... Ну, обслуга, если хотите. С момента вхождения в баню тебе улыбаются все: кассир, техничка, банщик, массажист. Уplatив соответствующую сумму, ты можешь рассчитывать на то, что по твоей просьбе тебе принесут сладости, коктейль, пиво или другие напитки; ты можешь в отдельной кабине или в общей комнате посмотреть телепередачу, получить массаж; ты можешь через банщика вызвать такси, поговорить прямо в бане по телефону...

Интересна и планировка самой бани. (Стандартная (раздевалка) представляет

для желающих сделать массаж не на виду у всех. А сам массаж... Об этом нужно говорить отдельно.

И все это время, пока ты в бане, ты видишь вокруг чистоту и доброжелательные улыбающиеся лица, обслуживающего персонала.

Сколько все это стоит?

- В разной бане по-разному, но вполне доступно для каждого жителя.

Артем ЦАХИЛОВ, бригадир и переводчик бригады строителей - сиринцев.

★ ★ ★

Высказывает свое мнение о турецкой бане наш консултант, профессор Анатолий Андреевич БИРЮКОВ:

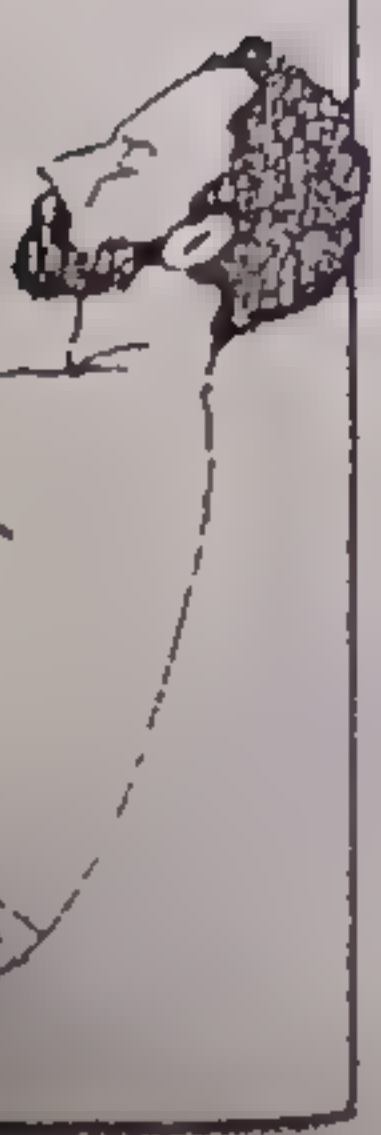
Общественные бани в Турции - это огромные каменные сооружения с высокими куполами, через которые поступают свет и свежий воздух; помещения украшены мраморными колоннами и фонтанами. Посетителям дают специаль-

дой. Потом помогает встать и, поддерживая, уводит к тюфяку, где посетитель спит, пока не проснется. А проснется - выпьет крепкого чаю или кофе, съест шербет и запьет его лимонадом...

★ ★ ★

Приведем также отрывок из книги "Всё о банях":

Восточные бани обычно строились по принципу "ладони рук". Помещение бани по своей конфигурации - это как бы пять пальцев. Каждый палец - банная ниша. Все начинается с "лучезапястного сустава" - раздевалки, предбанника, где могут располагаться двадцать-тридцать человек, а в больших банях, например, бухарских, которым во-семьсот лет, даже в пять-шесть раз больше. Начало банной процедуры именно в этом помещении с температурой 28-34°С. Здесь нужно посидеть, разогреться, чтобы потом перейти в более горячие помещения. Под в таких



ЗНАТЬ, ка-кие бани в Тур-ции? Могут рассказать нас в Турции много родосвен-ников, поэтому я бывал там, в Анка-ре. Чем отличаются они? - Ну, прежде всего, чистотой.

- Да, да чистотой. Вошел в баню с улицы, обувь, естественно, пыльная, и тут же за тобой эту пыль убирает один из работников бани. Раньше это делалось с помощью тряпки, но теперь для этих целей используется маленькие электро-полотеры.

Второе отличие - улыбка... Ну, обслужи-та, если хотите. С момента вхождения в баню тебе улыбаются все: кассир, тех-ника, банщик, массажист. Уплатив соот-ветствующую сумму, ты можешь расчи-тываться на то, что по твоей просьбе тебе принесут сладости, коктейль, пиво или другие напитки; ты можешь в отдельной кабине или в общей комнате посмотреть телепередачу, получить массаж; ты мо-жешь через банщика вызвать такси, по-говорить прямо в бане по телефону...

Интересна и планировка самой бани. Гардеробная (раздевалка) предоставляет большую комнату с полом, уложенным несколькими плитками. Стены покрыты некрашенным деревом. По стенам идут небольшие открытые кабины для одеж-ды, разделенные друг от друга толстыми перегородками.

Из гардеробной ты идешь в зал ду-шевых кабин, где сначала смывается с тебя пот, грязь и только после этого за-ходишь в самую баню из нескольких за-лов, где есть парилки, бассейны, контра-стные ванны, общие массажные комна-ты человек на 10-20 и отдельные кабинки

для желающих сделать массаж!.. Об этом виду у всех. А сам массаж!.. Нужно говорить отдельно. И все это время, пока ты в бане, ты видишь вокруг чистоту и доброжелатель-ные улыбающиеся лица, обслуживающе-го персонала.

Сколько все это стоит? - В разной бане по-разному, но впол-не доступно для каждого жителя.

Артем ЦАХИЛОВ, бригадир и переводчик бригады строителей - сирийцев.

☆☆☆

Высказывает свое мнение о турецкой бане наш консултант, профессор Анатолий Андреевич БИРЮКОВ:

Общественные бани в Турции - это огромные каменные сооружения с высо-кими куполами, через которые поступа-ют свет и свежий воздух; помещения украшены мраморными колоннами и фонтанами. Посетителям дают специаль-ную деревянную обувь, чтобы не обжечь ноги о горячий мраморный пол.

Особо надо остановиться на массаже в турецких банях. Банщик-массажист вна-чале щадяще, почти нежно, а затем до боли растирает тело и хлопает (чаще всего по большим местам) огромной ру-кавицей, связанной из самой грубой шер-сти. Все это лишь вступление. Только когда посетитель расслабится, а суста-вы "размякнут", начинается настоящий массаж. Новичку он напоминает пытку. Массажист, например, ловко захватыва-ет стопу и начинает сти-бать ногу во всех суста-вах одновременно. А затем неожиданно пры-гает коленями на лопат-ки массируемого и по на-мыленной спине съезжа-ет вниз.



живая, уводит к нефке, где проснется - спит, пока не проснется. А проснется - выпьет крепкого чаю или кофе, съест шербет и запьет его лимонадом...

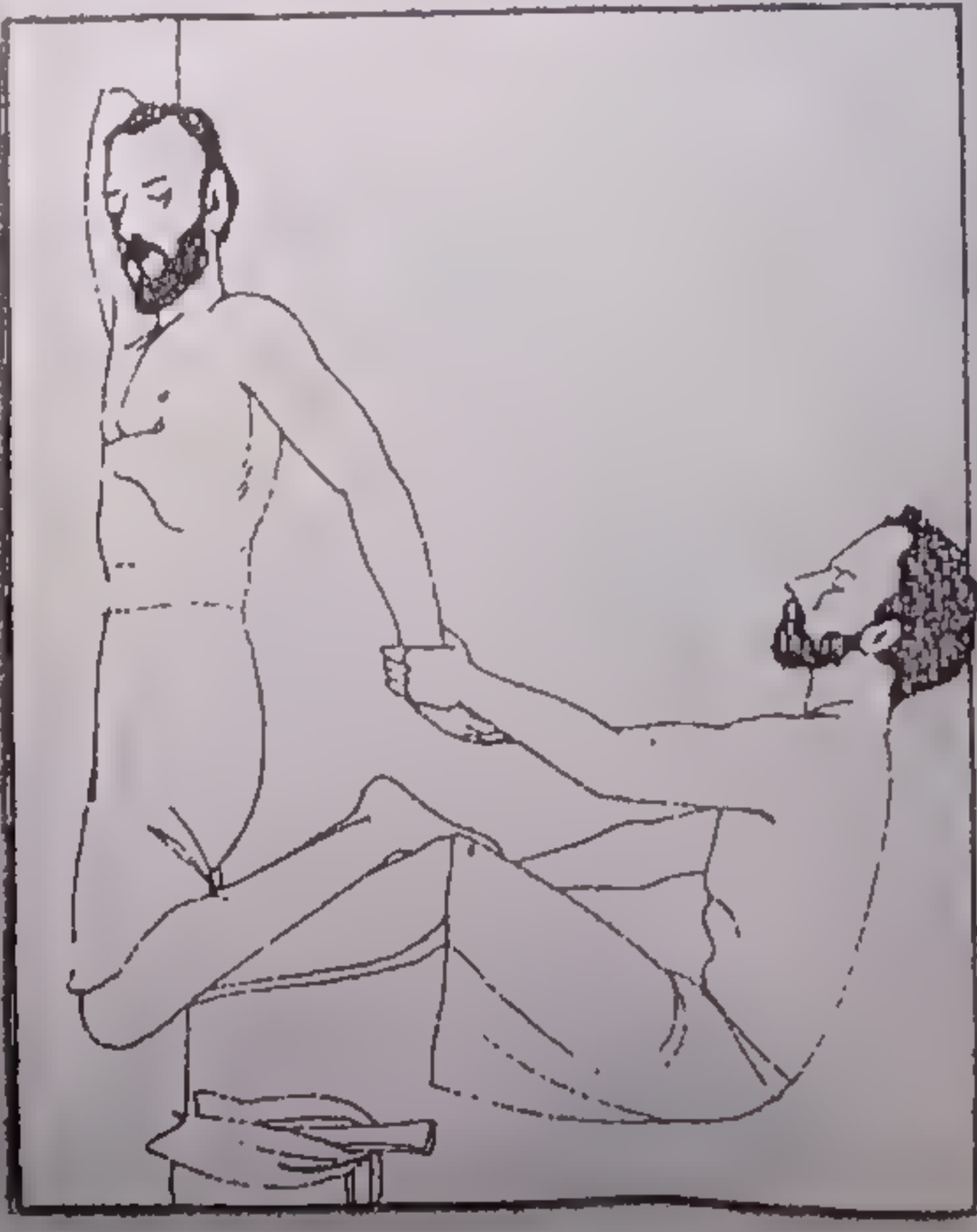
☆☆☆

Приведем также отрывок из книги "Всё о банях":

Восточные бани обычно строились по принципу "ладони рук". Помещение бани по своей конфигурации - это как бы пять пальцев. Каждый палец - банная ниша. Все начинается с "лучезапястного суста-ва" - раздевалки, предбанника, где могут располагаться двадцать-тридцать чело-век, а в больших банях, например. Бу-харских, которых во-семьсот лет, даже в пять-шесть раз больше. Начало банной проце-дуры именно в этом по-мещении с температу-рой 28-34°С. Здесь нуж-но посидеть, разогреть-ся, чтобы потом переи-ти в более горячие по-мещения. Пол в таких помещениях нагрев не чрезмерно - ходишь по такому полу не обжига-ясь, ощущая приятную теплоту. Затем перехо-дят в ниши. Их, как пальцев на ладони, пять. Смысл в том, что, переходя из одной ниши в другую, вы ощу-щаете постепенное по-вышение температуры - примерно от 70 до 100 градусов. Нарямик от предбан-ника, как бы в середине ладони, нахо-дится довольно просторное помещение. Здесь разогреться каменные лежанки. Турки называют такие лежанки (нередко они бываю из мрамора) "чебек-таши" - "камень для живота".

"ПУСТЬ ЧЕБЕК ВСЕГДА БУДЕТ ГОРЯЧИМ!" - такова одна из самых распространенных турецких поговорок. Один из обычаев турецких бань со-стоит в том, что в них не моются обна-женными, а обвязывают вокруг бедер плотное полотенце.

На горячем камне лежат и потеют. Когда выступает обильный пот, присту-пают к массажу. Вначале массируют го-лову - лоб, виски, скулы и переходят к шее, а затем - плечам, рукам, пальцам, груди, животу, ногам. Порой со стороны кажется, что массажист бесцеремонно ко-лотит свою жертву. Бьет клиента кула-



чет ногами. Но можете не беспокоиться - тот, кто находится на лежаке, млеет от удовольствия. Его тело освобождается от усталости, мышцы становятся гибкими, настроение удивительно приятное.

После массажа - мытье. Оно тоже носит своеобразный характер. Вначале не намыливаются обильно, как в русской бане. Моются мочалкой, чуть смоченной в мыльной воде. Таким образом, мочал-ка остается достаточно жесткой. Турки, например, ползуются рукавицей из кон-ского волоса. Когда ею трешь, кажется, слезают пуды грязи. Но это не грязь. С распаренного, промассажированного тела сходит ороговевший поверхностный слой кожи. Тогда уже моются с мылом. Тут

мочалка в ход не идет. Нужно просто освежить тело, окончательно смыть. И тогда в бассейн. В этом помещении не-глубокие бассейны с водой различной температуры. Сначала окунаются в теп-лую воду, затем прохладнее, и, наконец, в холодную.

В современном Стамбуле сотни бань. Одна из них, в старом районе города, по-строена еще в шестнадцатом веке. Эту баню называют "Чинили Хамам", что в переводе означает "баня с изразцами". Ей уже почти пятьсот лет. Она соору-жена по проекту великого зодчего Синана. Раб Султана Сулеймана Великолепного Синан вошел в историю архитектуры как гениальный зодчий. Кроме, многих зна-менитых бань (около пятидесяти), он со-орудил 131 мечеть, 55 медресе, 19 мав-золеев, 17 минаретов, 8 мостов, 3 боль-ницы. "Я люблю строить бани, - говорил архитектор, - потому что знаю по себе, какое это счастье. Я мало обращаюсь к врачам, потому что никогда не забывал баню". Синан дожид до ста десяти лет.

Русская баня, сауна №12 '99



ОТСТЕЖКАЮЩИЙ БОЛЕТЬ

Уважаемая редакция!
Выслать статью об эффективном лекарственном растении и
при обращении ко мне читателей просьба присылать подписанный и
маркированный конверт.
С уважением, травник-целитель Ольга Викторовна КЛИМОВА,
353410 г.Анапа, главопочтамт, до востребования.

В

ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ,

особенно часто, я встречаю в газетах и в объявлениях по телевизору - просьбы помочь больным с заболеванием крови, помочь материально или сдать кровь для переливания. И откликаются сотни сопереживающих, добросердечных людей. Собираются с мира по нитке. Я тоже хочу поделиться - рассказать о лечении природным средством, доступным всем и очень эффективным!

Наверное, многие читатели помнят грустную историю смертельно больной, умирающей от облучения, рака крови, японской девочки, испытавшей взрыв ядерной бомбы в Хиросиме. Она должна была успеть сделать тысячу белых бумажных журавликов. Не успела... Вот так же, спасая свою дочь и мечтая о жизни - спешила с лечением русская женщина.

Белыми журавликами надежды стали для нее и переживания, и дорогие импортные препараты, а перебрали они их во множестве. Да, лимфогранулематоз, лейкомиа - они не делают людей на богатых или бедных, не щадят ни старых ни малых. Страшно - не успеть... Не найти спасения. Страшно слышать заключение врачей - "неизлечимо". Но спаситель нашелся! Из холодных болот и заросших речек, сырых берегов.

Болотный рыцарь - сабельник болотный. И он как саблей отсек боль и смерти! Плакала горькими слезами молодая невеста на берегу тихой реки. Расстроила она и долгожданную свадьбу на удивление всем родным. Уже была готова и камень на шею одеть - какой смысл жить без любимого, да со страшной тайной. И считать оставшиеся дни... Видно сильной горькой от ее слез стала вода и сжалась над ней русалка - приплыл к ее ногам венок - венок из длинных веточек и пурпурных цветочков сабельника.

Ее спасение! От болокровия что же повелевает нам о себе огневцу сухолом, сабельник?

судесах, фурункулах, флегмонах, гинекологических заболеваниях, болезнях печени и желчного пузыря, нарушениях обмена веществ, раковых опухолях, радикулите, полиартрите, ревматизме, туберкулезе легких, желудочно-кишечных и сердечно-сосудистых заболеваниях, при ишиасе. Корни сабельника болотного - печат ревматизма и артрита. Сабельник способен спасти от преждевременной смерти, продлить жизнь в ее физиологических пределах и отодвинуть наступление старости. Только сабельник способен ставить на ноги безнадежных ревматиков, утративших даже способность самостоятельно одеться и передвигаться. Прекрасные результаты лечения рака молочной железы, лимфогранулематоза, рака прямой кишки, гастрита, язвы желудка, геморроя, мастопатии!

В.П. Кузнецов пишет, что вобравший в себя Искру Божью - сабельник стал чудодейственным средством, которое вернет людям здоровье. Сегодня медицина еще бессильна в лечении больных с полиартритными явлениями. Можно только временно снять боль. Только сабельник способен им помочь. Известный травник помог уже не одному десятку людей с тяжелыми, порой безнадежными диагнозами - именно сабельник-лазер, были поставлены на ноги, почти в 100 % отказались от костылей, благодаря спиртовой вытяжке.

Траву сабельника собирают в полнолуние, когда она в полном цвету. Корни и корневища - в новолуние, осенью. Курс лечения - 1-1,5 месяца. Нужно выпить не менее 1 литра настоя.

Для приготовления настоя: стебли и корни сабельника (сухие) измельчают до 1 см. Наполняют банку на 1/3 и заливают хорошей водкой, закрывают полиэтиленовой крышкой плотно и настаивают 21 день в темном месте. Процеживают. Пьют по 1 столовой ложке на 50 мл. воды 3 раза в день. До еды, такую настойку втирают и в больные, пораженные места.

Применяется и эмульсия: 120 грамм толченого корня настаивают 3 недели в 0,5 л. растительного масла. Растирают больные суставы, уши.

Настойка (водочная) на стеблях и корнях применяется так же при лечении рака желудка, молочной железы, ревматизма, артрита, отложении солей в позвоночнике и шейных позвонках. Уже через несколько месяцев лечения больные побывали с какого боку у них болело.

Для примочек, примывают листья: 3 ст. л. заливают 0,5 л. воды, доводят до кипения и помещают в марлевый мешочек. Теплым прикладывают к больному месту.

Детям дают по 1 чайной ложке настоя 3 раза в день после еды, заливая водой. Следует исключить во время лечения употребление алкоголя, желательнее во время лечения отказаться от курения. Сабельник болотный и табак. В перерывах между приемом настоя, этого не следует бояться, наступит значительное улучшение в связи с действием, выздоровевшим. Нужно помнить, что для лечения необходимо выпить не менее 1 литра настоя.

П

декол - называют сабельник в народе.

Соматит *roluiste* - по научному, от греческого слова "котатон" (под земничного дерева), на который похожи плоды сабельника, а "декол" - от искаженного латинского - "декоктум" - отвар. Прежде, сабельник применялся в медицине и его отвары - декокт - врачи прописывали от носовых и маточных кровотечений, суставных болей, тонусов. Затем он был врачами позабыт, да и появилось множество импортных и отечественных лекарств.

Коренные жители Чукотки называют его - Нутасай - земляной чай. Якуты, зыряне, ненцы - убеждены, что сабельник - самое лучшее средство по укреплению здоровья, предохранения и лечения рака. И несмотря на отсутствие сведений о сабельнике в современной медицинской литературе по фитотерапии, люди продолжают его искать, а целители - с успехом лечить "неизлечимые" болезни.

Павлов Кузнецов: "Я был на краю гибели и только благодаря сабельнику, остался живым. Более того - выздоровел".

Заросли сабельника он встречал на местном болоте, но никогда им не интересовался, не было надобности. Но познания их Господин случай. 15 сентября 1993 года, он, совершенно здоровый человек, неожиданно потерял дома сознание. При измерении артериального давления, прибор зашкаливал. После очередного укола врача он услышал: "Если и выживет, то будет парализован". Сердце горело словно его обдавали кипятком, а правой ногой он не чувствовал вовсе. Каждый день теперь он прожигал, как последний. Не помогали



слово сабельник" - по научному, от греческого похоже плоды сабельника, а "декоп" - от искаженного латинского - "декопум" - отвар. Прежде, сабельник применялся в медицине и его отвары - декокт - врачи прописывали от носовых и маточных кровотечений, суставных болей, поносов. Затем он был врачами позабыт, да и появилось множество импортных и отечественных лекарств.

Коренные жители Чукотки называют его - Нуласай - земляной чай. Якуты, зыряне, ненцы - убеждены, что сабельник - самое лучшее средство по укреплению здоровья, профилактики и лечения рака. И несмотря на отсутствие сведений о сабельнике в современной медицинской литературе по фитотерапии, люди продолжают его искать, а целители - с успехом печатать "неизлечимые" болезни.

Печат людей, печат и спасают себя. Вот как рассказал о сабельнике наш известный всей стране травник, Владимир Павлович Кузнецов:

"Я был на краю гибели и только благодаря сабельнику, остался живым. Более того - выздоровел".

Заросли сабельника он встречал на местном болоте, но никогда им не интересовался, не было надобности. Но познание их Господин случай 15 сентября 1993 года, он, совершенно здоровый человек, неожиданно потерял дома сознание. При измерении артериального давления, прибор зашка выживает, то будет парализован". Сердце горело словно его обдавали кипятком, а правой ноги он не чувствовал вовсе. Каждый день теперь он прожигал, как последний. Не помогли десятки уколов. Казалось, что он обречен и нет никакого выхода. И неожиданно внутренний голос довольно требовательно прошептал ему: "Вспомни, вспомни болото, по которому ты всегда ходил, вспомни хорошенько!" И он - вспомнил, вспомнил болото с модами осинками, утопавшими в зарослях сабельника. Ему быстро принесли большой букет вместе с корнями. Траву, стебли и корни залили 2 литрами кипятка. Доведя до кипения, настояли 1,5 часа. И этот настой он пил, ему этого очень хотелось, видно организм обладал обостренной способностью чувствовать веление заблуждающихся клеток. А через 10 дней организм стал постепенно отказываться от уколов, а таблетки сократились до 1 в день. Сабельник, как сабля, разрушил в организме то, что ему было вредно!

И в дальнейшем годы Кузнецов В.П. очень внимательно изучил свойства сабельника, все его свойства, рецепты, накопленные народом за сотни лет, его применения при разных болезнях, разработал и испытал собственные рецепты и смог избежать инвалидности, болезней и смерти очень многим больным. Низкий поклон Владимиру Павловичу за его бесценный труд!

САБЕЛЬНИК - приболотное, многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных. Корень имеет стержневой, коричневый, извитый, стебли ползучие или плавающие. Листья очередные, черешковые, с прилистниками, пятипальчатые с продолговато-ланцетными, стропильчатыми, снизу опушенными листочками, похожи на растопыренные пальцы рук. И травой-огнецветом сабельник зовут не зря. Темно-пурпурные лепестки его цветов, уложенные в ряд на такого же цвета чашелистики, похожи на маленькие костры на фоне круглых резных листьев. Стебель у сабельника лежачий, изогнутый как сабля, буровато-красный, высотой от 30 до 100 см. Возможно, от этого и пошло название - сабельник. Но есть и другая версия: он как сабля отскакивает все вредное, все болезненное, разрушает саблей недуги. Встречается он в тундре, в северной части Европы, в Восточной и Западной Сибири, в Средней Европе, а так же в Монголии, Скандинавии, Китае, Японии, Северной Америке. Применяется широко в медицине многих стран. Растет он по болотам, болотистым лугам, в заболоченных лесах, по берегам рек и озер, на зараставших торфяниках, в поймах рек.

Корневища с корнями и стебли содержат органические кислоты, эфирное масло, витамин С, каротин, катехины, фла-

воноиды, фенолкарбоновые кислоты и др. Сабельник болотный /декоп/ успешно борется со многими болезнями, в т.ч. считающимися неизлечимыми. Он обновляет все ослабленные клетки организма, очищает организм от вредных веществ и не оказывает никакого отрицательного влияния на здоровые органы. Он обладает самыми различными терапевтическими свойствами: вяжущим, жаропонижающим, кровоостанавливающим, мочегонным, ранозаживляющим, тонизирующим и стимулирующим, применяется при аб-



ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Хотя число подписчиков газеты «Русская баня, сауна» постоянно растет, но не в той мере как бы этого хотелось. Просим вас привлечь в число подписчиков «РРБ» одного из своих друзей, коллег или близких.

Предлагаем девиз: 1+1.

Заранее благодарим вас. Редакция «РРБ».

Русская баня,
сауна
№12 '99

Для приготовления настоя: 120 грамм толченого корня настаивают 3 недели в 0,5 л. растительного масла. Растирают большие суставы, ушибы.

Настойка /водочная/ из стеблей и корня применяется так же при лечении рака желудка, молочной железы, ревматизма, артрите, отложении солей в позвоночнике и шейных позвонках. Уже через несколько месяцев лечения больные забывают о каком бою у них болело.

Для примочек: применяют листья: 3 ст. л. заливают 0,5 стакана кипятка, доводят до кипения и помещают в марлевый мешочек, теплым прикладывают к больному месту.

Детям дают по 1 чайной ложке настоя 3 раза в день после еды, запивая водой. Следует исключить во время лечения употребление алкоголя, желательного и табака. В первые дни приема сабельника у некоторых больных может быть небольшое обострение болезни, этого не следует бояться, так как в организме происходит перелом в связи с действием сабельника. Это все быстро проходит. Так же может быстро наступить значительное улучшение и человек считает себя выздоровевшим. Нужно помнить, что для лечения необходимо выпить не менее 1 литра настоя.

В.П. Иванов /генерал-майор, г. Москва/ сообщил, что его брат лежал в больнице с диагнозом - лейкоз /рак крови/. Врачи отвели ему жизни - максимум дней 7 и выписали домой умирать. Случайно узнав об исцелении ряда больных с таким же диагнозом сабельником, жена брата достала настойку сабельника. Немедленное употребление настоя закончилось тем, что через полтора месяца брат поправился полностью в 70 лет. На лечение потребовалось 3 л. настойки.

Другой пример: внуки достали для бабушки - настоянку сабельника. И если раньше она не могла одеть обувь и застегнуться, а так же спуститься со 2-го этажа на лавочку сплывать на свой день рождения и сказала, что это первый радостный праздник за последние 20 лет.

Для лечения лимфогранулематоза можно применять сабельник и так: 100 гр. сухих корней в темной бутылке заливают 0,5 л. водки, плотно закрывают и настаивают 8 дней, изредка взбалтывая, процеживают, пьют по 30 капель 3 раза в народной медицине, В.П. Царев.

При раке прямой кишки: 50 капель настойки добавлять в минут. Более эффективно лечение сабельником и одновременно морозником, о котором я напишу следующей раз. Мы часто проходим мимо своего спасения. Ищем какие-то редкие и необычные лекарства, забываем о потонутый зеленой руке помощи Природы.

Многие просят - дайте растение. А для чего, от чего? Ведь нельзя же ну все подряд болезни лечить одним растением. Да и лучше не покупать где-то, а вырастить самому, будешь уверен в годности и сроках хранения.

"Нет неизлечимых болезней, есть неизлечимые люди". К сожалению, как говорили древние - мы настолько беспечны и ходим через страдание. Но если случилось беда - не отчаивайтесь! Природа еще никогда и никого не выписывала домой если прицепилась злая боль, не поддающаяся доктору. Даже лезть. И Вы обязательно победите, ведь Вы теперь не одиноки. Зовите сабельника - и откажите смерти!

"И кто бы ты ни был: охотник, старатель, но сабельник снимет все боли твои..."

СУДОРОГИ

ОБЩИЕ СУДОРОГИ С ПОТЕРЕЙ СОЗНАНИЯ - СИМПТОМ ЭПИЛЕПСИИ

При появлении судорог нужно срочно вызвать врача. До его прихода необходимо создать спокойную обстановку. Уложить больного, чтобы он мог расслабить мышцы. Если нарушено дыхание, следует обеспечить приток свежего воздуха или дать кислород из кислородной подушки. В жаркую погоду, чтобы предотвратить обезвоживание организма, дают пить холодную воду, в которую добавлена поваренная соль (1 чайная ложка соли на литр воды).

СРЕДСТВА, ПОМОГАЮЩИЕ СНЯТЬ ЖЕЛУДОЧНЫЕ, КИШЕЧНЫЕ СПАЗМЫ, СПАЗМЫ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА

1. Отвар корней крестовника широколистного

Взять 20 г корней на 200 мл кипятка. Принимать по 40 капель 1 раз в день. Применять как болеутоляющее и успокаивающее средство при острых желудочно-кишечных спазмах, судорожных запорах, обострении язвенной болезни (желудка и двенадцатиперстной кишки), почечных и печеночных коликах, воспалении желчного пузыря (холецистите), бронхитальной астме, судорогах, стенокардии (приступах резких болей за грудиной) и других заболеваниях. Такими же свойствами обладает настойка корней крестовника широколистного: 25 г корней на 100 мл 70%-ного спирта. Принимать по 30 - 40 капель 1 раз в день, при упорных болях - 3 раза в день.

2. Масло из семян полыни горькой

Смешать 1 часть толченых семян и 4 части прованского (оливкового) масла, настаивать в течение 8 час. Принимать по 1-2 капли (на сахаре), как успокаивающее средство при судорожном рвоте, спазмах мышц живота.

3. Тимьян обыкновенный

а) Отвар травы
Взять 15 г травы на 200 мл кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Применять как потогонное, мочегонное, противосудорожное и успокаивающее средство при коклюше, неврастении, судорогах, спазмах желудка.

б) Можно употребить также настойку травы тимьяна (10 г на 100 мл спирта); принимать по 15 капель 3 раза в день.

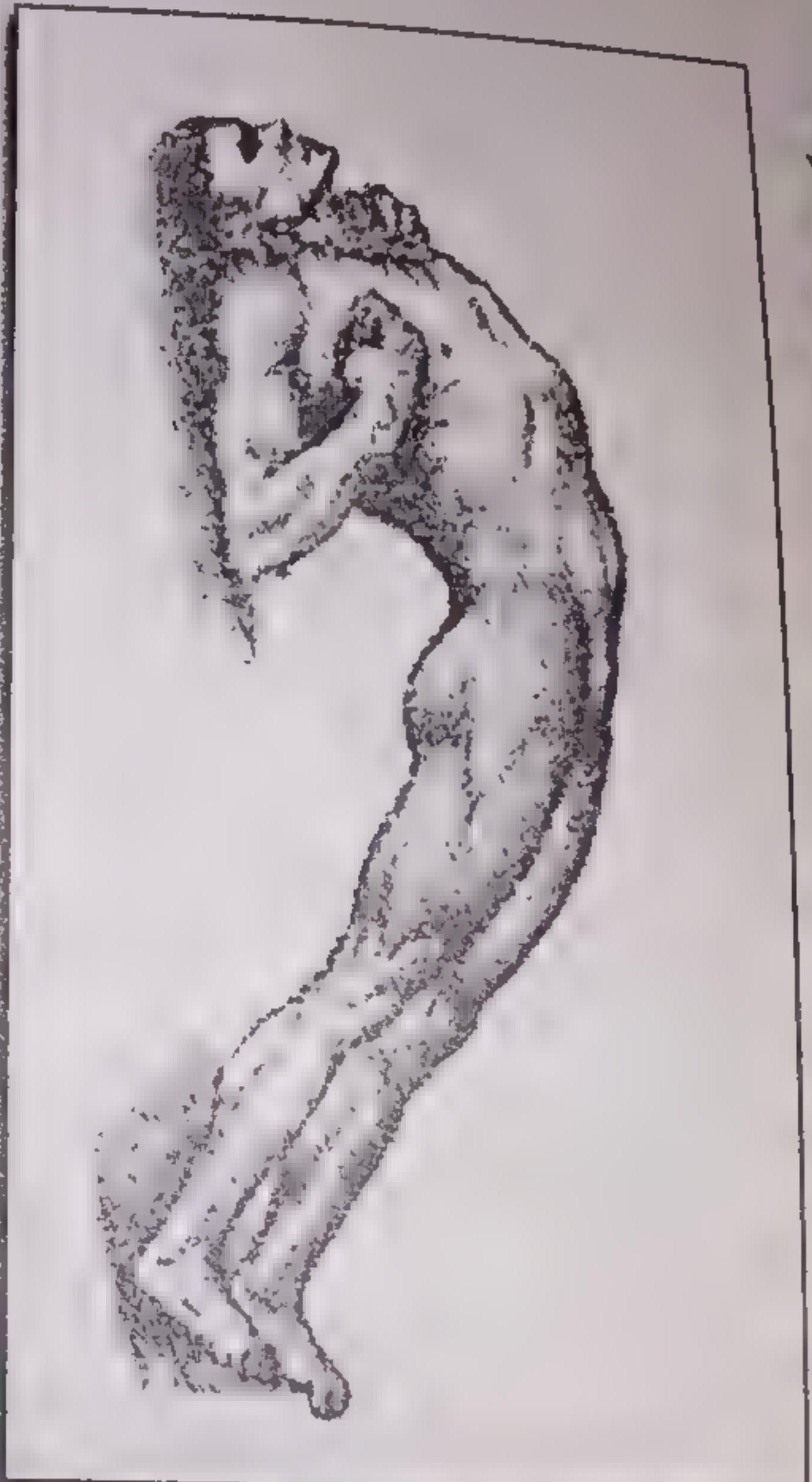
4. Отвар лепестков мака

Лепестки мака самосейки осторожно высушивают, растеряют в порошок и готовят отвар на молоке и меде. Средство помогает от любых спазм. Можно использовать лепестки, так же и в виде настойки на водке.

5. Плоды аниса

Плоды аниса - 1 часть, плоды фенхеля - 1 часть, плоды

Рис.1. Характерная поза больного при судорогах



УДОРОГИ - внезапные непроизвольные сокращения мышц.

Возникают при заболеваниях нервной системы (эпилепсии, столбняке, неврозах), отраженных, нарушенном обмене веществ и деятельности желез внутренней секреции. Общая усталость, переутомление мышц, односторонняя судачная работа, нервное напряжение, высокая температура тела, большая потеря

организмом воды и поваренной соли могут быть причинами возникновения судорог. В зависимости от причины судороги могут быть эпизодическими, случайными - спазмы. У некоторых больных они повторяются или усиливаются при действии внешних раздражителей (внезапном громком звуке, уколе тела иглой), при злоупотреблении алкоголем. Судорога может быть в одной мышце или охватывать группу мышц. Внезапное судорожное напряжение мышц (тоническая судорога) может продолжаться некоторое время (обычно минуту) и часто сопровождается резкой болью. Такая судорога чаще возникает в икроножной мышце после длительной ходьбы.

Возникает в икроножной мышце после длительной ходьбы.

5. Отвар листьев татарника колючего
Взять 20 г листьев на 200 мл кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день, как противосудорожное и успокаивающее средство.

6. Настой цветков липы мелколистной
Полторы столовые ложки мелко нарезанных цветков заварить в 1 стакане кипятка, настаивать в течение 20 мин., процедить.

7. Отвар травы адониса весеннего
Взять 1-2 чайные ложки сухой измельченной травы на стакан кипятка. Принимать взрослым по 1 столовой ложке 3 раза в день. Для детей двухлетнего возраста - по 5-6 капель; шестилетнего - по 15 капель; двенадцатилетнего - по 2 чайных ложки 5-6 раз в день. Применяют в народной медицине при судорогах, кашле, коликах, как успокаивающее.

8. Отвар травы лапчатки гусиной

Применяют отвар в народной медицине при судорогах различного характера (даже при столбняке). Лучше применять отвар как профилактическое средство, так как он действует медленно.

9. Отвар корней полыни обыкновенной (чернобыльника) на пиве

Взять 30 г мочек корней на 0,5 л пива (можно и на воде). Кипятить в течение 5 мин. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Применять при судорогах и конвульсиях.

10. Гвоздика (пряность из гвоздичного дерева)

Применяемая в порошке гвоздика - превосходное средство от судорожных припадков и рвоты. Прием: не больше 10 гран (620 мг) принимать с сахаром.

11. Яичные белки

Возьми 3 яичных белка, подмешай к ним немного шафрана, намажь это лекарство наподобие мази на лопатки и привяжи ко лбу. Мазь эта довольно известна и славна по хорошему ее действию при головных болях; унытожяет боль и судорожные спазмы (старинный печенбик знакей).

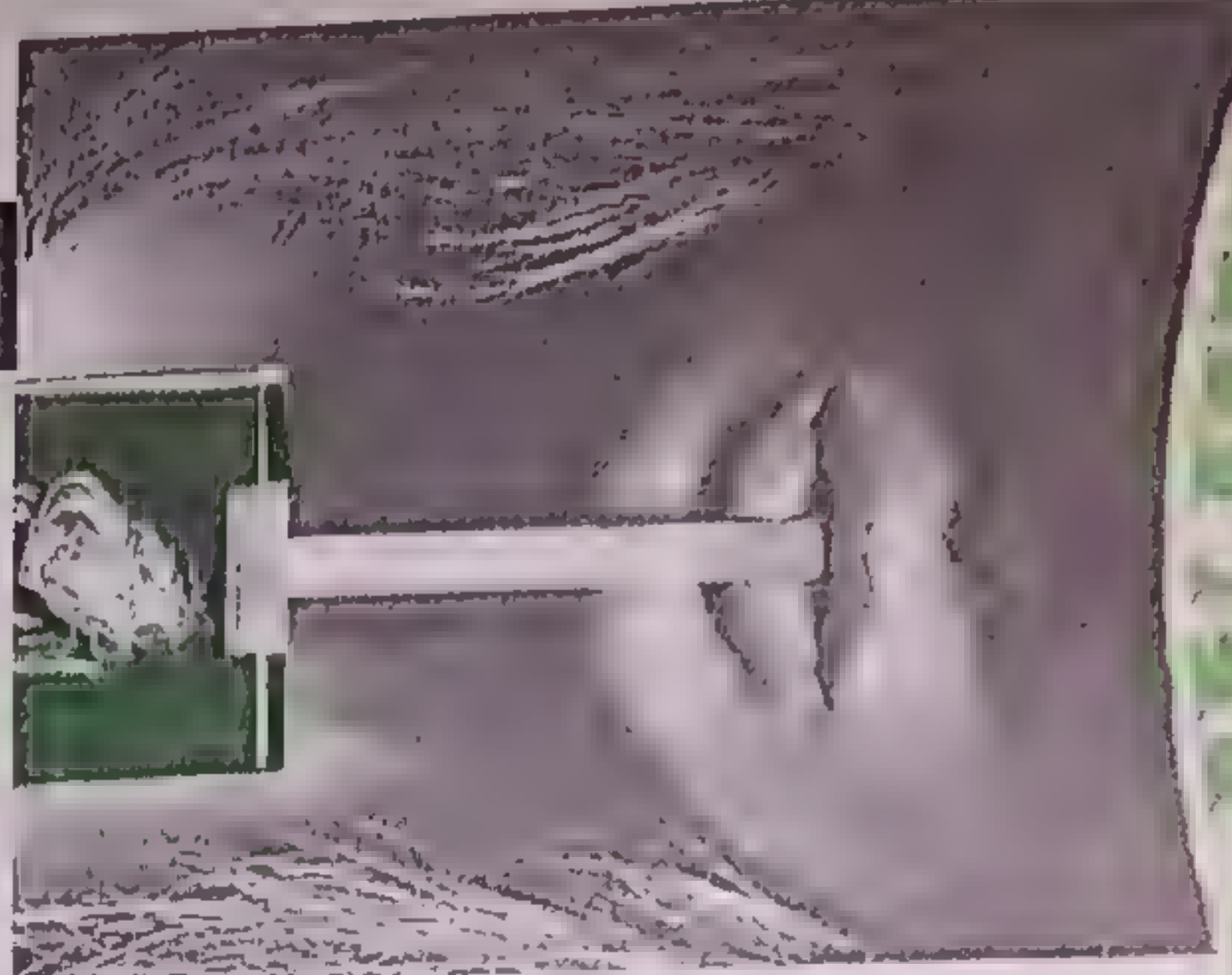
12. Ромашковое масло

Ромашковое масло «выпрямит гнутые жилы, судороги уймёт и выгонит дух злой» (средневековый «Лечебник из многих мудрецов»).

13. Фиалка

«Масло из цвета фиалки жилы, согнутые судорогой, разведет, распрямляет»

Вредные привычки



Почему вы курите? - часто спрашиваю я своих пациентов.

- Чтобы не показаться отсталой, несовременной, - отвечает молодая девушка.
- А вот пациента постарше, у нее другие "доводы":
- Мужчины курят, и мы курим, что же мы - хуже.
- Подростки говорят, что курят, чтобы быть как взрослые, а иные из них, как ни странно, считают, что курение придает силу. Многие мужчины не могут определенно ответить на мой вопрос, заявляя в большинстве случаев, что курят по привычке.

Чтение: по данным Всемирной организации здравоохранения, от болезней, связанных с курением, ежегодно погибает около миллиона человек.

Когда говоришь о вреде курения, несогласных обычно нет. "Так в чем же дело, оставьте это", - советую я. Нет, бросать курить почему-то не хочется. Но вот недавно на прием пришел заданный курительщик пенсионер Иван Петрович. Тридцать лет курил и вдруг бросил. Что же случилось? Стал пропадать голос. "Не рак ли?" - забеспокоился Иван Петрович. Обратился к врачам, они нашли у него доброкачественную опухоль голосовой связки, которую без труда удалили. А ведь и в самом деле это мог быть рак.

Многочисленными исследованиями как советских, так и зарубежных ученых установлено, что курение способствует появлению целого ряда заболеваний легких - хронического бронхита, бронхоэктатической болезни, эмфиземы легких и др. Чаще у курильщиков (по сравнению с некурящими) отмечаются и заболевания верхних дыхательных путей. "Что касается рака легких - у курищих он развивается значительно чаще и в более молодом возрасте.

Такое количество может поступить в организм при курении 20 папирос.

Смертельная доза никотина составляет 80 мг. Такое количество может поступить в организм при курении подряд 20 папирос. Никотин вызывает раздражение слизистых оболочек.

Мужчины в два раза больше шансов стать импотентом.

Что касается женщин, то курение для них имеет еще более опасные последствия. Замечено, что, если девушки начинают курить до наступления периода полового созревания, они хуже развиваются физически, чаще болеют. Курение расстраивает гормональную систему: у курящих женщин чаще выявляются нарушения менструальной функции, а климакс наступает раньше.

Повышенный процент выкидышей, осложнений при родах, задержка развития детей - все это следствия курения.

ОЯВЛЕНИЕ

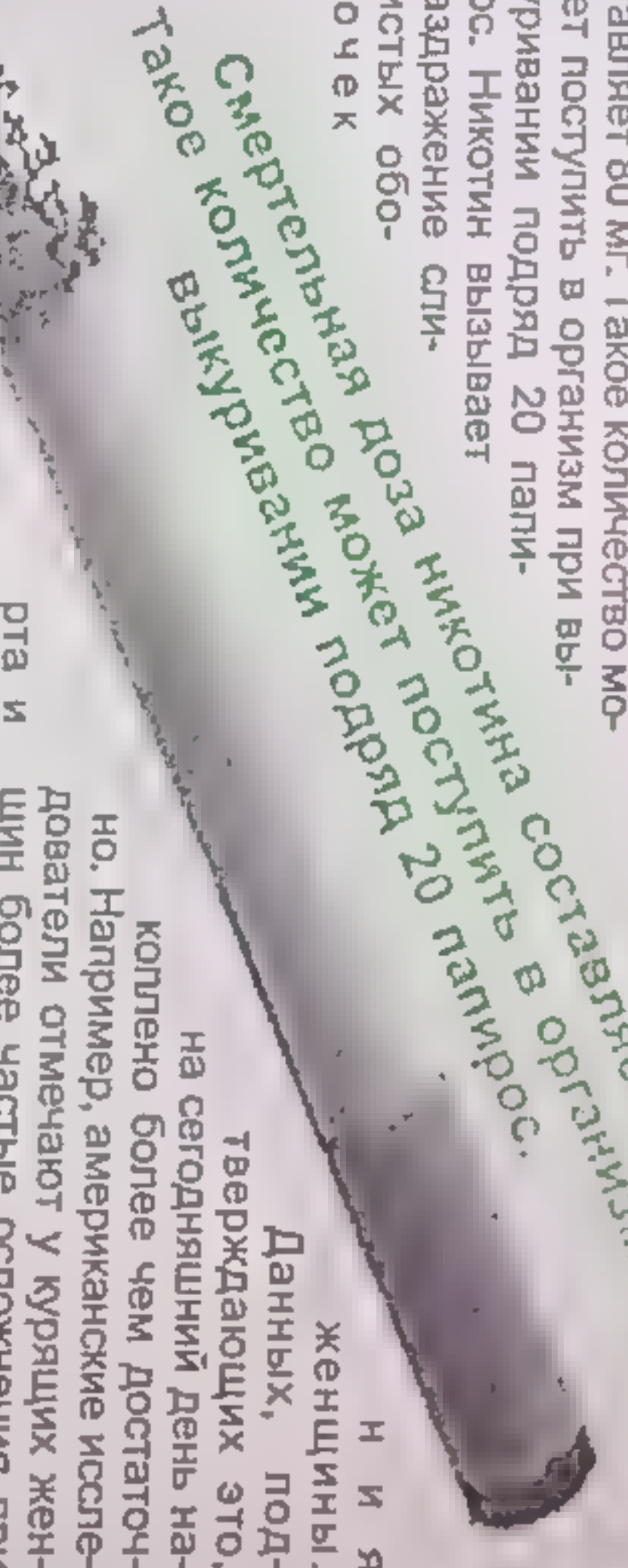
дурной привычки тем более трудно объяснить, что обычно первая затяжка, первая папироса вспоминаются с отвращением. У некоторых, к счастью, навсегда пропадает интерес к табаку, другие, несмотря ни на что, продолжают "бавоваться" и, смотришь, втягиваются по-настоящему, становятся курильщиками - сигарета всегда у них во рту. Так, миллионы людей добровольно принимают рабство, безрасудно жертвуя самым драгоценным - молодостью, красотой, здоровьем и, наконец, жизнью. Это не преувеличение.

Паруные влияние оказывает табак на многие органы и системы. Наиболее ядовитое вещество, содержащееся в нем, - никотин. Он особенно опасен для сердечно-сосудистой системы. Никотин способствует развитию целого ряда заболеваний легких - хронического бронхита, бронхоэктатической болезни, эмфиземы легких и др. Чаще у курильщиков (по сравнению с некурящими) отмечаются и заболевания верхних дыхательных путей. "Что касается рака легких - у курищих он развивается значительно чаще и в более молодом возрасте.

Под влиянием хронического воздействия его может наблюдаться повышение желудочной секреции, что способствует развитию у курильщика гастрита с повышенной кислотностью или язвенной болезни.

Отрицательно действует табак и на нервную систему - ведет к головным болям, раздражительности, снижению памяти.

В последнее время французские врачи установили, что у курящего



Вредные привычки

Недавно я стала свидетелем тяжелого разговора в кабинете заведующей отделением химиотерапии Окопной-Васильевой. Пациентка, страдающая раком молочной железы, была в состоянии шока. Она плакала и говорила: "Я не могу больше курить. Это убивает меня".

еще ищем оправдания своей беспечности: у нас-де нет настоящей диспансеризации, даже флюорография ушла в прошлое, а она очень даже способствовала выявлению рака легкого. В результате к врачу приходим тогда, когда уже поздно. Но даже

препараты стоят огромных денег. В Москве есть во-

кандидат медицинских наук

Тогда вот банальная история. Кашлял и задыхался почти полгода, заметил, что в последнее время сил становится меньше. В нашей жизни главным делом - работа, а забота о здоровье. Заботу

еще ищем оправдания своей беспечности: у нас-де нет настоящей диспансеризации, даже флюорография ушла в прошлое, а она очень даже способствовала выявлению рака легкого. В результате к врачу приходим тогда, когда уже поздно. Но даже

препараты стоят огромных денег. В Москве есть во-

кандидат медицинских наук



Как я бросил

...шафра-
...стение и
...слова по
...уничтожает
...нейших знаха-

...судороги уй-
...бник из мно-

Филка

...сто из цвета
...жилы, согну-
...орогой, раз-
...распрямляя
...и помажут»

Сурагу,

...судороге в
...до взять в
...у палочку
...и судорога
...некоторое
...проходит.
...екоторым
...если
...руки уусок
...о не стали

Робковское

...и дорог и
...в икрах
...ишю помо-
...и из проб-
...ева, кото-
...ывают на
...вызывают
...и, подвер-
...орожным
...им, под
...амые му-
...льно про-
...еть боль-
...руно сигар-
...тность стать
...жертвой смертель-
...ного недуга.

...падает интерес к табаку, другие, не-
...смотря ни на что, продолжают "ба-
...новаться" и, смотряшь, втягиваются
...по-настоящему, становятся куриль-
...щиками - сигарета всегда у них во
...лжно принимают работу, безрас-
...судно жертвуя самым драгоценным
...- молодостью, красотой, здоровьем
...и, наконец, жизнью. Это не преувели-

★ ИЗМЕНИТЕ СВОЮ КУРИЛЬНИЦУ

Недавно я стала свидетелем тяжелого разговора в кабинете заведующей отделением химиотерапии Онкологического научного центра профессора Веры Горбуновой. Пришел к ней "просто посоветоваться" пятидесятилетний мужчина. Что-то тяжело стало ему подниматься по лестнице, даже в кабинете врача. Надсадно кашлял. Отправили посетителя на рентген. По дороге наконец закурил. Первый же рентген показал: запущенный рак легкого.

ТАКА вот банальная ист-
...тория. Кашлял и задыхал-
...ся почти полгода, заме-
...но похудел. Из последних сил та-
...щился на работу: в нашей жизни
...по-прежнему главное - работа, а
...не собственное здоровье. Завоту
...о нем откладываем на "потом".
...Только частенько это "потом" ока-
...зывается слишком поздним. Никак
...не научимся любить себя, забо-
...титься о себе. Не прививается у
...нас мода на здоровье, нет прести-
...жа здоровья. Брать бы пример с
...Америки: там лет десять назад
...начали клеймить сигарету. Многие
...фирмы курильщиков на работу не
...берут. И стал рак легкого в Амери-
...ке сдавать позиции.

А во многих других странах он
...уверенно рвется в лидеры по ко-
...личеству самих заболеваний и, что
...самое страшное, по числу унесен-
...ных жизней. С ним сейчас могут
...соперничать только онкологичес-
...кие заболевания толстой и прямой
...кишок. Их число особенно велико
...в Японии и США. Не исключено,
...что виной тому, например в Япо-
...нии, стала приверженность япон-
...цев к европейской кухне, судя по
...всему, не самой полезной для здо-
...ровья. Но если по поводу этих по-
...кализаций уместны различные по-
...предположения, догадки, то по по-
...воду рака легкого с полной уверен-
...ностью, точнее, с фактами в руках
...медики всех стран заявляют: ви-
...новато курение. Чем больше вы-
...курено сигарет, тем больше веро-
...ятность стать жертвой смертель-
...ного недуга.

Рак легкого особенно коварен
...потому, что долго не дает о себе
...знать и выявляется лишь на тре-
...тей-четвертой стадиях, когда хи-
...рургическое лечение бессильно.
...Мы же продолжаем до преступно-
...го беспечно относиться к себе. Не
...только продолжаем курить. Мы

...сается рака легких - у курящих он
...развивается значительно чаще и в
...более молодом возрасте.
...Так стоить ли ждать сигналов
...о неблагоприятных в организме?
...Для курильщиков они неизбежно
...прозвучат.

Паруное влияние оказывает та-
...бак на многие органы и системы.
...Наиболее ядовитое вещество, со-
...державшееся в нем, - никотин. Он
...особенно опасен для сердечно-со-

Зерный шум

еще ищем оправдания своей беспеч-
...ности: у нас-де нет настоящей дис-
...пансеризации, даже флюорография
...ушла в прошлое, а она очень даже
...способствовала выявлению рака лег-
...кого. В результате к врачу приходим
...тогда, когда уже поздно. Но даже
...если удалось "захватить" недуг в са-
...мом начале, шансы на спасение
...очень зависят от толщины вашего
...кошелька, от места вашего жи-
...тельства и так далее.

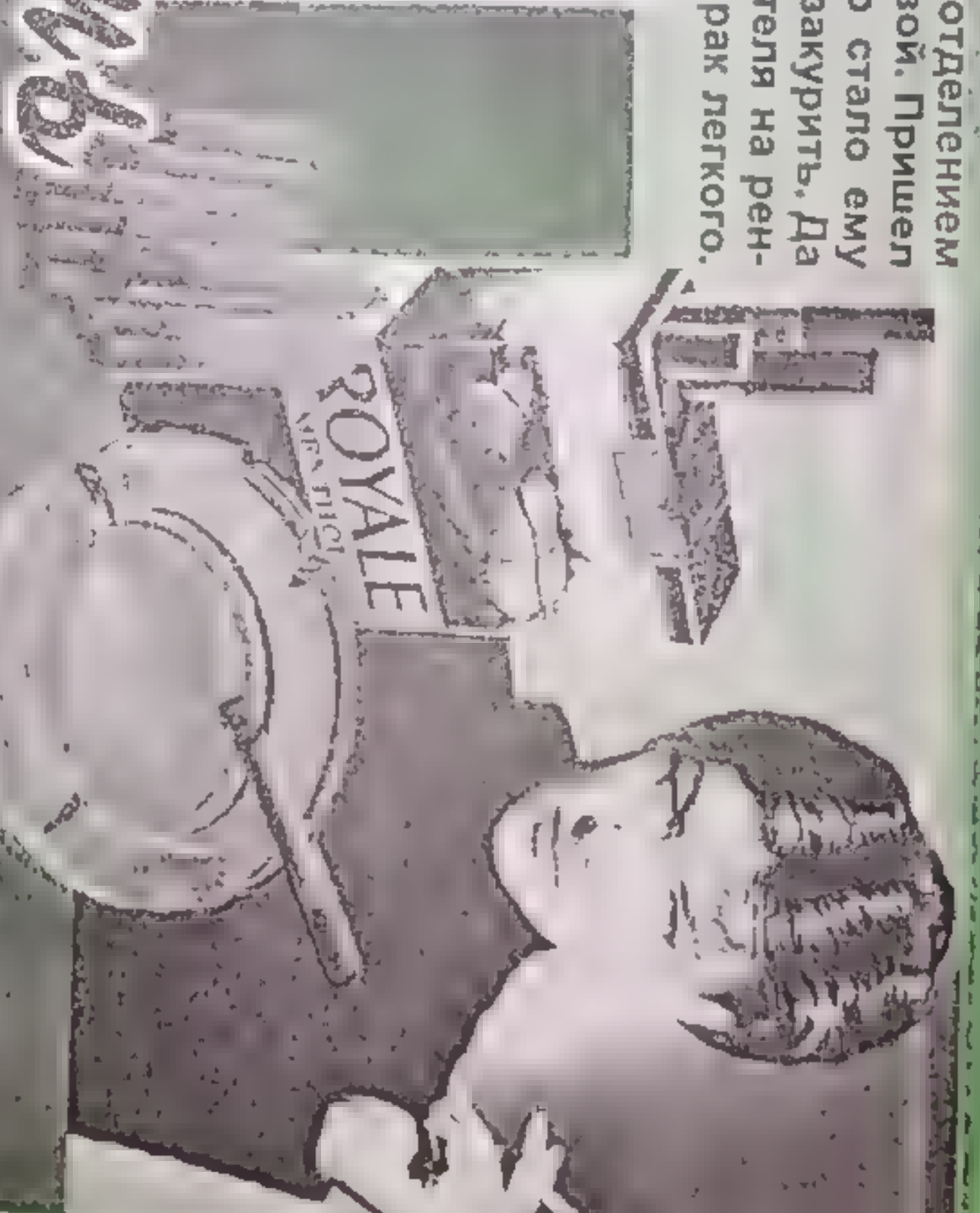
Лечение, как правило, на-
...чинается с лекарственной или
...лучевой терапии, чтобы вызвать ре-
...ресс, - уменьшение размеров опу-
...холи.

ПОСЛЕ ЭТОГО удаётся,
...правда не всегда, прове-
...сти операцию. Еще три
...года назад наблюдался некоторый
...застой в лечении этого вида опу-
...холи препаратами. Стало очевидно,
...что применение какого-то одного,
...даже очень сильного, мало что дает.
...Успех приходит от их комбинации.
...Оптимально, скажем, сочетание пре-
...паратов платины с везепидом. В по-
...следние пять лет появились навя-
...бин и гемзар. В сочетании они улу-
...шают результаты лечения с 20-30 про-
...центов до 50-60. Порой опухоль под
...их воздействием и вовсе исчезает.
...Ремиссия, однако, не бывает дол-
...гой. Болезнь возвращается, потому
...процесс лечения длительный. Не
...всегда удается вернуть человека к
...труду. И все же некоторые основа-
...ния для оптимизма есть: приме-
...ние комбинаций новейших препара-
...тов позволяет не только продлить
...жизнь, но и улучшить ее качество.
...Человек живет, а не мучается.

...есу зубной эмали.
...Под влиянием хронического
...воздействия его может наблюдаться
...ся повышение желудочной секреции,
...что способствует развитию у куриль-
...щика гастрита с повышенной кислот-
...ностью или язвенной болезни.

Отрицательно действует табак и
...на нервную систему - ведет к голов-
...ным болям, раздражительности, сни-
...жению памяти.

В последнее время французские
...врачи установили, что у курящего



ЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗ

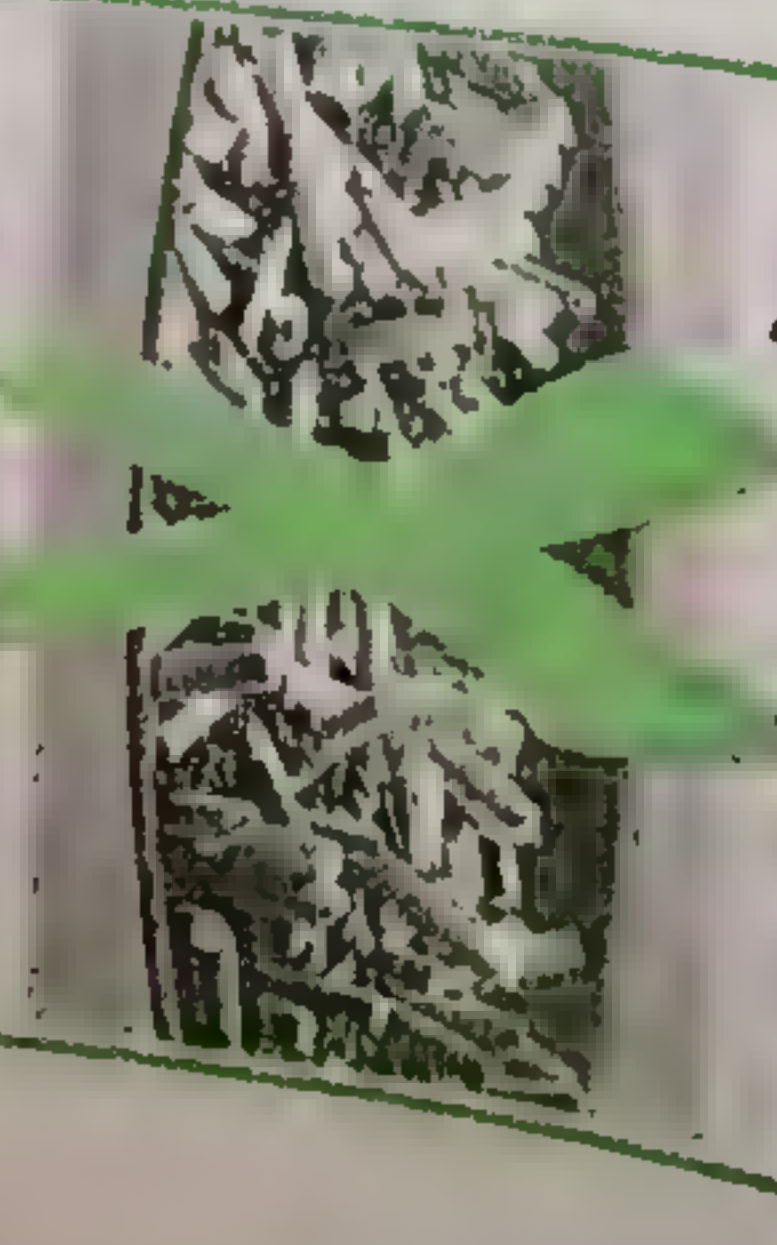
Препараты
...стоят от
...ромных
...денег. В
...Москве
...есть воз-
...мож-
...ность
...прово-

Нам, россиянам, похвастаться
...нечем. Эпохотворные заболева-
...ния отдают на откуп государству, а
...оно нередко не в состоянии содер-
...жать даже сами онкологические уч-
...реждения, платить зарплату меди-
...кам. В такой ситуации не до доро-
...стоящих препаратов, новейших ме-
...тодик. Принятая концепция развития
...службы здоровья в стране, по идее,
...должна изменить ситуацию и в ле-
...чении онкологических недугов. Но
...пока идея станет реальностью, рак

...средств - от специальной жеватель-
...ной резинки до иглтерапии. Одна-
...ко самым действенным, самым на-
...дежным остается испытанный спо-
...соб: "принять твердое решение боль-
...ше не курить". Некурение - это нор-
...мальная форма поведения в обще-
...стве! - этот лозунг Всемирной орга-
...низации здравоохранения должен
...стать лозунгом каждого человека.

А. Ф. СИНЯКОВ,
...кандидат медицинских наук

Как я бросаю курить?



Курить?

Курить примерно десять лет.
...Сигарету за сигаретой. Сейчас я
...набрал в весе, а тогда был очень
...худой, обо мне вполне можно
...было сказать: через его тело
...можно рассмотреть всю Европу!
...Сохранилась фотография того
...времени: похож на чехоточника!
...29 декабря 1959 года (я хоро-
...шо запомнил этот день) я купил
...новый мундштук, плачу сигарет
..."Север", коробку спичек и резко
...бросил их в урну. Жене при этом
...сказал: «Курить больше не буду!»

Прошло 40 лет. Сдержал ли
...я свое слово? Да, ни разу с тех
...пор не закурил. Довольна семья
...и на свое здоровье особых жа-
...лоб не имею. Налицо и экономи-
...ческая выгода...

Я ТВЕРДО УБЕЖДЕН:
...КУРИТЬ МОЖЕТ БРОСИТЬ
...КАЖДЫЙ НЕ ВЕРЯЕТ ТЕМ,
...КТО УТВЕРЖДАЕТ ИНОЕ.

Владимир
...ЦАРИКАЕВ

Русская баня,
...сауна
...№12 '99

ПОЛЕТНАЯ ТРИБЮНА



ВАН
АЛЕКСЕЕ-
ВИЧ ПЕТРОВ -
изумительный рас-
сказчик. А рассказать ему

есть о чем. За плечами 65 прожитых лет. Ониместили в себя многое. Родился Иван Алексеевич в деревне Контохи, где ныне раскинулся Костомукша. Окончил педагогический техникум, позднее — Петрозаводский университет. Работал учителем, переводчиком, редактировал газету "Нелугою Кајаля" ("Советская Карелия"), советско-финляндский журнал "Maailma ja me" ("Мир и мы"). Автор и переводчик ряда книг, вышедших в издательствах "Карелия", "Прогресс", "Периодика". Ветеран Великой Отечественной войны. День Победы встретил вместе с представителями советского командования в ставке Маннергейма в качестве переводчика. Работой переводчика отмечен весь жизненный путь Ивана Алексеевича. О том, что он переводчик высшего класса, говорит уже тот факт, что Петров являлся председателем комиссии Карельского обкома КПСС по проверке качества переводов Марксистско-ленинской литературы на финский язык. При участии комиссии на финском языке издано 45 томов сочинений В. И. Ленина. Предстоятельствами Ивана Алексеевича на должности председателя комиссии были О. В. Куусинен, И. И. Сюрюлянен, В. М. Арола. Как дорожно товарищескую благодарность от финского издательства за большой вклад в перевод и доведение до читателей страны Suomi произведений Ленина на финском языке.

- еще, - с теплой улыбкой говорит Иван Алексеевич, - многих советских и финляндских руководителей я видел в чем мать родила. Финское гостеприимство предусматривает совместное посещение сауны хозяином и гостем. Разве обходиться там без переводчика?

21 раз во время государственных визитов в Финляндию Л.И. Брежнев, А.Н. Косыгин, Н.В. Подгорный, К.Т. Мазуров, Д.С. Толпанский, М.А.

Суслов, Б.Н. Пономарев, В.Н. Новиков брали для себя переводчиком не москвовских специалистов финского языка, а заведующего сектором печати Карельского обкома КПСС Ивана Петрова. Сопровождал он в поездке по Финляндии и Валентину Терешкову.

- Но в сауну она не приглашалась, - смеется Иван Алексеевич.

Первым взял Петрова в качестве переводчика Брежнев.

«...то было на первом году после первого избрания его Председателем Президиума Верховного Совета СССР», - рассказывает Иван Алексеевич. - Вызвали меня в Москву прямо с областной партконференции. Разместили в отдельном гостиничном номере, проводили в кабинет главы государства. Брежнев был тогда очень внимательным, доступным человеком. Умел слушать и сам понимал и принимал шутки. Ознакомительная беседа уже закончилась, и вдруг хозяин кабинета гово-
рит:

- В таком костюме, как у вас, Иван Алексеевич, за границу ехать нельзя. Клеши там не в моде, нужны брюки в дуодену.

- Но другого костюма у меня нет, Леонид Ильич, - говорю я.

Брежнев тут же дал распоряжение. Через несколько минут с меня сняли мерку, и утром я облачился в новый костюм.

После окончания вкзита в Финляндию Брежнев тепло меня поблагодарил и сказал: "Теперь у тебя в Москве есть знакомый. Будешь в столице - заходи. Мой адрес: Кулзовский проспект, 26".

Приглашением я не воспользовался, а приятные воспоминания остались. Подобного не могу сказать о Подорном, хотя сопровождал его в Финляндию четыре раза. К тому же и работники отдела МИДА равномерно и постоянно неуверенно относительно и по мере при оформлении необходимых документов. Программы поездок были очень напряженными, переводить приходилось много. Мидовские чиновники не давали даже ознакомителься заблаговременно с текстом заготовленных речей. Возникла необходимость делать и синхронный перевод. По случаю 30-летия выхода Компартии Финляндии из подполья на стадионе был митинг, где присутствовало более 30 тысяч человек.

Текст речи И.В. Капитонова до митинга мне увидеть не удалось. И все же с заданной я справился.

- Во время одной из поездок мне вручили

диплом, - продолжал Иван Алексеевич и раскрыл красную папку. Текст этого документа лучше воспринимается полностью:

да и появился на свет такой необычный документ:



Д И П Л О М

Настоящим да будет доведено до сведения всех, истинно ищущих, но
в сомнительных обретениях, что
с 18-го дня октября 1969 года государственный
правительственный толмач

И.А.ПЕТРОВ,

не удалось возместить ни утрат, ни репрессивных мер, ни убытков, по своей доброй воле и с целью восстановления своего физического здоровья прошёл в костюме Адама через чистильные финские бани, выдержал все виды сего испытания и получил по достижении своим следующие оценки:

Оплатившие
Самостоятельно веником
Шок от остужения холодной водой
Ожогенение от действия снега
Возвращение к действительности
Из состояния прострации

Многие неподписавшиеся, прислуживавшие при испытаньях выдвинутого лица во всех стадиях упомянутого чистильщика, настоятельно заверяем, что в достигнутых поставленной им себе цели он выказал как физическую выносливость, так, равно, и умственную зоркость и чисто финское упорство, на основании

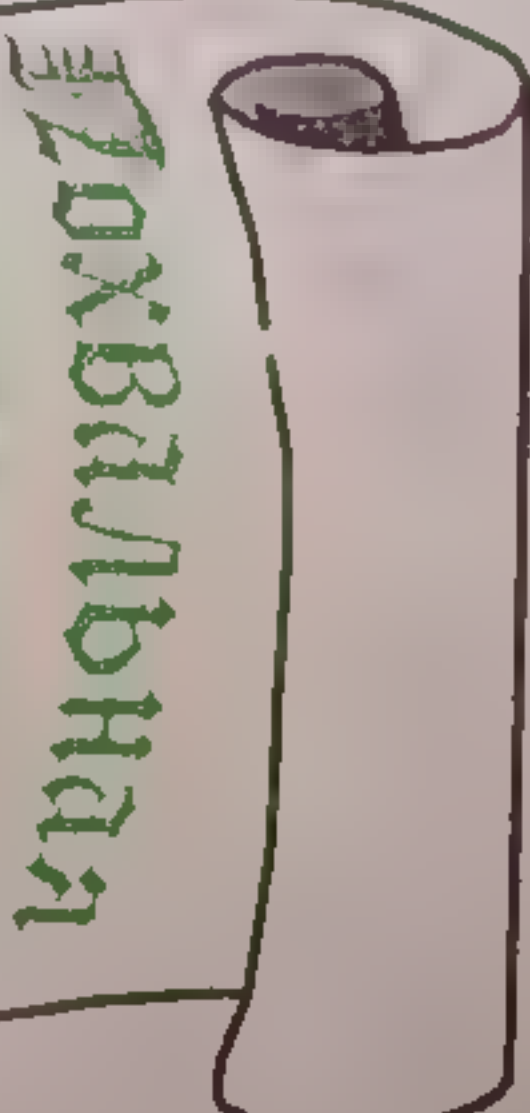


и как таковой да пользуется впредь всеми писанными и неписанными преимуществами и правами, даваемыми принадлежностью к сему Ордену.

Country & by name
 Population
 of Maria & Castiel
 of Maria & Castiel
 of Maria & Castiel

Диплом подписали парламентарии каждого государства (адъютант президента), главы банок Вейно Лекиннен (министр иностранных дел), Мойсик Кастерн (зав. отделом МИД Финляндии).

Состояние здоровья Ивана Петрова, то другой документ ему вручили в ноября 1970 года вскоре после того, как он миновал критическую точку после сложнейшей операции. Врачи тогда сомневались в благополучном ее исходе. Но неискажаемый оптимизм, воля к жизни Ивана Алексеевича взяли верх. Опытные врачи в своей практике не встречали пациента, который на волюшке от смерти может шутить и улыбаться. То-



Коллектив кафедры общей хирургии ПТУ им. О.В. Куусинена и хирургического отделения Республиканской

БОЛЫНЦЫ
МЗ КАССР

назреждает похвальной
справотой

ПЕТРОВА Ивана
Алексеевна

за огромное мужество, проявленное в процессе лечения, выносливость, самообладание, стремление быть здоровым и высокую культуру.

Зав. кафедрой общей хирургии доктор медицинских наук Е.КАРАШУРОВ
Зав. хирургическим отделением зав. врач РСФСР и КАССР К.ГОТОВЦЕВА

Таков наш герой, рожденный в год начала первой мировой войны.

Размеры одной газетной публикации не позволяют рассказать о ратных подвигах, редакторской деятельности заслуженного работника культуры РСФСР Ивана Алексеевича Петрова. Об этих страницах его биографии разговор особый.

Владимир ПЕТРОВ
2. Петропавловск.

теран Великой Отечественной войны. День Победы встретил вместе с представителями советского командования в ставке Маннергейма в качестве переводчика. Работой переводчика отмечен весь жизненный путь Ивана Алексеевича. О том, что он переводчик высшего класса, говорит уже тот факт, что Петров являлся председателем комиссии Карельского обкома КПСС по проверке качества переводов марксистско-ленинской литературы на финский язык. При участии комиссии на финском языке издано 45 томов сочинений В.И. Ленина. Председателем комиссии были О.В. Куусинен, И.И. Сюккянен, В.М. Айрола. Как дорожно-самостоятельно реликвией хранит Иван Алексеевич товарищескую благодарность от финского издательства за большой вклад в перевод и доведение до читателей страны Suomi произведений Ленина на финском языке.

- А еще, - с теплой улыбкой говорит Иван Алексеевич, - многих советских и финляндских руководителей я видел в чаше матери родила. Финское гостеприимство предусматривает совместное посещение сауны хозяином и гостем. Разве обойдешься там без переводчика?

ПОЛЕСИНА: ПЕРЕВОДЧИКА



3

ДОРОВЬЕ - это проявление нормальной - активной и полноценной жизни человека. Древние философы утверждали: "Ни богатство, ни слава еще не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее богатого короля". Показатель крепкого здоровья - не только отсутствие болезни, но и наличие высокой работоспособности, оптимистического настроения, гармонического развития физических и духовных особенностей личности.

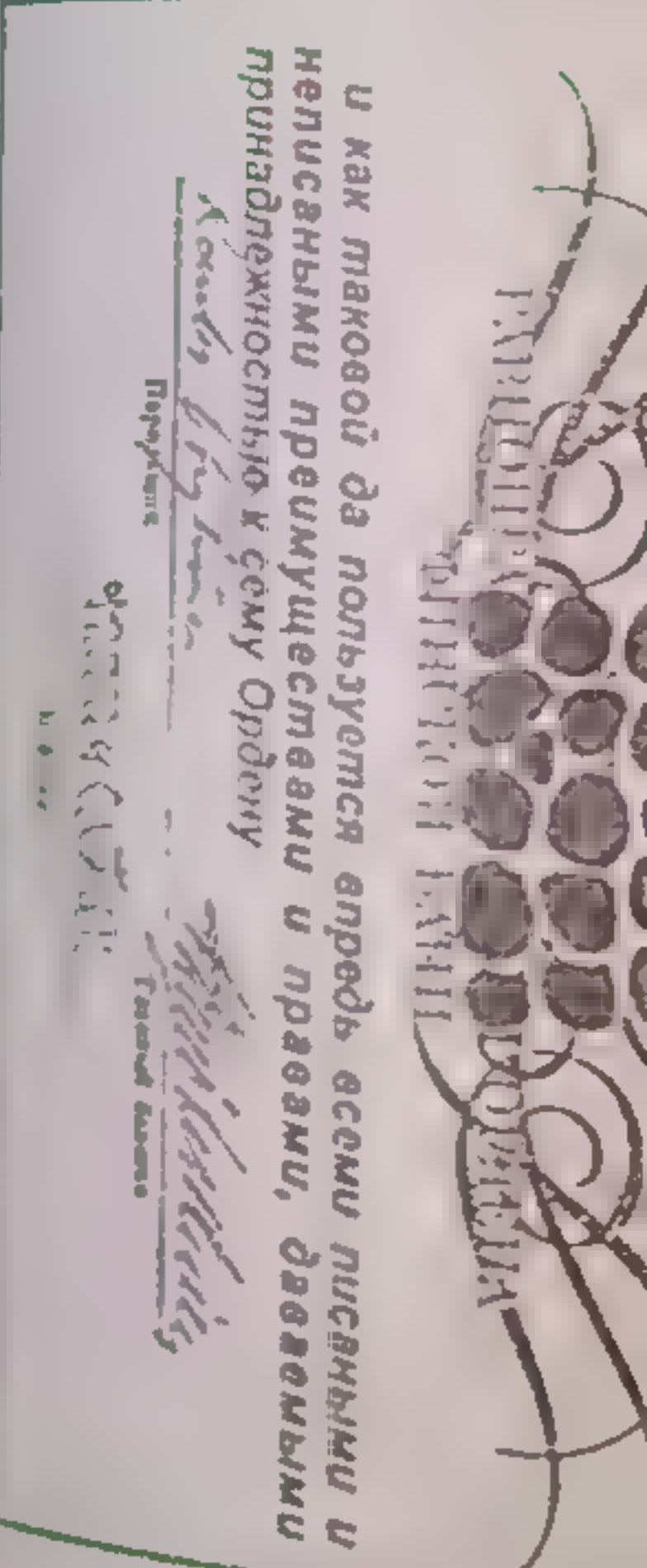
Следует помнить, что в наше время высоких нервно-эмоциональных нагрузок человек, стре-

дико Брежнев тепло меня полагался и сказал: "Теперь у тебя в Москве есть знакомый. Будешь в столице - заходи. Мой адрес: Кузнецкий проспект, 26".

Приглашением я не воспользовался, а приятные воспоминания остались. Подробного не могу сказать о Подгорице, хотя сопровождал его в Финляндию четыре раза. К тому же и работы отдела МИДа равнозначны и подчеркнуто неуважительно относиться к ним при оформлении необходимых документов. Программы поездок были очень напряженными, переводить приходилось много. Мидовские чиновники не давали даже ознакомиться заблаговременно с текстом заготовленных решений. Возникла необходимость делать и синхронный перевод. По случаю 30-летия выхода Компартии Финляндии из подполья на стадионе был митинг, где присутствовало более 30 тысяч человек.

Текст речи И.В. Капитанова до митинга мне увидеть не удалось. И все же с задачей я справился.

- Во время одной из поездок мне вручили



и как таковой да пользуется вперед всеми писанными и неписанными преимуществами и правами, дважелыми принадлежностями к нему Ордену.

Диплом подписали: заместитель Куусинена (директор президентского канцелярия) и министр иностранных дел Вейно Лесккянен (министр иностранных дел Финляндии).

Если этим документом отмечено лучшее состояние здоровья Ивана Петрова, то другой документ ему вручили 6 ноября 1970 года вскоре после того, как он минувшей кутинского танку после спонсорской операции Родина тогда соинтервалась в благополучном состоянии. Но неослабевающим оптимизмом, волна жизни Ивана Алексеевича в злати верх. Опытные в злати в своей практике не встречали пациента, который бы после от смерти может шутить и улыбаться. Тест-

ПОСЛЕМАДЫ ИЗ ОМЗМАД!

"Век живи - век учись!" - сразедливо говорили мудрецы, пытаясь определить человеку важнейшие ориентиры его земного бытия. Все мы в меру собственных сил и возможностей стремимся следовать этому известному изречению. Из всех приоритетов мы должны видеть основную ориентир своей жизни - это здоровье.

интеллектуального развития был бы одинаков. Это необходимо для того, чтобы не отпадать от главного в бане, для чего занял свое время и не озорывать такими поступками окружающих тебя людей, как сушка белья в парной, полив холодной водой в парной скамеек, громкими выкриками, перемешанными нецензурной бранью, развязность манер поведения вплоть до мытья в общественном тазу своих тапочек, не снимая их с ног.

К сожалению, такие отклонения от нормы существуют в нашей жизни и случаются при посещении бани.

Это не приносит парильщику того эмоционального комфорта, за которым он пришел в баню.

НА РУСН О БАНЕ ГОВОРЯТ:

"Баня - это вторая мать родная!"

Ну, а, если так образно баню величают как мать, то в ней с уважением нужно относиться и к окружающим.

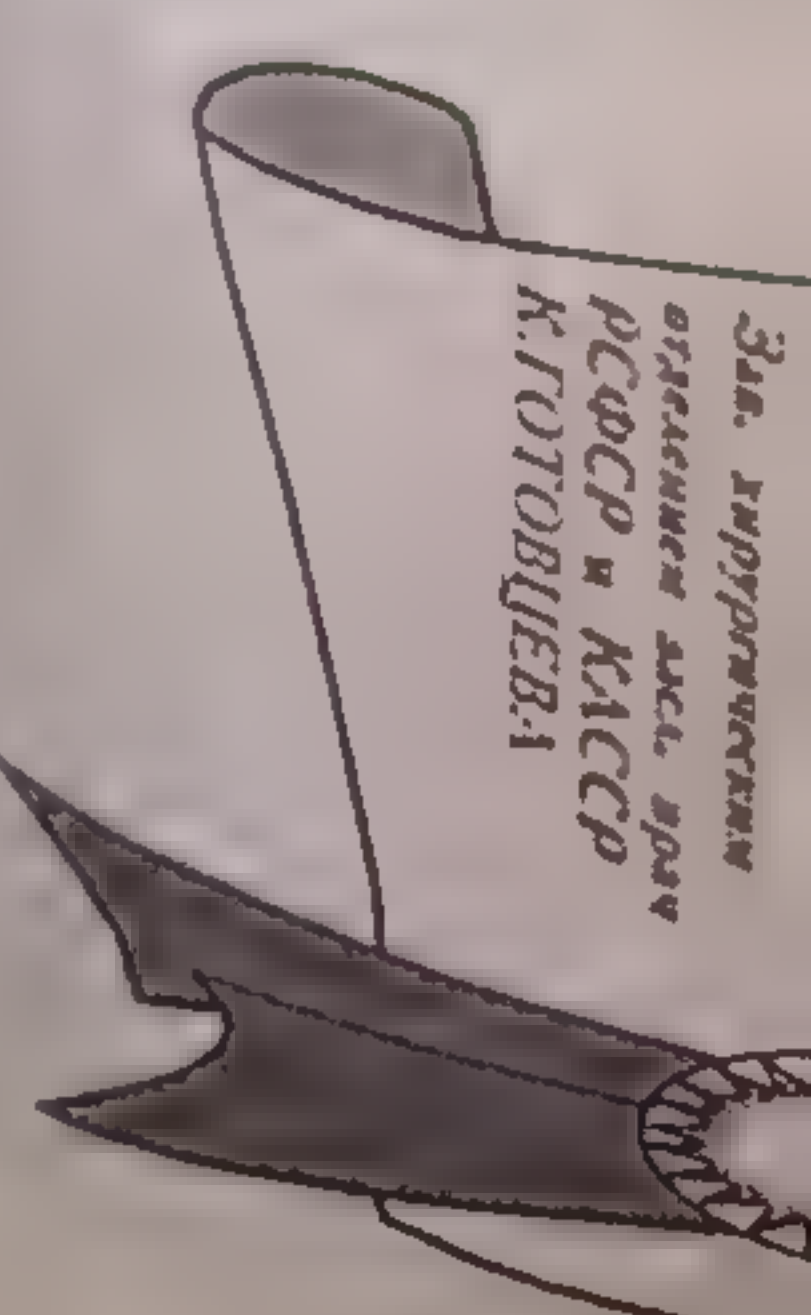
Итак, вы морально настроились, подготовились, компания определена, наметили день недели, время, и поставили это мероприятие - баню, жизненно важное для вас на первое место, все остальные дела - "на потом".

Нельзя говорить: "Мне некогда, я иду в баню". Не все вас поймут. Скажите дома, начальнику, "у меня ответственная встреча с более высо-

Таков наш герой, рожденный в год начала первой мировой войны.

Размеры одной газетной публикации не позволяют раскрыть о ратных подвигах, редакторской деятельности заслуженного работника культуры РСФСР Ивана Алексеевича Петрова. Об этих страницах его биографии разговор особый.

Владимир ПЕТРОВ
г. Петропавловск



Зав. литературным отделением АЛС, врач РСФСР и КАСР К. ГИТОВЦЕВА

Совет молодым парильщикам:

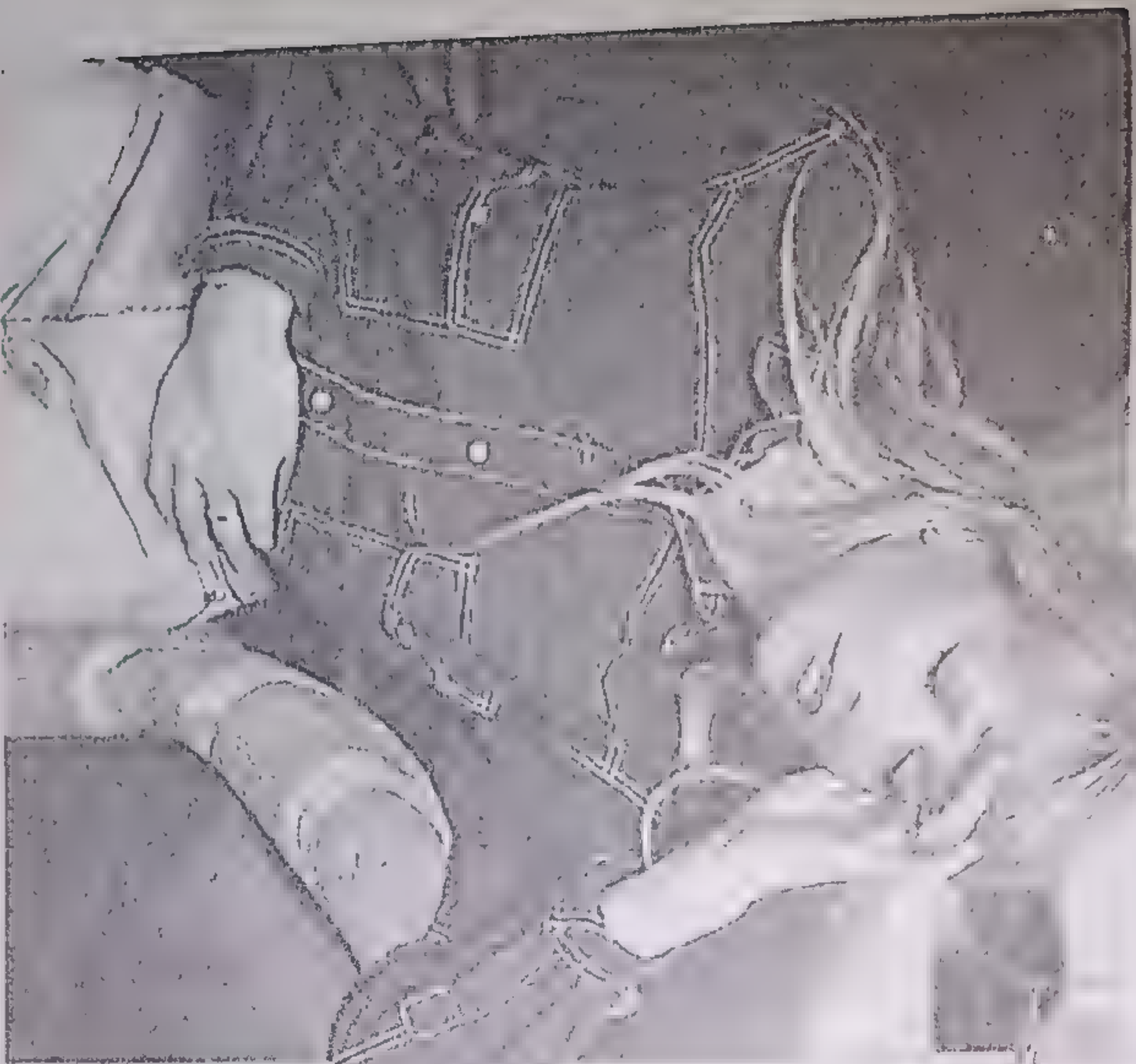
"Поспешай не спеши!" И еще: "После всех патишестов заходов в парную обязательно должна быть 5-20 секунд холодная процедура с последующим заходом в парилку."

До встречи в бане!

Николай Дмитриевич ШЕВЦОВ,
читатель "РБС"

Русская баня,
сауна
№12 '99

ХОЛОДИЛЬНИК



РЕАБИЛИТАЦИЯ МИКРОБА

Холецистит - это воспаление желчного пузыря, в котором накапливается желчь - секрет печени. По современным представлениям это происходит, когда нарушается состав желчи и создаются условия для образования камней - нерастворенные вещества кристаллизуются и начинают расти, как стапактиты в пещере.

Еще недавно считалось, что в нарушении образования и выведения желчи повинны микроорганизмы, вносящие инфекцию в печень и ее "окружение". Сегодня доказано, что не они главные виновники. Пропробуйте в предлагаемом списке подчеркнуть свои факторы риска (они даются в порядке снижения значимости) и сами поймете, поместить ли эту статью под стеклом на видном месте или задвинуть подальше.

нотой, многократной рвотой, вздутием живота, иногда - задержкой стула. В этой ситуации требуется срочная госпитализация.

Больные хроническим холециститом обычно ощущают тупую, ноющую боль в области правого подреберья, постоянно возникающую через 1-3 часа после обильной и особенно жирной пищи и жареных блюд. Боль отдает в область правого плеча и шеи или правой лопатки. Нередки ощущение горечи и металлического вкуса во рту, частая отрыжка воздухом, тошнота, метеоризм, чередование поносов и запоров. Могут присоединиться разражательность, бессонница.

У одной трети пациентов хроников наблюдаются так называемые **атипичные формы** болезни. Для кардиологической (сердечной) формы свойственна длительная тупая боль в области сердца, возникаю-

Е

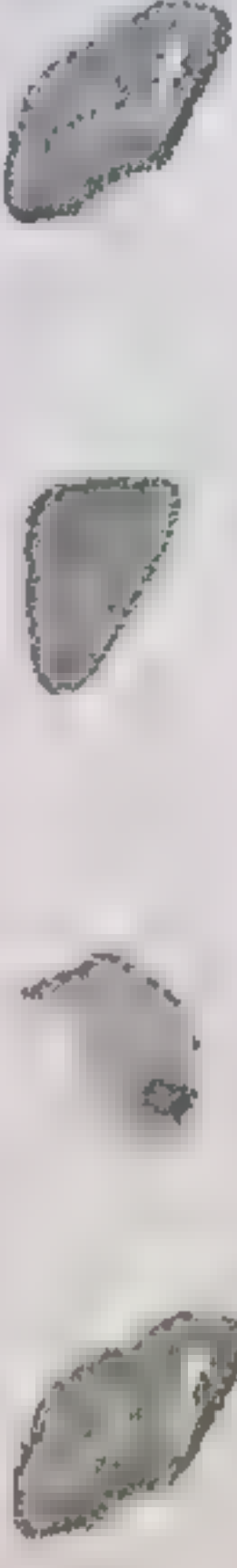
СЛИ ЕЩЕ НЕДАВНО диагноз "холецистит" читался как досадный, но "несмертельный", сегодня он приобрел куда более серьезный смысл.

В соответствии с последней международной классификацией болезней все заболевания желчного пузыря отнесены к рубрике **ХОЛЕСТИТИАЗ**.

И льющую долю в ней занимает именно **ХОЛЕЦИСТИТ**, включивший в себя как бескаменные формы (некалькулезный), так и желчнокаменную болезнь - недуг опасный и коварный. В зависимости от места расположения камней врач может написать в истории болезни **ХОЛЕЦИСТОЛИТИАЗ** - если камни сосредоточены в желчном пузыре, **ВНУТРИПЕЧЕНОЧНЫЙ ХОЛЕЛИТИАЗ** - если они в печеночных протоках, или **ХОЛЕДОХОЛИТИАЗ** - при камнях в общем желчном протоке.

Термины довольно сложны для произношения, но просты для понимания. Достаточно уяснить, что 1-я стадия холецистита - начало желчно-каменной болезни, под каким бы "типулом" она ни значилась. Вопрос лишь времени и обстоятельств.

Вот и поговорим об "истоках". История холецистита стара как мир, описана в трудах античных врачей и русских летописях. В Салернском кодексе здоровья (XIV век) сказано: "Справа болит, шершавый язык,



Важнейшая мера, предотвращающая образование камней, - создание условий, препятствующих застою желчи. Для этого необходимо есть не реже 4-5 раз в день, причем в одно и то же время, придерживаясь так называемой диеты №5. Питание очень важно: ведь каждый прием пищи стимулирует выделение определенной порции желчи.

Диета №5 включает достаточное количество полноценного белка, содержавшегося в молоке и молочных продуктах, рыбе и мясе, а также овощей и фруктов, богатых растительной клетчаткой и витаминами, растительного масла.

ВОТ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

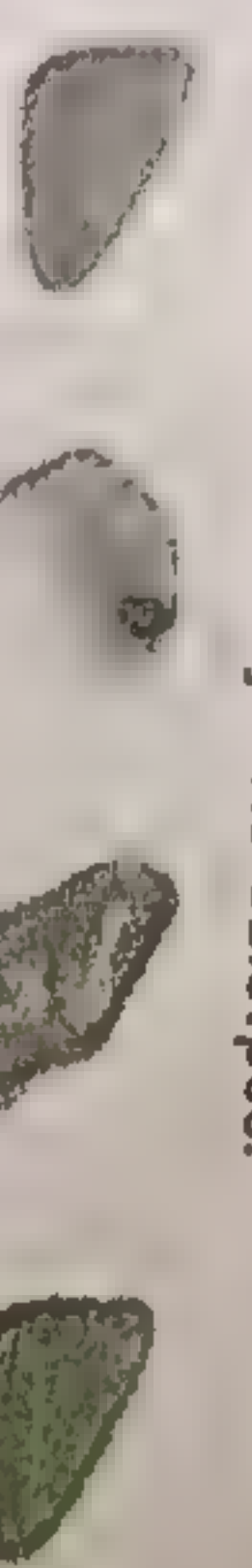
НА ДЕНЬ

8 часов утра - первый легкий завтрак: паровые котлеты, нежирная отварная рыба, овощное пюре, простокваша, чай средней крепости.
11 часов - стакан яблочного компота и ломтик белого хлеба.
14 часов - тарелочка овощного или молочного супа, кусочек вареной курицы, жидкий кисель.
17 часов - стакан йогурта.

звук в ушах постоянный, Сон пропадет, а часто и рвота - от желчи избытка, Сильная жажда и боль в животе, выделенная со слюною, В сердце укол, тошнит и желание есть пропадет, Пульс же и твердый, и слабый, Часто лихорадочен также".

Вот только советы по избавлению от болезни на протяжении столетий были сродни пожеланию: "если смерти, то мгновенной...". Обнаруживали заболевание на довольно поздней стадии, когда оно давало о себе знать. Императрица Анна Иоанновна скончалась в страшных муках в окружении беспомощных лейб-медиков. Великий С.П. Боткин отказался от лечения, лучше всех зная его бесперспективность, и умер от желчнокаменной болезни.

Сегодня, страдая холециститом, можно не торопиться с завешиванием, если поспешить с лечением. Да и своевременный диагноз не представляет особых проблем: достаточно обратиться внимание на первые симптомы, первый приступ. Знание же причин заболевания позволит одним не допустить его вовсе, другим спланировать жизнь так, чтобы избежать рецидивов.



В 2-3 приема за 15 минут до еды. Показан при неустойчивом стуле, метеоризме. При диспепсии, сопровождающейся порой воспалением желчного пузыря, показан сбор: цветки ромашки аптечной - 10г, кора крушины - 10г, плоды фенхеля - 10г, цветки бессмертника песчаного - 20г, листья мяты перечной - 20г, трава полыни вечерней по стакану за 20-30 минут до еды.

При симптомах обострения хронического холецистита рекомендуется сбор: листья мяты перечной - 10г, трава полыни горькой - 10г, кора крушины - 10г, корень одуванчика - 10г, корень марены красильной - 40 г. Принимают утром и вечером по стакану за 20-30 минут до еды.

Болеутоляющее и успокаивающее действие оказывает сбор: перечной - 50 г, листья мяты вечерней по стакану утром и вечером по стакану за 20-30 минут до еды.

Курс лечения 10-14 дней.

ный сок по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды в теплом виде усиливает секретцию желчи, желудочного и панкреатического соков, оказывая лечебное действие при болезнях печени, желчного пузыря, холангитах, гепатитах.

Барбарис обыкновенный. Плоды (свежие и сушеные) обладают желчегонным действием. Земляника лесная. Настой ягод и листьев используют в качестве желчегонного средства. Свежий сок по 4-6 столовых ложек натощак рекомендуют при желчно-каменной болезни.

Шиповник коричный. Настой плодов способствует желчеотделению, оказывает бактерицидное действие и регулирует секреторно-двигательную функцию желудочно-кишечного тракта.

С лечебной и профилактической целью применяют также готовые фитопрепараты: фламин, танцехол, флакумин.

Хорошо себя зарекомендовали лиобил - препарат из желчи животных, а также синтетические "печень-

РЕАБИЛИТАЦИЯ МИКРОВА

Холцистит - это воспаление желчного пузыря, в котором накапливается желчь - секрет печени. По современным представлениям это происходит, когда нарушается состав желчи и создаются условия для образования камней - нерастворенные вещества кристаллизуются и начинают расти, как сталактиты в пещере.

Еще недавно считалось, что в нарушении образования и выведения желчи повинны микроорганизмы, вносящие инфекцию в печень и ее "окружение". Сегодня доказано, что не они главные виновники. Поэтому в предлагаемом списке подчеркнуты свои факторы риска (они даны в порядке снижения значимости) и сами поймете, поместить ли эту статью под стеклом на видном месте или задвинуть подальше.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ХОЛЦИСТИТА

ГЕНЕТИЧЕСКИЕ: семейная предрасположенность, аномалии развития желчевыводящих путей.

ДЕМОГРАФИЧЕСКИЕ: белая раса, женский пол, пожилой возраст, место проживания (жаркий климат), растительными белками и волокнами, с избытком углеводов и животных белков, а также голодание и низкокалорийные диеты.

МЕДИЦИНСКИЕ: ожирение, беременность, цирроз печени, гемолитическая анемия, сахарный диабет, воспалительные заболевания кишечника, дислипидопроteinемия, инфекционное поражение желчевыводящих путей, спинономозговая травма, применение препаратов с гипохолестеринным действием, диуретиков, эстрогенов и их аналогов, оральных контрацептивов на основе прогестина.

Если вы подчеркнули достаточно много строк, стоит запомнить типичные варианты проявления заболевания желчного пузыря.

Острый холцистит начинается внезапно с боли в правом подреберье. В течение нескольких часов она усиливается: движения, даже глубокое дыхание делают боль почти нестерпимой. Нередко человек принимает вынужденное положение на спине или правом боку. Повышается температура. Язык сух и обложен. Приступ сопровождается тош-

нотой, многократной рвотой, вздутием живота, иногда - задержкой стула. В этой ситуации требуется срочная госпитализация.

Больные хроническим холциститом обычно ощущают тупую, ноющую боль в области правого подреберья, постоянно возникающую через 1-3 часа после обильной и особенно жирной пищи и жареных блюд. Боль отдает в область правого плеча и шеи или правой лопатки. Нередки ощущения горечи и металлического вкуса во рту, частая отрыжка воздухом, тошнота, метеоризм, чередование поносов и запоров. Могут присоединиться раздراжительность, бессонница.

У одной трети пациентов хроников наблюдается так называемые **атипичные формы** болезни. Для кардиологической (сердечной) формы свойственна длительная тупая боль в области сердца, возникающая после обильной еды (нередко в положении лежа).

Эзофагические (желудочные) формы характеризуются упорной изжогой, сочетающейся с тугой болью за грудиной. После обильной еды иногда появляется ощущение "колла" за грудиной. Боль упорная и длительная.

Кишечные формы отличаются вздутием живота, мапоинтенсивной, четко не локализованной в нем болью, склонностью к запорам.

Ламентные формы (скрытое каменистельство) проявляют себя лишь субфебрильной температурой. Диагноз всего атипичного довольно сложен и без привлечения современных методов исследования, лабораторной диагностики невозможен.

МОЛОКО КАМЕНЬ ТОЧИТ

Не будем лукавить - практически каждый что-то открыл для себя в списке факторов риска. Значит ли это, что образование желчных камней неизбежно? Конечно же, нет. Но, не полагаясь на судьбу, каждый может в значительной мере от них застраховаться. Для этого достаточно просто вести здоровый образ жизни, включающий полноценное питание.

Сложнее, если желчный пузырь уже воспален, хотя до образования камней дело еще не дошло. Самое время обратиться к лечебному питанию и траволечению. Разумеется, посоветовавшись с лечащим врачом и строго выполняя все предписанные им рекомендации.

Важнейшая мера, предотвращающая образование камней, - создание условий, препятствующих застою желчи. Для этого необходимо есть не реже 4-5 раз в день, причём в одно и то же время, придерживаясь так называемой диеты №5. Питание очень важно: ведь каждый прием пищи стимулирует выделение определенной порции желчи.

Диета №5 включает достаточное количество полноценного белка, содержащегося в молоке и молочных продуктах, рыбе и мясе, а также овощей и фруктов, богатых растительной клетчаткой и витаминами, растительного масла.

ВОТ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ

8 часов утра - первый легкий завтрак: паровая котлета, нежирная отварная рыба, овощное пюре, простокваша, чай средней крепости.

11 часов - стакан яблочного компота и ломтик белого хлеба.

14 часов - тарелочка овощного или молочного супа, кусочек вареной курицы, жидкий кисель.

17 часов - стакан молока или фруктового сока

20 часов - паровой белковый омлет, гречневая каша, компот или кисель.

23 часа - простокваша или кефир с кусочком белого хлеба, стакан отвара шиповника.

Исключите из рациона наваристые бульоны (мясные, куриные, рыбные, грибные), тугоплавкие жиры (свиное, баранье, говяжье сало), жирные сорта мяса, птицы и рыбы. Избегайте всего жареного, копченого, соевого, а также острые приправы и пряности. То же касается редиса, репика, репы, чеснока, хрена и любого вида и количества.

Для профилактики и лечения холцистита полезно ежедневно пить абрикосовый и персиковый соки, смесь соков моркови и огурцов.

Желчегонными и успокаивающими свойствами обладают и настои лекарственных растений (сырье, запитое кипятком и томленное на водяной бане 15 минут). Используют следующие сборы. Плоды тимьяна - 10г, кора крушины - 10г, корень алтея лекарственного - 10г, листья мяты перечной - 30г, листья шалфея - 30г. Настой принимают вечером за 15 минут до еды в зависимости от характера стула: при нормальном - стакан, при задержке стула - 2 стакана. Кора крушины - 20г, листья мяты перечной - 20г, трава чистотела - 15 г, трава зверобоя - 30г. Настой принимают через день по 2-3 стакана перед едой. Листья мелиссы - 30г, листья мяты перечной - 30г, цветки ромашки аптечной - 30г. В течение дня выпивают стакан настоя

в 2-3 приема за 15 минут до еды. Показан при неустойчивом стуле, метеоризме.

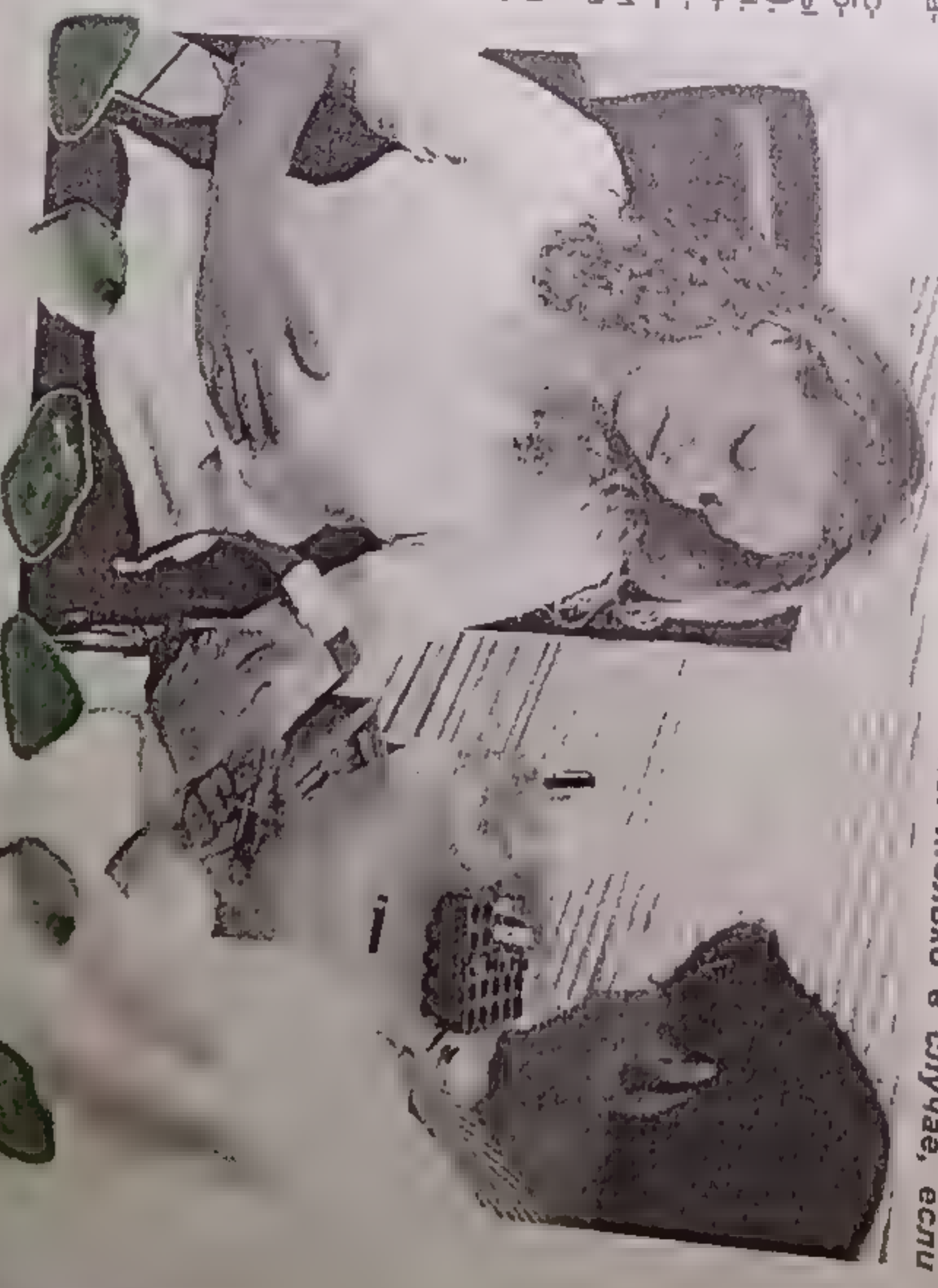
При диспепсии, сопровождающейся порой воспалением желчного пузыря, показан сбор: цветки ромашки аптечной - 10г, кора крушины - 10г, плоды фенхеля - 10г, цветки бессмертника песчаного - 20г, листья мяты перечной - 20г, трава тысячелистника - 20г, трава полыни горькой - 20г. Принимают утром и вечером по стакану за 20-30 минут до еды.

При симптомах обострения хронического холцистита рекомендуется сбор: листья мяты перечной - 10г, трава полыни горькой - 10г, цветки бессмертника песчаного - 10г, кора крушины - 10г, корень одуванчика - 10г, корень марены красильной - 40 г. Принимают утром и вечером по стакану за 20-30 минут до еды.

Болеутоляющее и успокаивающее действие оказывает сбор: трава чистотела - 50 г, листья мяты перечной - 50 г. Принимают утром и вечером по стакану за 20-30 минут до еды.

Курс лечения - 2-3 месяца. Овощи, ягоды и фрукты, благотворно влияющие на органы пищеварения

Тыква обыкновенная. Каша из пшена и мякоти тыквы улучшает



моторную функцию кишечника, повышает диурез и рекомендуется при нарушении обмена веществ, заболеваниях печени и желчного пузыря, при колитах с недостаточным опорожнением кишечника.

Капуста белокочанная. Рассол квашеной капусты и свежий капуст-

ный сок по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды в теплом виде усиливают секрецию желчи, желудочного и панкреатического соков, оказывают лечебное действие при болезнях печени, желчного пузыря, холангиопатиях.

Барбарис обыкновенный. Ягоды (свежие и сушеные) обладают желчегонным действием. Земляника лесная. Настой ягод и листьев используют в качестве желчегонного средства. Свежий сок по 4-6 столовых ложек натощак рекомендуют при желчно-каменной болезни.

Шиповник коричный. Настой плодов способствует желчеотделению, оказывает бактерицидное действие и регулирует секреторную моторную функцию желудочно-кишечного тракта.

С лечебной и профилактической целью применяют также готовые фитопрепараты: фламин, танацехол, флакунин.

Хорошо себя зарекомендовали лиобит - препарат из желчи животных, а также синтетические лекарства - оксафенгал, циквалон. А вот популярный аллохол почти бесполезен.

В заключение хочется предупредить: все средства, о которых упоминается в этой статье, показаны только в случае, если

Т. Е. ПОЛУНИНА, кандидат медицинских наук, «Здоровье».

[illegible]

THE UNIVERSITY OF CHICAGO LIBRARY

[illegible]

1. Брачный обряд.
2. Служебное помещение в бане.
3. Лекарственное растение.
4. Что бросали скифо-сарматские племена на раскаленные камни в шашаше - парной?
5. Рабочая специальность.
6. Лекарственное растение.
7. Отделение в бане.
8. Столица азиатского государства.
9. Область медицины.
10. Медицинский инструмент.
11. Населенный пункт в Кении.
12. Специалист по мыловарению.
13. облегающий осымостр определенных органов.
14. Водоем в бане.
15. Автор высказывания: "Дайте мне точку опоры и я переверну весь мир".
16. Мощное средство.
17. Безалкогольный напиток.
18. Город в Харьковской области.
19. Часть отчетного года.
20. Пружина.
21. Город в Марокко.
22. Разряд.
23. Процесс выделения пота.
24. Сырье для приготовления чая.

Составил БК

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В «РБС» №11-99

ПО ВЕРТИКАЛИ. 1. Кружка. 2. Скип. 3. Диск. 4. Настой. 7. Клапан.
8. Веник. 10. Пихта. 13. Розеола. 14. Адресат. 16. Топка. 18. Резак. 21. Вет-
ка. 22. Чайник. 23. Мазут. 27. Кизляр. 28. Сектор. 31. Гота. 32. Папа.
ПО ГОРИЗОНТАЛИ. 5. Арака. 6. Китай. 9. Полок. 11. Сенека. 12. Нос-
чик. 15. Лист. 17. Команда. 18. Рута. 19. Спикер. 20. Береза. 24. Цена. 25.
Алсамай. 26. Квас. 29. Оказия. 30. Беркут. 31. Грипп. 33. Кяхта. 34. Шлион.

★ OMOE

- Вы гарантируете, что это подлинный Пикассо
- Да, гарантия на три года.

- да, гарантия на три года 😊 😊

- Дорогая, когда я обнимаю тебя, я чувствую себя как в раю!

- А я как в автомобиле. 😊😊😊

Мух илет тмънъ

- Ты не знаешь, где наша старая пила?
Из кухни раздается голос тещи:
- Если я и пила, то она

Не такая страсть!

Жена упрекает супруга:

- Раньше ты был счастлив, если видел меня хотя несколько минут в день!
- И сейчас тоже!

©
©
©

Огромная овчарка набросилась на слесаря.
- Не бойтесь, не бойтесь, - кричит хозяйка.
- Не сделан укол от бешенства.

- Ты сошла с ума! Ну зачем привезла этого доктора? Это же ветеринар!

- Естественно! Ведь ты же упал с лошади.

- Естественно! Ведь ты же устал с лошадиной скоростью! 😊 😊 😊

- Здесь, в деревне, - рассказывает фермер, дачнику, - людей по утрам будит петух.
- Отлично, поставьте его, пожалуйста, на во семь часов.

Встречаются два собаководы. Один спрашивает:

- Да вот научил свою борзую на коньках кататься.

- Постой, постой! Какая борзая?
Это же боксер!

- Нет, это - борзая. Просто она тормозить еще как следует не научилась.

Жена задумчиво глядя в окно, го-

— БОГА ЗАШУТНА ГИМНАСТЕРКА
СЕЙНАС С ЯМА МЕНА ОБЕДЕТ ПИИ

Пациент обращается к врачу:

— Доктор, никак не могу ужиться с женой. Для
не проходит, чтобы мы не поссорились. Что
делать?

- Все дело в том, что вам некогда тратить энергию. Советую вам проходить в день не менее десяти километров. Через пару недель позволите

Через пятнадцать дней тот же пациент звонит
тому же вра-

Томы же бра-
чы:

- Доктор, как
хорошо! Боль-
шое вам спа-
сибо.

©

©

©

- Сосед, почему вы никогда не пользуетесь лифтом?

«Видать ли, там висит табличка «Госслужащий на 5 человек», а у меня никогда не хватает времени, чтобы подождать остальных четырех».

Женя - мушкетер

онств, наш полк получил двояку по географии, потому что не знал, где находится Африка.

Муж на это:

-! Де-то неподалеку у нас на ферме работает негр, который ездит на работу на трамвае.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

МЫ ОБРАЩАЕМСЯ К ТЕМ, КТО ЕЩЕ НЕ УСПЕЛ ПОДПИСАТЬСЯ НА ГАЗЕТУ

№ 2 (62), февраль, 2006

ОКРОШКА

Февраль – время праздников! Китайский Новый год, Праздник всех влюбленных и День защитника Отечества.



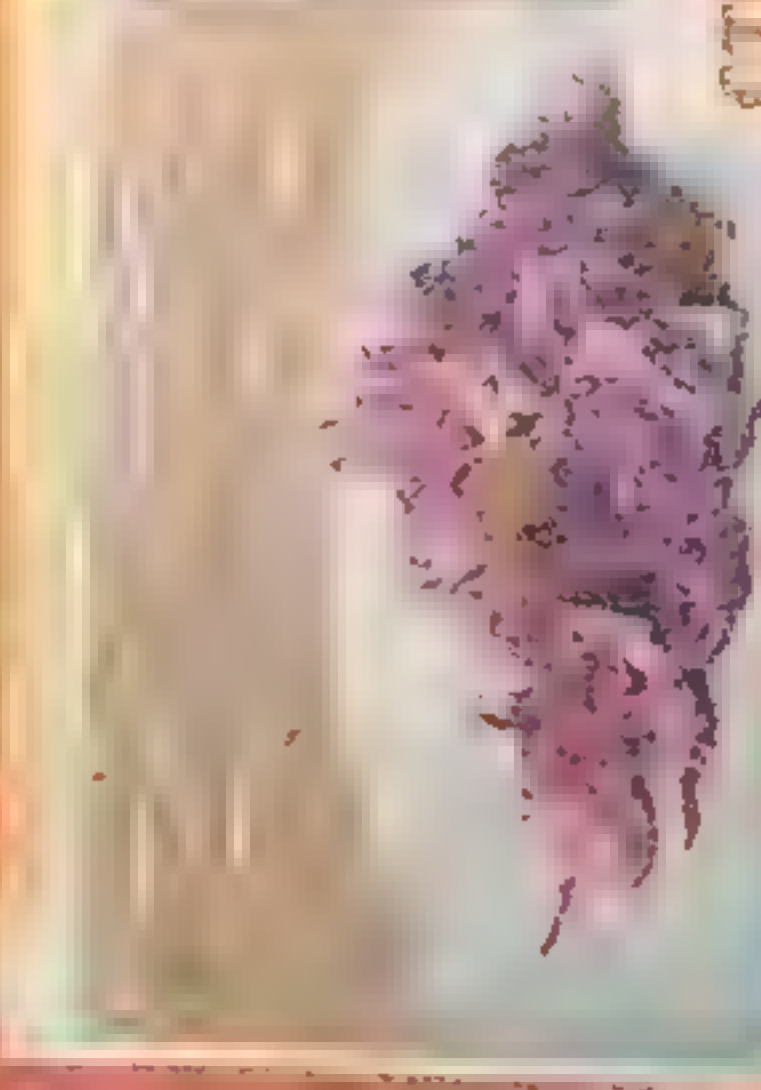
стр. 6

Картинки
с Севером (фотографии
и рисунки)
Праздник в России



стр. 12

ХУАЧЕН
про-школа-на-даль



стр. 8

«УЛЫБКА
МОНЫ ЛИЗЫ»
Борется с усталостью

Под знаком
ОГНЕННОЙ СОБАКИ...



В
публикации



РАБОЧИЕ НАПИТКИ

Солидная часть нашего рабочего дня «разбавлена» привычными жидкостями: работа – кофе – работа – чай. Но все эти надоевшие «рабочие» напитки можно (и нужно!) заменить палитрой ярких, вкусных, полезных соков.

Апельсиновый сок – лучший источник витамина С. Он также укрепляет

кровеносные сосуды. В томатном соке много лимонной, яблочной, щавелевой кислот. Они важны для хорошего обмена веществ. Сердечникам лучше выбирать виноградный сок. Он предотвращает образование тромбов. Сердце также укрепляет абрикосовый сок. Диабетикам полезен смородиновый сок. Для улучшения пищеварения и работы кишеч-

ника подойдет грушевый сок. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта рекомендуется также сливовый сок. Курильщики пусть остановят свой выбор на яблочном соке. Он «заботится» об органах дыхания. Вишневый сок богат железом и укрепляет стенки кровеносных сосудов. При заболеваниях почек незаменим ананасовый сок.

КОРОТКО

- Японские пищевики наладили массовое производство яиц с белыми желтками. Желтки-альбиносы имеют тот же вкус и обладают теми же кулинарными свойствами, что и желтые, но предоставляют поварам больше творческих возможностей.

- Группа европейских ученых разработала упаковку для замороженных продуктов Active Colour, которая краснеет, если продукция испорчена, размораживалась или истек срок ее хранения.

- Первая в истории страны Академия кулинарного искусства скоро откроется в Риме. В ней будут проходить семинарские занятия по отдельным темам: рыбные и мясные блюда, свинина и дичь; сыры; вина Италии и мира.

- Ученые из Чили получили химикат, который может сделать сладким кислый продукт. Проведя синтез малайского растения куркулиго, они изготовили пищевую таблетку, при помощи которой, например, уксус можно превратить в сладкий напиток.

- Американские исследователи выяснили, что большинство людей неправильно пьют кофе. Для большей работоспособности в течение всего дня кофе следует постоянно прихлебывать. Те, кто пьют с утра несколько чашек кофе, не достигают того же эффекта, поскольку с течением времени уровень кофеина в мозгу снижается, и человек начинает испытывать сонливость.

АРОМАТЫ ЙОГУРТОВЫХ БАКТЕРИЙ

В закваске настоящего йогурта живут два вида микроорганизмов: болгарская палочка и термофильный стрептококк.

Болгарская палочка – бактерия, подавляющая гнилостную микрофлору кишечника. Термофильный стрептококк придает йогурту особенный аромат: без него получалась бы простокваша.

Йогуртовый напиток отличается от йогурта

тем, что содержит очень мало живых бактерий и поэтому не обладает целебными свойствами, но зато хранится гораздо дольше. Чтобы получить такой напиток, в йогурт добавляют стабилизатор (пектин, желатин, крахмал), позволяющий ему выдержать нагревание, а затем пастеризуют. Кстати, все российские йогурты не пастеризуются, и в них полезные бактерии остаются живыми.

ПРОДУКТЫ, БЕЗ КОТОРЫХ НАМ НЕ ЖИТЬ

Авторитетные американские диетологи составили перечень десяти групп продуктов, которые практически единодушно сочли исключительно полезными для здоровья.

В список вошли:

1. Черника и голубика, содержащие антоциан, вещество, которое замедляет процессы старения нервной системы.

2. Зеленые листовые овощи, в которых мало калорий и много грубых волокон, стимулирующих перистальтику кишечника.

3. Разнообразные орехи, источник полезных мононенасыщенных жиров, волокон, белков, минералов и витаминов.

4. Жирная рыба (тунец, сардины, лосось и т.п.), содержащая много омега-три жирных кислот, которые препятствуют возникновению ишемической болезни сердца.

5. Авокадо – источник витамина Е, а также калия, который противодействует развитию гипертонической болезни.

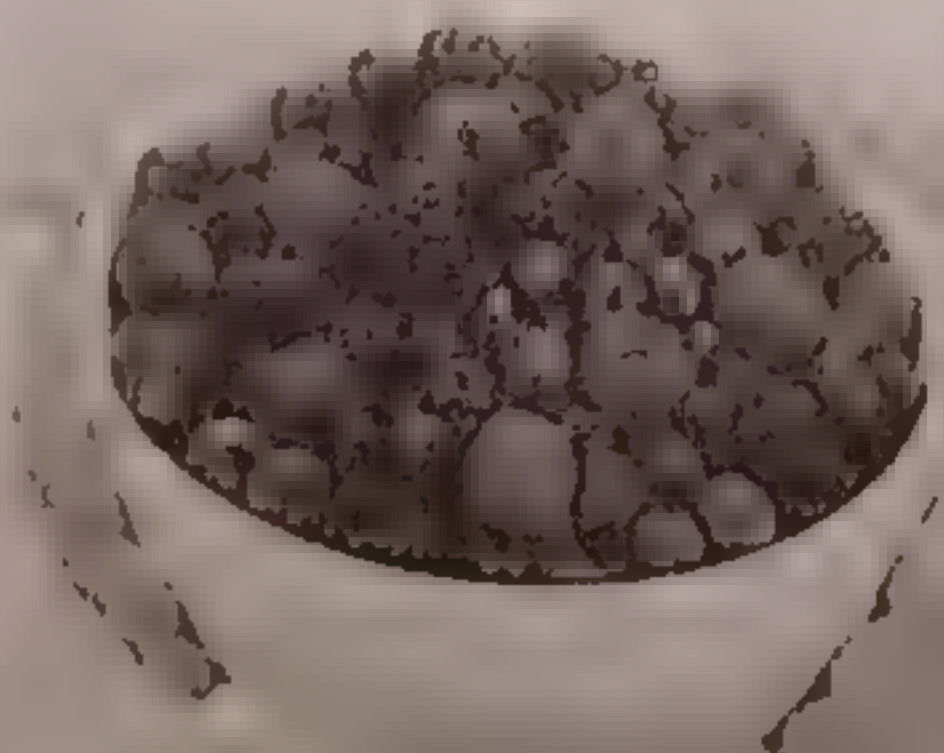
6. Нежирное молоко и несладкие молочнокислые продукты.

7. Соя и прочие бобовые.

8. Хлеб, хлопья, каши и макаронные изделия из недробленого зерна и муки грубого помола.

9. Яйца.

10. Черный шоколад.



РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Впереди праздник наших мужчин – 23 февраля. Порадуйте своего любимого салатами, чьи вкусовые достоинства проверены нашими читательницами на своих мужьях.

ЗАКУСКА
«РЫБНЫЕ ШАРИКИ»

Филе любой соленой рыбы мелем в блендере или прокручиваем в мясорубке. Отдельно трем на мелкой терке сыр твердых сортов. В другой посуде взбиваем слив. масло с тертым чесноком и вареным яичным желтком. Делаем небольшую лепешку из рыбной массы, в середину выкладываем немного желтково-сырной массы. Соединяем края и обкатываем в сыре. Ставим в холодильник. Очень необычно.

САЛАТ ИЗ
КАБАЧКА ЦУКИНИ

• 1 молодой кабачок, 1 крупное яблоко, 1 маринованный огурец, 1 луковица, укроп, 1 ст. л. сахара, майонез.

Натираем на крупной терке кабачок, яблоко и перемешиваем. Добавляем мелко нарезанные огурец, лук и зелень укропа, сахар, майонез и снова перемешиваем.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ
С ГРИБАМИ

• 100 г соленых или маринованных грибов, 2 картофелины, 1/2 соленого огурца, 2 ст. л. сметаны, зеленый лук.

Грибы, картофель, огурец нарезать ломтиками, перемешать и заправить сметаной. Сверху посыпать порезанным зеленым луком.

МОРКОВЬ НА ЗАКУСКУ

Морковь шинкуем тонкой соломкой, солим, перчим, добавляем толченый чеснок, сбрызгиваем уксусом, заливаем раскаленным растительным маслом и перемешиваем. Даем настояться в течение суток. Количество продуктов произвольное.

САЛАТ «ОФИЦЕРСКИЙ»

• 1 банка консервированной кукурузы, 3 средних помидора, 200 г ветчины, 1 луковица, 2 сладких перца, 1 пакетик отварного риса, 100 г сыра, майонез.

Помидоры, ветчину, лук и перец режем кубиками. Все продукты разложить по тарелке кусочками по кругу. В середину налить майонез, украсить веточками петрушки. Перед употреблением перемешать. Салатик очень легкий, воздушный.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ
И СЫРА

• 250 г жареной курицы, по 100 г сыра и зеленого горошка, 200 г густых сливок, уксус, хрен, соль.

Курицу и сыр нарезаем брусочками. Сливки взбиваем, заправляем хреном, уксусом, солью. Смешиваем курицу, сыр, горошек и соус.

КАБАЧКИ ЖАРЕННЫЕ
«ДЛЯ МУЖА»

Кабачки чистим, разрезаем вдоль, убираем семена (если кабачок большой уже), если кабачок молодой, то жарьте вместе с семечками. Режем на кольца или полукольца, солим, обмакиваем в муке и жарим на растительном масле с обеих сторон. Складываем в глубокую сковороду, переслаиваем толченым чесноком и зеленью петрушки, даем настояться под закрытой крышкой. Подаем с майонезом.

ОГУРЦЫ С ГРИБАМИ

• 1 кг длинных свежих огурцов, 0,5 л мясного бульона (можно из кубика), 1 банка шампиньонов, 1 луковица, 2 ст. л. слив. масла, 1 пучок зелени укропа, 150 г сметаны, 200 г помидоров.

Огурцы (обычно это сорт «Зозуля») очищаем от кожицы и разрезаем на куски длиной не менее 5 см, вынимаем мякоть (но не до конца), чтобы получились стаканчики. Отвариваем их в бульоне 10 мин. Лук нарезаем, пассируем на слив. масле, добавляем мелко нарезанные грибы и тушим 5–7 мин. Укроп мелко рубим, из мякоти огурца делаем пюре в блендере. Смешиваем пюре с укропом, сметаной и доводим до кипения. Помидоры режем кубиками, смешиваем с луком и грибами и начинаем этой смесью огуречные стаканчики. Ставим их в глубокую сковороду, заливаем их зеленым соусом, накрываем крышкой и запекаем в духовке 10 мин. К столу подаем с отварным рисом.

Екатерина ГОЛУБЧЕНКО,
г. Красноярск

САЛАТ «ФАСОЛИНКА»

• 1 ст. фасоли, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 2 пачки крабовых палочек или мяса, майонез, соль.

Отварить фасоль до готовности, остудить. Потереть морковь на терке или режем брусочками как на плов, лук режем полукольцами. Обжарить на подсолнечном масле. Режем крабовые палочки, все смешиваем, чуть посолить и смазать майонезом.

Попробуйте, очень просто и очень вкусно.

САЛАТ «ВЕРОЧКА»

• 1 ст. фасоли, 2 моркови, 2 головки лука, 1 пачка крабовых палочек, 2 соленых огурца, 2-3 яйца, сваренных вкрутую, 200 г колбасы вареной, «Кириешки» с беконом, майонез, зелень.

Морковь трем, режем лук полукольцами, обжарить чуть-чуть, добавить тертые на крупной терке огурцы. Тушим до готовности. Остудить. Режем колбасу, крабовые палочки, яйца. «Кириешки» смазать заранее майонезом, чтобы они пропитались и были мягкими. Все соединяем и смазываем майонезом.

Вера ЧИСТЯКОВА,
с. Колтубанка,
Оренбургская обл.





КИТАЙСКОЕ НОВОГОДНЕЕ МЕНЮ

В отличие от большей части мира, живущей по солнечному календарю, в котором началом нового года уже давно считается 1 января, в Китае главенствующим считается лунный календарь. И «новым годом» считается день между 20 января и 21 февраля, а точнее, первое новолуние после зимнего солнцестояния. В наступающем 2006 году этот день будет приходиться на 29 января.

Цветная стихия

Лунный календарь разбит на 12 пятилетних циклов, где каждому из 12 животных последовательно соответствуют 5 первоэлементов — дерево, огонь, земля, металл и вода. Наряду с данным делением существуют еще и 5 цветов: синий, красный, желтый, белый, черный, соответствующих стихиям. Исходя из этой системы 2006 год будет годом Огненно-красной Собаки. По традиции считается, что Новый год следует встречать, отдавая дань соответствующему ему животному, т. е. в этом году будет бал для Огненной Собаки.

Чем угостить?

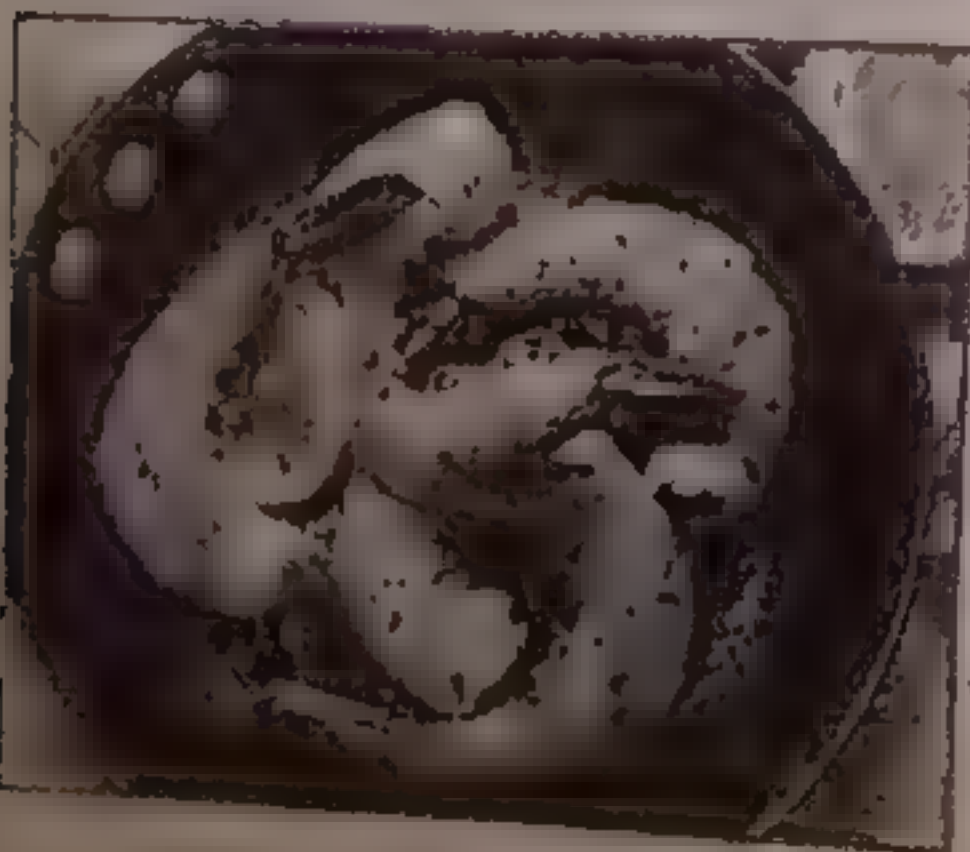


Встретить год Собаки необходимо обильным праздничным столом — Собака любит поесть. Еды должно быть много, но фаворитом остается мясо во всех его возможных вариантах приготовления. Не отказывайте себе и звездному покровителю в запеченной бараньей ножке, аппетитной жареной телятине, тающих во рту отбивных.

Принято на новогодний стол ставить угощение и для животного-покровителя. Посадите за стол игрушечную собачку и поставьте для нее тарелку, в нее можно положить разные собачьи лакомства — самое главное, в этот вечер на столе должна быть сахарная косточка для вашего любимца. Если у вас есть собака, то не забудьте оказать своему любимцу должное внимание.

А вообще доминировать на праздничном столе должны блюда коричневых, красно-оранжевых и песочно-золотых цветов.

Разнообразьте новогоднее меню морепродуктами и блюдами из рыбы, на праздничном столе хорошо будут смотреться кольцо креветочное и форель под соусом, а паштет из рыбы удовлетворит даже самых придирчивых гурманов.



Не забудьте про сладкое. Побалуйте близких разнообразной выпечкой и десертами. Приготовьте самый замечательный в мире торт.

Пусть наступающий год будет сладким во всех отношениях!

Лучший подарок для лучшего друга

Рациональная Собака не потерпит напрасной траты денег, поэтому подарки должны быть прежде всего полезными, ну и, конечно, приятными. Лучший друг, несомненно, будет рад бутылочке хорошего марочного вина, а если к этому подарку приложить еще и 131 вариант его распития — он будет просто счастлив от того, как творчески вы подошли к выбору подарка!



Любительницам готовить вкусно и красиво обязательно подарите кулинарную книгу с описанием красочных и простых в приготовлении блюд с пошаговыми иллюстрациями. Любителям восточных деликатесов подойдет «Практическая энциклопедия Японской и Азиатской кухни». А любительницам здорового питания понравятся книги о диетах и фитнесе.

ФРУКТОВЫЙ ПИРОГ

Этим блюдом по традиции угощают бога Кухни, чтобы он, вернувшись на небеса из гостей, дал о семье благоприятный отзыв.

• 1 ст.л. растительного масла, 3 финика, 1/2 ст. коричневого сахара, 3/4 ст. кипятка, 1/4 ст. клейкой рисовой муки, 1 яйцо, 2 ст. л. цельного молока, немного имбирного сахара (на любителя), 1/2 ст. рубленых грецких орехов.

Возьмите среднего размера сковороду, смажьте растительным маслом. Отложите. Чтобы смягчить финики, положите их в воду минимум на 30 мин. Слейте воду, разрежьте финики на половинки и выньте

косточки. В маленькой миске растворите сахар в кипятке. Поместите муку в большую миску. Как следует размешайте сахар в воде. Добавьте яйцо и молоко. Месите, пока не получите мягкое влажное тесто. Добавьте имбирь и орехи. Выложите тесто в предварительно приготовленную сковороду. Украсьте нарезанными финиками. Готовьте на пару 40–50 мин. Затем охладите и нарежьте на тонкие кусочки.



РИСОВЫЕ ШАРИКИ ЮАНЬСЯО



Юаньсяо — это китайские клецки, популярное лакомство в новогодние дни.

• 500 г муки из клейкого риса, 200 г масла, 200 г черной кунжутной пудры, 250 г сахара, 1 ч. л. вина.

Смешайте масло с кунжутной пудрой, сахаром и вином. (Нужно эту смесь немного подогреть.) Слепите из нее ша-

рики, примерно по 10 г каждый. Возьмите 1/2 чашки рисовой муки. Добавьте в муку воду, раскатайте тесто. Сварите тесто в кипятке и вытащите до того, как оно будет готово. Дайте ему остыть и добавьте к оставшейся рисовой муке. Добавьте воду и месите, пока тесто не станет мягким. Разделите тесто на маленькие куски (по 10 г каждый). Слепите из кусочков шарики, сделайте в них по отверстию и поместите туда кунжутные шарики. Закройте отверстия. Варите в кипятке, помешивая шарики в одном направлении. Когда всплывут, варите еще 1 мин. на медленном огне.

КИТАЙСКИЙ НОВОГОДНИЙ ПИРОГ ИЗ РЕПЫ

Этот пирог, который скорее напоминает хлеб, печется во время новогодних праздников.

• На 4–6 порций: 1 кг репы, 1 ст. воды, 2 ст. муки из длинного риса, 5 ст. л. растительного масла, 4 средних сушеных гриба, 1/4 ст. сушеных креветок, мелко нарубленных и замоченных в хересе (1 ст. л.), 4 небольшие колбаски, мелко нарубленные, 2 ч. л. соли, 1/2 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. перца, 1 ст. л. петрушки, мелко нарубленной, 1 ст. л. жареных кунжутных семян.



Очистите и натрите на терке репу. Залейте 1 ст. воды и варите на медленном огне, пока репа не станет мягкой. Перемешайте рисовую муку и репу в миске до консистенции густой овсяной каши. Добавьте 2 ст. л. растительного масла. Хорошо перемешайте. Отложите. Нагрейте 2 ст. л. растительного масла в воке (котелке с выпуклым днищем). Помешивая, обжарьте грибы, креветки и колбаски, добавьте к смеси репы и муки. Добавьте соль, сахар и перец. Хорошо перемешайте. Сковороду среднего размера смажьте жиром. Выложите туда полученную смесь. Посыпьте петрушкой и семенами кунжута. Готовьте в пароварке 1 час при сильном кипении. Когда остынет, положите на ночь в холодильник. Перед подачей на стол нарежьте на тонкие ломти. Обжарьте их в 1 ст. л. растительного масла до золотистого цвета. Подавайте горячими.

КАК ДЕЛАЮТ ДЕНЬГИ?

WWW.KSIN.RU

ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «КИРОВ-СТРОЙИНДУСТРИЯ» ПРЕДЛАГАЕТ

100 НАИМЕНОВАНИЙ ОБОРУДОВАНИЯ

ДЛЯ МАЛОГО БИЗНЕСА. ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА

- Облицовочной и потолочной плитки. Стоимость от 2 тыс. руб.
- Стеновых, строительных и фундаментных блоков (собственная 5 руб., при цене реализации до 50 руб.), черепицы, заборов, карниза, брусчатки (фигурной тротуарной плитки) для строительства, утепления и благоустройства коттеджей, садовых и дачных домов, гаражей и т. д. из местного сырья!
- Разместить производство можно даже в обычном гараже, а от -5°C — год открытым небом. Стоимость от 4 до 30 тыс. руб.
- Качество подтверждено семью патентами РФ!
- Витражи — роспись по стеклу — 950 руб.
- Плазменный аппарат для резки и сварки любого эмалированного материала — 17950 руб.
- Аппарат для нанесения бархата — от 500 руб.
- Копировальник для продукции — от 1900 руб.
- Мини-фабрика — выращивание грибов — 900 руб.

Оборудование доставляется по почте (цены с доставкой). Организовать эти производства по силам каждому. Это подтверждает открытие сотен производств по всей России, от самых малых — семейных, до крупных производственных предприятий!

Для получения **БЕСПЛАТНЫХ** цветных каталогов нашего оборудования пишите по адресу: 610000, г. Киров, а/я 10, Киров-Стройиндустрия, отдел 24. Тел.: г. Киров 6 (8332) 55-30-29, 57-11-24, 53-05-92.

Покупая у нас, вы защищены от подделок!

ЖАРКОЕ ИЗ ЦЫПЛЕНКА С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОУСОМ

Этот несложный рецепт приготовления цыпленка незаменим для занятых людей, которые хотят устроить новогодний праздник в китайском стиле.

• 4 куриные грудки, очищенные от кожи и костей и порезанные на кубики, растительное масло для жарки.

• **Маринад:** 1 ст. л. сухого хереса, 1/2 ст. л. кукурузного крахмала.

• **Соус:** 1/3 ст. апельсинового сока, 2 ст. л. темного соевого соуса, 1 ст. л. кунжутного масла, 1 ч. л. коричневого сахара, 1/4 ч. л. пасты чили, 1 зубчик чеснока, мелко поре-

занный, немного толченого имбиря.

Поместите нарезанную кубиками курятину в миску, добавьте компоненты маринада. Марируйте 30 мин. В это время приготовьте ингредиенты для соуса, а также чеснок и имбирь. Нагрейте вок и налейте в него масло. Когда оно разогреется, добавьте чеснок и имбирь и жарьте, помешивая, пока не появится аромат. Добавьте курятину и, помешивая, жарьте, пока она не изменит цвет. Добавьте соус и хорошо перемешайте. Жарьте, не забывая помешивать, еще минуту. Блюдо подается на стол горячим.





Соусы улучшают вкус пищи, придают ей особый аромат, способствуют лучшей ее усвояемости. Существует несколько видов соусов, каждый из которых подходит к тому или иному конкретному блюду. К мясу – свои соусы, к рыбе – совершенно другие, к птице – третьи и так далее. С помощью соусов можно красиво оформить простые блюда. В этом разделе вы найдете рецепты разных соусов, которые вам, несомненно, понравятся и пригодятся.

ОСНОВНОЙ КРАСНЫЙ СОУС

- 1 л бульона, 2 ст. л. жира, 2 ст. л. муки, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 50 г томатной пасты, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, соль, молотый черный перец.

Жир нагреть в сотейнике, всыпать в него муку и спассеровать ее при умеренном огне до светло-коричневого цвета и появления аромата каленого ореха. Отдельно спассеровать с жиром мелко нарезанный лук, морковь, сельдерей и петрушку. К спассерованному кореньям добавить томатную пасту, предварительно разбавленную бульоном и все это пассеровать еще около 10 мин.

В мучную пассеровку при непрерывном помешивании влить горячий, процеженный бульон. Полученную однородную массу поварить 20 мин., затем добавить к ней пассерованные коренья и перец и продолжать варить, периодически снимая жир, еще 15–20 мин. После этого соус процедить через сито, разваренные коренья протереть. В соус добавить соль, сахар, довести его до кипения, снять с огня и заправить маслом.

Основной красный соус используется при приготовлении производных соусов с луком, грибами, чесноком, черносливом, помидорами, перцем и другими продуктами.

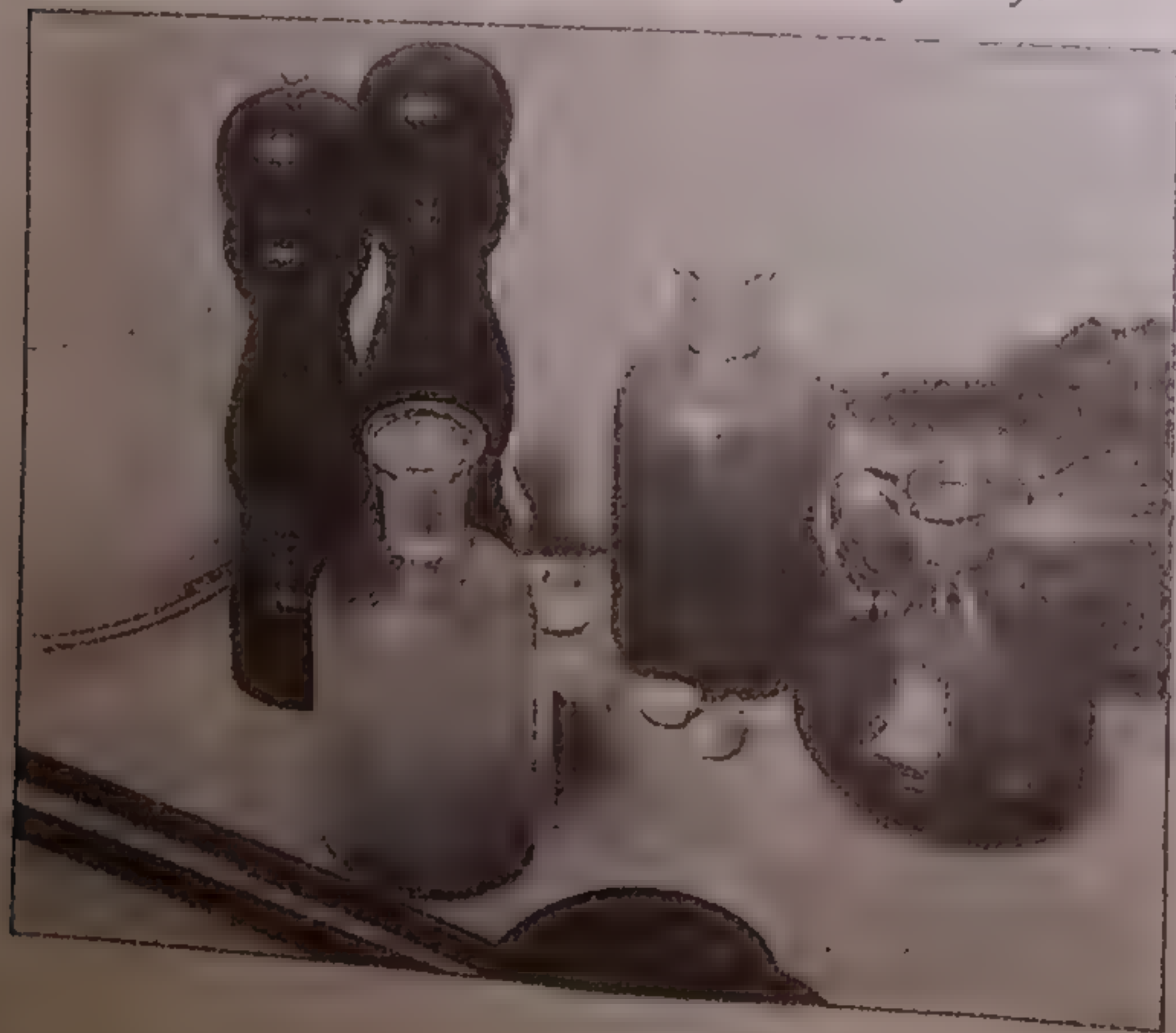
СОУС С КРАСНЫМ ВИНОМ

- 0,5 л основного красного соуса, 100 г красного сухого вина, 1 ст. л. сливочного масла.

В приготовленный основной красный соус

влить красное сухое вино, добавить масло. На медленном огне соус довести до кипения.

Такой соус подают к натуральному мясу.



Рецепты от звезды



Картофель с соусом из сельди

От певицы Надежды КАДЫШЕВОЙ

- 10 картофелин, 2 сельди, 1 луковица, 1/2 ст. сметаны или майонеза, 1 ч. л. горчицы, 4 ст. л. растительного масла, зелень укропа или петрушки, соль.

Картофель отварить, обсушить, положить в салатник, полить растительным маслом, посыпать порезанным укропом или петрушкой. К картофелю подать соус из сельди.

Приготовление соуса из сельди.

Филе сельди мелко нарубить вместе с луком, смешать со сметаной или майонезом, для остроты можно добавить горчицу.

СОУС КИСЛО-СЛАДКИЙ

- 0,5 л основного красного соуса, 100 г чернослива, 50 г изюма, 2 ст. л. вина, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. грецких орехов, перец черный душистый, лавровый лист.

Чернослив и изюм промыть, залить небольшим количеством воды и припустить до готовности, у

чернослива вынуть косточки. Красный основной соус соединить с черносливом, изюмом, вином, грецкими орехами, предварительно ошпаренными и нарубленными, а также перцем и лавровым листом. Все прокипятить. Перед подачей соуса к столу лавровый лист удалить.

ЛУКОВЫЙ СОУС С ГРИБАМИ

- 0,5 литра основного красного соуса, 40 г белых сушеных грибов или 100 г свежих шампиньонов, 100 г виноградного вина, 2 ст. л. маргарина, 1 ст. л. сливочного масла, 2 головки репчатого лука, перец черный душистый, соль, лавровый лист.

Лук мелко порубить, спассеровать в сливочном масле. Грибы промыть, отварить, соединить с пассерованным луком, перцем, лавровым

листом и обжарить на сковороде, после чего добавить в них виноградное вино, и все варить до тех пор, пока масса не уварится на 1/3. Полученную массу соединить с красным основным соусом, посолить и варить еще 10–15 мин. при слабом кипении. Готовый соус заправить сливочным маслом.

Луковый соус с грибами используют при запекании овощей, рыбы, мяса.

ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ СОУС

- 0,5 литра основного красного соуса, 100 г красного виноградного вина, 1 ст. бульона, 3 ст. л. сливочного масла, 150 г черносмородинового варенья, 200 г костей от ветчины, 10 г эстрагона, перец черный душистый, соль, лавровый лист, зелень петрушки.

Кости копченостей измельчить, слегка обжарить, залить вином и мясным бульоном и варить 20–25 мин., добавить эстрагон, крупнодробленый

перец, лавровый лист, зелень петрушки и черносмородиновое варенье. Уварить массу на 2/3 и затем соединить ее с красным соусом, прокипятить в течение 7–10 мин., аккуратно процедить, заправить солью и сливочным маслом.

Черносмородиновый соус рекомендуется подавать к блюдам из мяса диких животных: лося, козы, зайца, а также котлетам, тушеному мясу, дичи.

СЮРПРИЗ С БЕКОНОМ

• 400 г сыра сулугуни, брынзы или адыгейского, 2 сладких перца, 200 г ветчины или бекона, 1 щепотка мускатного ореха тертого, 1 пучок лука зеленого, 10-20 листьев зеленого салата.

Сыр нарежьте брусочками, ветчину — тонкими длинными ломтиками. У перца удалите верхнюю

часть и стержень с семенами, затем нарежьте вдоль узкими полосками. Брусочки сыра надрежьте и вложите в каждый полоску перца. Ветчину посыпьте мускатным орехом и заверните в каждый ломтик брусочек сыра с перцем. Перевяжите пером зеленого лука и оформите листьями салата.

Экзотический рецепт

Английская закуска

• 100 г мяса копченого, 1 морковь вареная, 50 г грибов маринованных, 1 огурец соленый, 2 кочешка капусты цветной маринованной.

• Для заправки: 2 ч. л. томат-пюре, 1 ч. л. сахара, 4 ст. л. масла растительного, 1 ст. л. горчицы готовой, перец черный молотый, соль по вкусу

Для заправки томат-пюре разведите двумя столовыми ложками воды, добавьте горчицу, масло, сахар, посолите и поперчите по вкусу. Морковь нарежьте кружочками, грибы и огурец — ломтиками, цветную капусту разберите на мелкие кочешки. Подготовленные овощи соедините с грибами, полейте заправкой, перемешайте и оставьте на 2-3 часа. Мясо нарежьте тонкими ломтиками и, уложив на них овощную смесь, сверните рулетиками. При подаче выложите закуску на блюдо, оформите ломтиками маринованных овощей, маслинами и зеленью.

Рецепт от читателя

Мясо в ржаном тесте

• 1,5-2 кг мяса, соль, перец, кольца лука, лавровый лист, ржаная мука.

Этот рецепт делала моя бабушка, мама, теперь я и сестры.

Надо взять 1,5-2 кг мяса (мне нравится свинина чуть с салом), посолить, поперчить, обложить кругом кольцами лука, лавр. листа, перца (можно добавить каких-нибудь приправ). Замесить тесто из ржаной муки (в деревнях есть для животных — просеять). В городе можно купить. А я делала и из хлеба — 2 буханки черного, обрезать корки, облить кипяченой холодной водой и месить до однородной массы. Сделать большой блин, на него положить мясо, закрыть со всех сторон, обмазать водой, чтобы был гладенький. Можно сверху проткнуть дырочку, но он и сам лопнет, и в духовку, а в деревне — в печку (угли по сторонам) до готовности минут на 40-50. Вынуть, отломать корки, снять лавровый лист, перец, лук (а можно и не снимать). Натереть рубленым чесноком, когда остынет. И горячий вкусный. Вы скажете, что есть гриль, фольга, но такого хлебного духа не будет. Попробуйте!

Г.Н. АНДРЕЕВА, г. Псков-16

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА НА ЛАДОНИ

— ЛИДЕР ПРОДАЖ!
— Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
— Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды!
— Просто положите чудо-машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно будет чистым!
— Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
— Суперэкономична: потребляет электроэнергию 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка, и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
— Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком, без механической деформации белья!
— Очищает ткань изнутри волокон, обновляя ее цвет.
— Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!
— Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню, возьмите машинку с собой!
Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам

Еще
совершеннее,
издающее и
качественнее

ГАРАНТИЯ - 2 ГОДА

Заказать чудо-машинку
Вы можете по тел. 8(8332) 30-01-71, 40-98-05
или написав заявку по адресу: 610000, г. Киров, а/я 30, отдел 24.
Цена с оплатой при получении на почте — 1490 руб.
При заказе от 2 шт. — цена 1390 руб. за шт.!

КОРЕЙСКАЯ ЗАКУСКА ИЗ КУРИЦЫ

• 1 курица, 1 телячья ножка, 2 моркови, 1 лавровый лист, тимьян, 2 ст. л. муки, 80 г сливочного масла, 250 г сливок, 2 яичных желтка, соль, черный молотый перец.

Перевязать ниткой куриную тушку. Положить в кастрюлю, добавить телячью ножку, нарезанную ломтиками морковь, лавровый лист, тимьян, молотый черный перец. Залить все холодной водой и варить 1,5-2 часа. Гото-

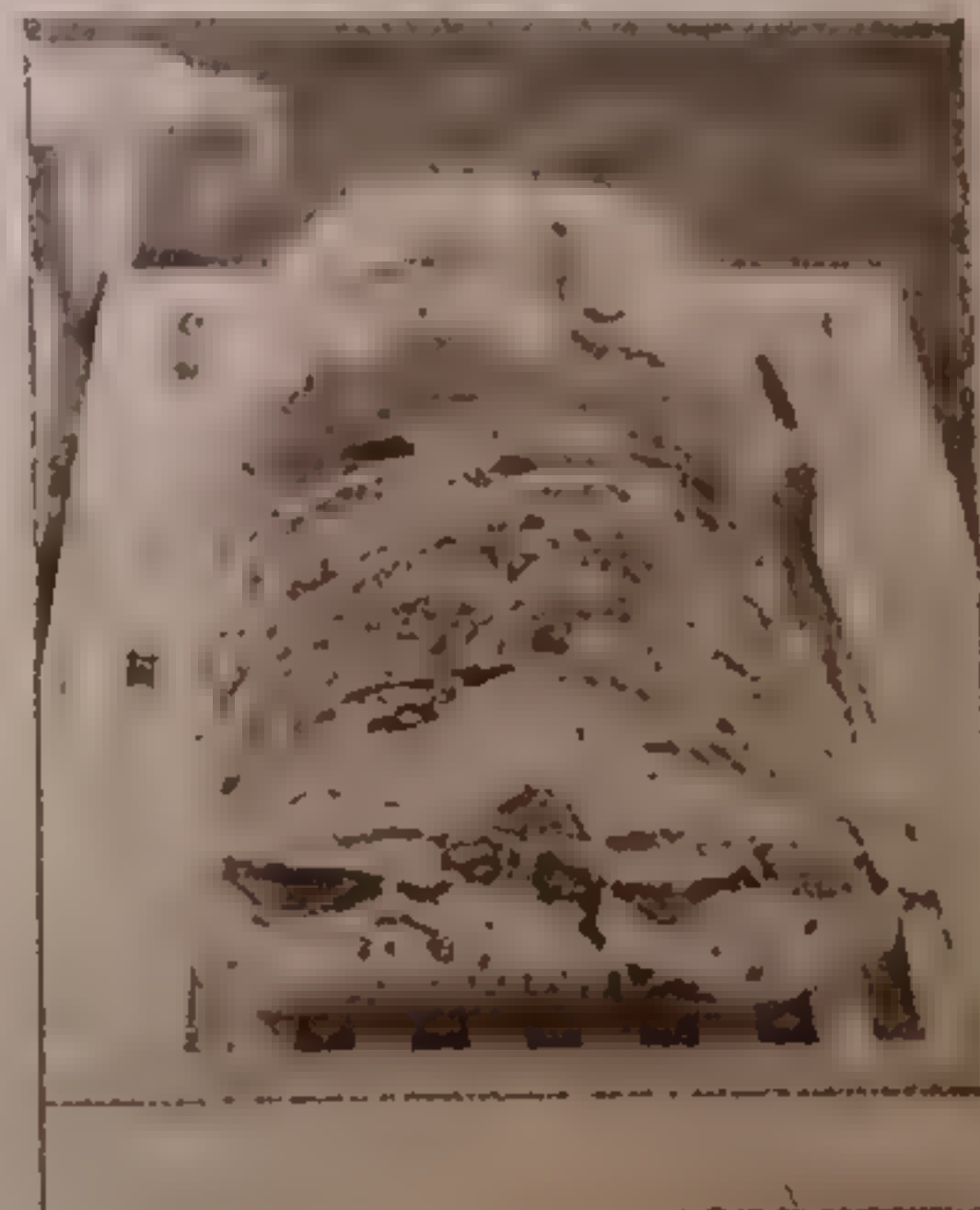
вую курицу охладить, снять нитку и нарезать кусочками. В глубокой сковороде обжарить муку на сливочном масле, влить 200 г бульона и проварить несколько минут до загустения. Смесь снять с огня, добавить сливки, яичные желтки, соль и охладить. Кусочки курицы обмакнуть в приготовленный соус и выложить на блюдо вместе с нарезанной телятиной и морковью.

БАТОН С НАЧИНКОЙ

• 1 батон, 150 г колбасы копченой, 75 г сыра твердого, 120 г масла сливочного, 1 перец сладкий, 1 помидор, 2 яйца вареного, 1 ст. л. хрена тертого, 1 ч. л. горчицы готовой, 1 зубчик чеснока, 10 г зелени петрушки, соль по вкусу.

С батона срежьте концы, а мякиш вырежьте длинным ножом. Разотрите масло с хреном и горчицей, добавьте соль, измельченный чеснок. Колбасу, сыр, яйца, помидоры, перец нарежьте кубиками и соедините с масляной смесью. Наполните батон приготовлен-

ной начинкой и положите в холодильник на 40 мин. Подавайте, нарезав по 100-150 г на порцию, оформите зеленью.





БОРЕМСЯ С УСТАЛОСТЬЮ



Зарядите батарейки

Преодолеть энергетический спад помогают еда и напитки. Если с утра не восполнить силы с помощью, скажем, йогурта, сыра, зернового хлеба, уже к полудню замедляется метаболизм (обмен веществ в организме) и наваливается усталость. Нет времени позавтракать — берите с собой фрукты. Вообще важно не забывать время от времени подкрепляться. Изнемогая от голода, мы безнадежно «сажаем» свои «батарейки».

Новейшие советы диетологов предлагают вернуть в меню блюда, содержащие крахмал. Да, совсем недавно картофель, хлеб, макароны, рис безжалостно вычеркивались из списка полезных продуктов. Но именно они дают человеку энергию. Кроме того, крахмал способствует образованию в организме триптофана — аминокислоты, необходимой для душевного равновесия. Его отсутствие или недостача вызывает немотивированные вспышки

Наша жизнь наполнена стрессами и огромным напряжением. Мы все куда-то спешим, забывая за повседневными заботами о своем здоровье и нормальном питании. Чтобы окончательно не подорвать свои силы, позаботьтесь о себе.

раздражения, безудержный аппетит, чудовищную апатию.

Идеальный вариант — овсяная каша на завтрак. Отлично будет, если в нее добавить ягоды, яблоки, орехи. Ежедневно ешьте фрукты и овощи, богатые витамином А (абрикосы, морковь, шпинат) и витамином С (апельсины и помидоры).

Вялость, усталость могут быть вызваны обезвоживанием организма. Надо побольше пить: до 8 стаканов в день. Подойдут минеральная и просто профильтрованная вода, соки, зеленый чай. Традиционно символом энергетического напитка считается кофе. «Взбодриться» и «выпить кофе» — почти синонимы. Действительно, кофеин стимулирует деятельность мозга, помогает сконцентрироваться и настроиться на работу, повышает ясность восприятия и улучшает двигательные функции. Но его действие кратковременно. Это скорее всплеск энергии, чем подъем. К тому же кофе обезвоживает организм, и усталость подбирается вновь — еще быстрее, чем раньше.

Можно заменить кофе энергетическим банановым флипом. Полбанана растереть в пюре, добавить 150 мл апельсинового сока, 2 ст. л. лимонного сока и 1 ст. л. облепихового сиропа.

Для повышения тонуса подойдет и коктейль из сока шести морковок, половинки свеклы и трех пучков петрушки.

Готовим также коктейль «От усталости» из

сока апельсина, четвертинки грейпфрута и четвертинки лимона с кожурой.

Если в доме найдется зелень, делаем коктейль из нее. Берем для этого пучок петрушки, несколько стебельков сельдерея, зубчик чеснока и четыре моркови.

При общей усталости, вялости, быстрой утомляемости рекомендуется настойка аира: десертная ложка на стакан крутого кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по полстакана утром и в 17 — 19 часов с чайной ложкой меда.

Если за компьютером устают глаза, смешиваем сок шести морковок и четвертинки капусты.

Правда, хроническая усталость может быть связана с каким-либо заболеванием, например, малокровием. Во всех случаях следует проконсультироваться с врачом.

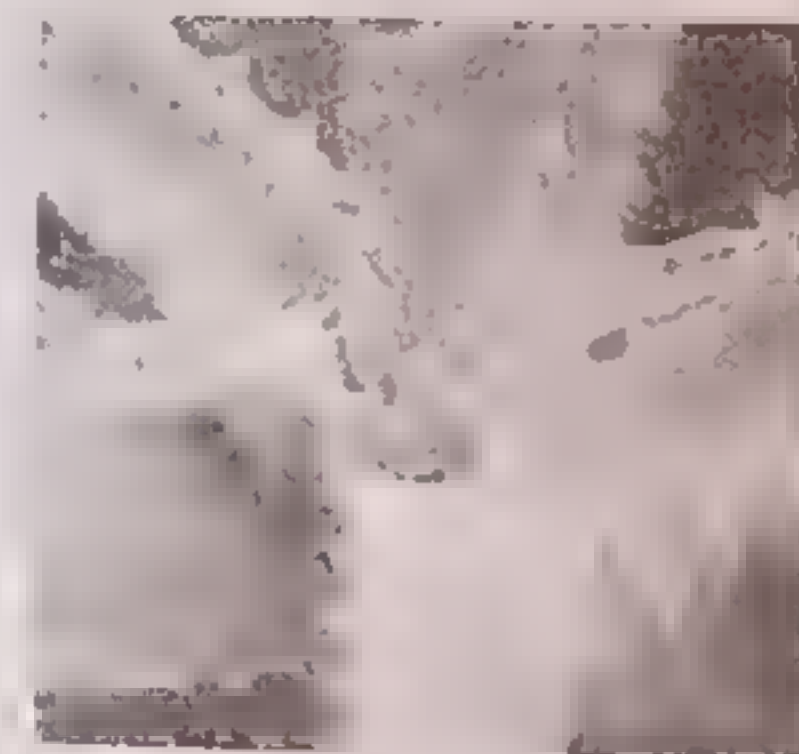
САЛАТ «СВЕЖЕСТЬ»

• 1 ст. л. сливок или молока, 200 г ягод из заморозки (можно свежих), корица, 2 ст. л. овсяных хлопьев.

Все перемешать, дать постоять 30 мин. и можно есть.



Следует знать, что тонизирующими, возбуждающими и общеукрепляющими (при упадке сил, вялости, переутомлении и т.д.) являются: аир, алэз, боярышник, виноград, грейпфрут, девясил, исландский мох, кизил, клевер, крыжовник, конопля, левзея, лимонник, лук, морковь, овес, одуванчик, ольховые шишки, орех грецкий, помидор, пшеница, сельдерей, смородина черная, чайный куст, чеснок, шиповник, эвкомия, элеутерококк, ячмень. Их (по отдельности или в любых сочетаниях) необходимо включать в свое ежедневное меню.

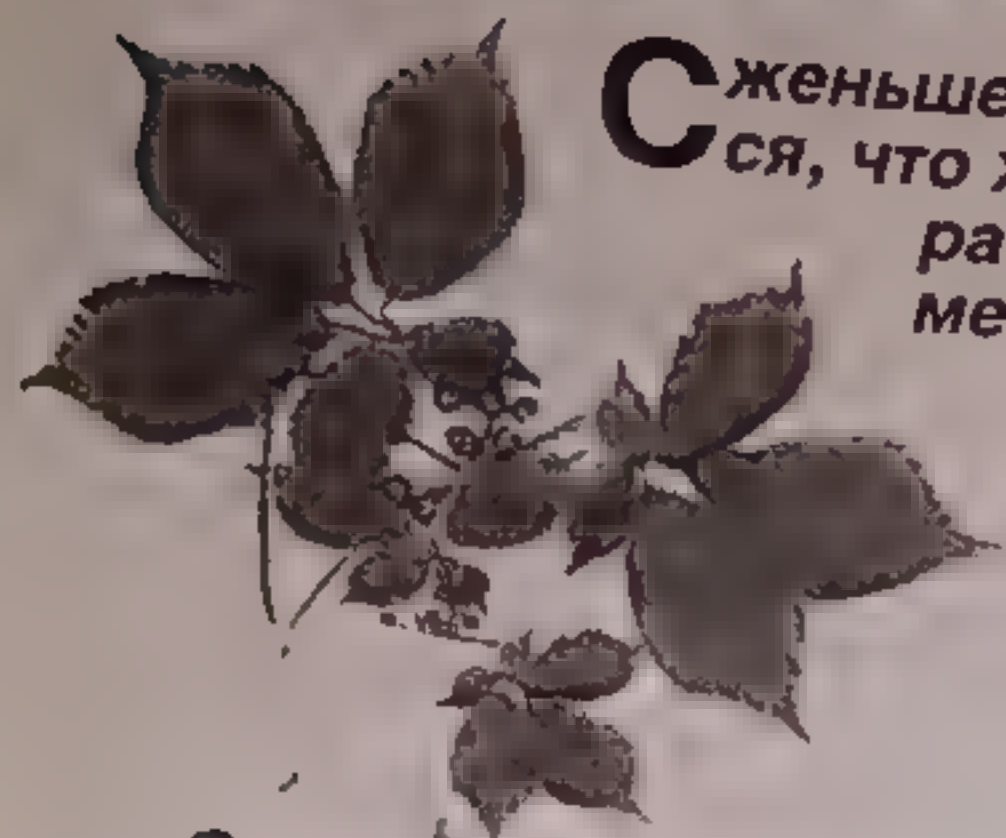


САЛАТ «УЛЫБКА МОНЫ ЛИЗЫ»

• 600 г белокочанной капусты, 100–140 г сельдерея, 400 г свеклы, 250 г яблок, 200 г моркови, 120 г сметаны, уксус, соль и сахар по вкусу.

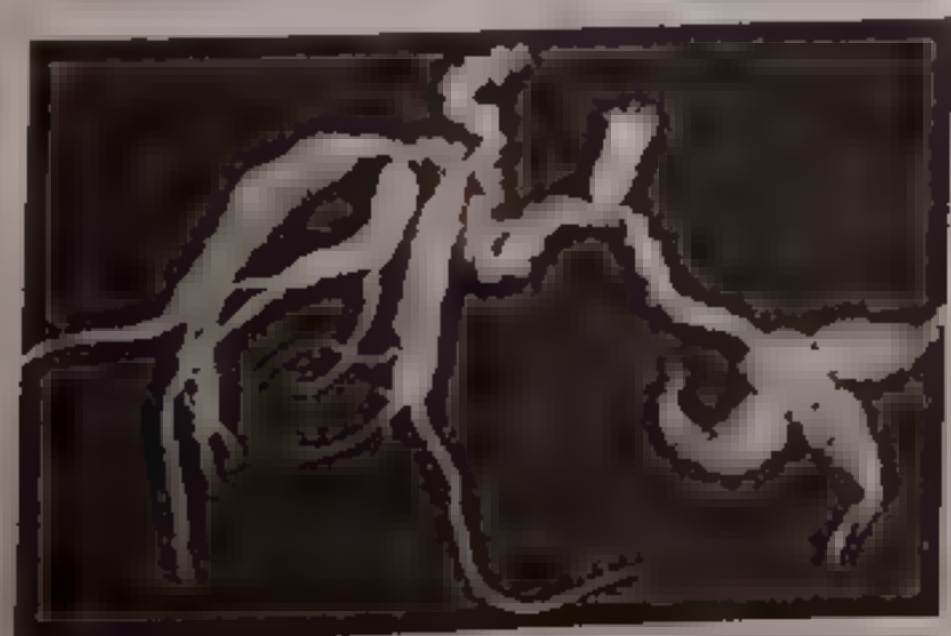
Капусту мелко нашинковать, положить в кастрюлю, добавить уксус, немного воды, соль, сахар и нагреть, непрерывно помешивая. Не следует перегревать капусту, чтобы она не стала слишком мягкой. Свеклу отварить, натереть на терке. Очищенные морковь, сельдерей и яблоко нарезать соломкой, перемешать с охлажденной капустой, свеклой и заправить сметаной.

ЖЕНЬШЕНЬ – ДАР БОГОВ



С женьшенем связано немало преданий. Так, в одной легенде говорится, что женьшень зародился от молнии. Если молния ударит в прозрачную воду горного источника, тот уйдет под землю, а на его месте вырастет корень, хранящий в себе силу небесного огня.

Существует предание о том, как был обнаружен таинственный корень. Однажды жители китайской деревеньки услышали странные звуки, доносившиеся из леса: кто-то ли звал на помощь, то ли молился. Причем звуки как будто шли из-под земли. В том месте, где их было слышно отчетливее всего, росло небольшое растение. Крестьяне осторожно стали его выкапывать и обнаружили причудливой формы корень, очертаниями напоминавший фигурку человека. Именно поэтому растение называли женьшень («жень» по-китайски – «человек», «шень» – «тело»). Корень ценили тем выше, чем больше он походил на человека, ибо согласно поверью он воплощает дух земли. Впрочем, на Востоке женьшень получил много названий: «дар богов», «корень жизни» и т.п. Считалось, что этот корень возвращает старикам молодость, больным – здоровье, усталым – бодрость, а также предохраняет от эпидемий чумы, оспы, холеры.



Женьшень в Китае очень ценился, и уже в XVIII в. его стало не хватать на всех. В результа-

те корень начали импортировать из Канады – как оказалось, канадские индейцы тоже давно подметили уникальные свойства растения и использовали его для врачевания. Однако за пятьдесят лет были истощены и канадские запасы. Китайским купцам пришлось переключаться на американскую разновидность корня. В 1784 г. в Кантон (Гу-



Китайское изречение гласит: «Царь лесных зверей – тигр, царь морских зверей – дракон, а царь лесных растений – женьшень».

аньчжоу) пришло из США первое судно с ценным грузом. Торговля успешно шла до конца XIX века. Расчетливые янки, видя, каким спросом пользуется корень, предприняли попытку культивировать растение. И... просчитались. Китайцы заявили, что у него появился привкус органических удобрений, и наотрез отказались от его закупки в США.

В Европе о женьшене впервые узнали от католических миссионеров и купцов Португалии, Голландии, Испании. В 1642 г. в Мадриде издается первая книга о Китае; в которой автор, миссионер-иезуит Альварес Семмедо, рассказал в том числе и о чудо-корне. Вскоре женьшень стали привозить в Европу амстердамские купцы. Однако как именно пользоваться «корнем жизни», толком не знали ни они сами, ни тем более покупатели. В 1686 г. си-

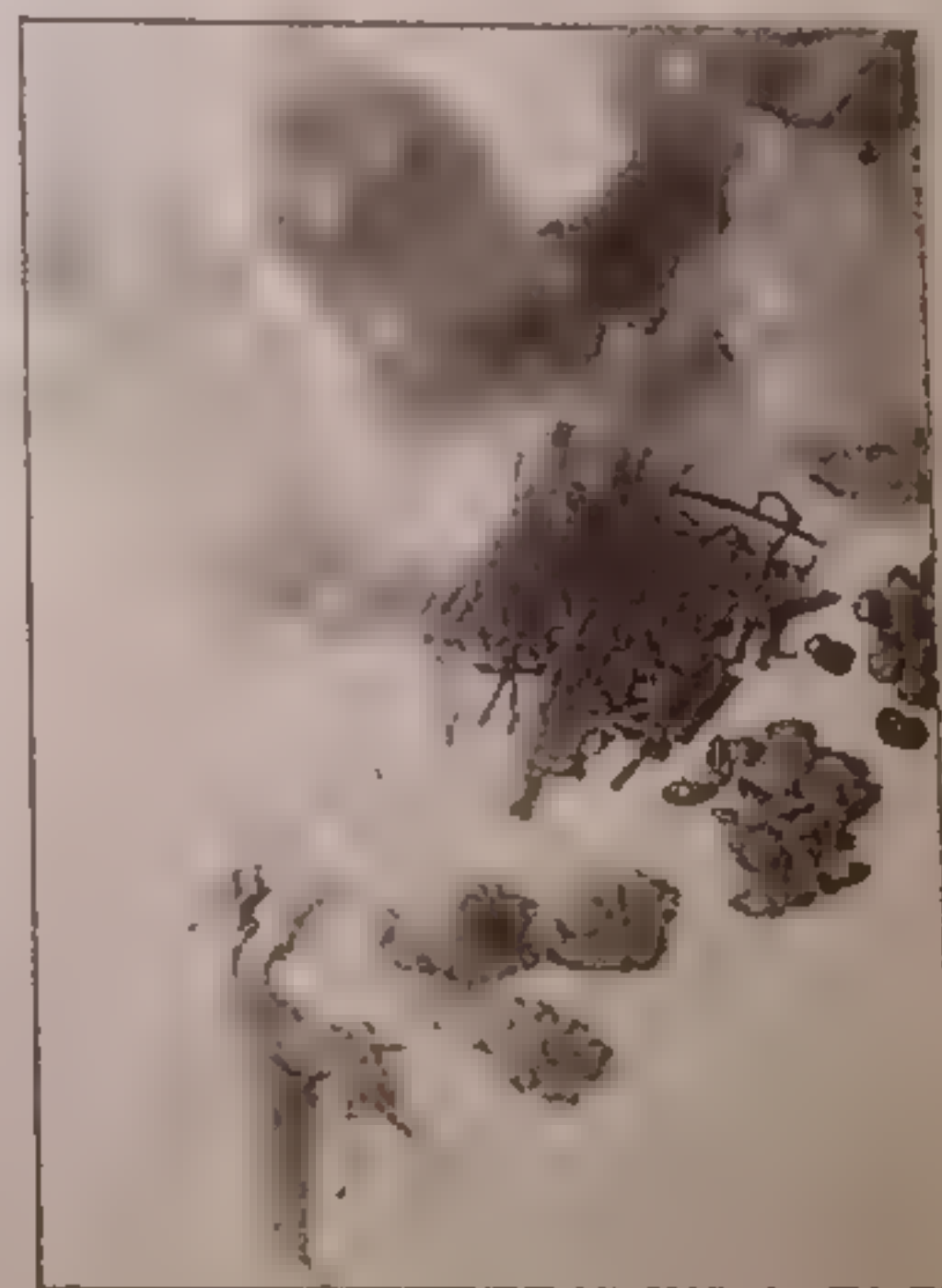
амские послы преподнесли женьшень французскому королю Людовику XIV. (Кстати, в то время женьшень стоил тройное количество золота от веса самого корня.) Тогда же он был удостоен внимания на одном из заседаний Французской академии наук. Корень получил латинское название *Panax* (спутник), от греческого *Panakes* – «панацея» (буквальный смысл этого греческого термина – «средство от всего»).

Конечно, женьшень лечит не от всех болезней. Однако в его целебных свойствах сомнений нет. В настоящее время он включен в фармакопеи многих стран Европы и рекомендуется при переутомлении и слабости, потере веса, половом бессилии, как средство, регулирующее обмен веществ. Другое важное свойство женьшеня – адаптогенное. Применяется женьшень и в качестве средства, стимулирующего центральную нервную систему; важно, что при этом не превышаются физиологические пределы работоспособности. В эксперименте очищенные препараты женьшеня оказывали противовоспалительное, ранозаживляющее, противоанемическое,

желчегонное, антиоксидантное, радиозащитное, противоопухолевое действие. Доказано также, что женьшень улучшает память.

В азиатских странах женьшень продают повсюду – в натуральном виде, нарезанным на кусочки, в различных смесях, в виде настоек, пилюль, таблеток. Стоит все это дорого. Например, упаковка знаменитого корейского «красного женьшеня» с 20 миниатюрными корешками в Бангкоке потянет на нескольких сотен долларов. Не менее знаменит (и дорог) «гири-нский» женьшень. А долларов за 10–20 можно приобрести тонизирующую настойку гонконгского производства. Ее добавляют в чай, кофе, прочие напитки и даже в суп.

В России это растение встречается только на Дальнем Востоке, в Приморском крае и на юге Хабаровского края, однако найти его нелегко.



Почему люди пьянствуют
и никакие средства не помогают?

Что надо сделать для того, чтобы
ЧЕЛОВЕК БРОСИЛ ПИТЬ РАЗ И НАВСЕГДА?

Отвечу всем. 352909, Краснодарский край,
г. Армавир, а/я 900, травнику
Головкову Александру Владимировичу.

СЕКРЕТЫ ВКУСНОГО БУЛЬОНА



❖ Собираясь варить бульон, накройте кастрюлю крышкой и доведите воду кипения как можно скорее, а затем убавьте огонь и снимите с кастрюли крышку.

❖ Если нужно использовать бульон для соуса или заливного, не солите его. А вообще солить мясной бульон полагается за полчаса до окончания варки, рыбный – в начале варки, грибной – в конце варки.

❖ Если пена бульона опустилась на дно, влейте в кастрюлю немного холодной воды – пена поднимется на поверхность, и ее можно будет снять.

❖ Если хотите, чтобы бульон дольше оставался прозрачным, подогревайте его в открытой посуде на слабом огне и, как только закипит, снимайте.

❖ Говяжьи кости, которые вы кладете в суп, разрубите, тогда из них при варке лучше извлекаются питательные вещества. А телячьи и свиные кости рекомендуется слегка поджаривать в духовке. Кстати, куриный бульон особенно вкусен, если положить в него одну или две обжаренные косточки.

❖ Немного труда – и бульон приобретет аромат и приятный золотистый

оттенок. Для этого морковь, петрушку, сельдерей, лук не бросайте в кастрюлю целиком, как делают многие, а сначала разрежьте пополам и поджарьте с одной стороны без масла. Попробуйте добавить в бульон еще отвар луковой шелухи (поварите шелуху 1-2 луковиц 15–20 мин. в небольшом количестве воды и процедите, и вы увидите, каким он станет красивым, аппетитным.

Жир, снятый с бульона, ароматен и нежен на вкус. Выпарите из него влагу, процедите и используйте для готовки. Особенно хорошо тушить на этом жире овощи.

Старинный рецепт

МУСС ИЗ КУРЯТИНЫ В БУЛЬОНЕ

• 600 г белого куриного мяса, 4 яйца, 200 г натертого пармезана, соль, перец, мускатный орех, 300 г хорошо прозрачного куриного бульона.

Порубите куриное мясо на фарш – фарш делают из грудок, а из оставшейся куриной тушки варят бульон. Измельчите фарш в ступке, время от времени понемногу подливая бульон. Образовавшееся пюре протрите через мелкое сито до консистенции сливок. К этому прибавьте взбитые и пропущенные через сито яйца. Тщательно размешайте, добавьте натертый сыр, соль, перец и мускат. Полученную массу – она должна выйти очень гладкой – разложите по небольшим керамическим формочкам, промазанным сливочным маслом – шести штук должно хватить.

Формочки накройте фольгой – каждую по отдельности и поместите в кастрюлю. Налейте в кастрюлю (горячей) воды – формочки должны оказаться в воде лишь наполовину, кастрюлю накройте крышкой и варите все на очень медленном огне 15 мин., до тех пор пока мусс не схватится. Каждую формочку выверните на отдельную суповую тарелку, залейте мусс горячим куриным бульоном. Получится 6 порций.

Суп этот очень хорош и может послужить легкой и изысканной прелюдией к любой трапезе.

Рецепт от читателя

БОРЩ КРАСНЫЙ ХОЛОДНЫЙ

• 2 л воды, 2-3 свеклы, 3 картофелины, 1 головка репчатого лука, 2 свежих огурца, 2 сваренных вкрутую яйца, соль.

Нашинкованную свеклу залить горячей водой, добавить соль и довести до кипения. Отлить половину отвара в отдельную посуду, а в оставшемся отваре варить свеклу до готовности. Положить нарезанный кубиками лук, картофель и варить 20 мин. Охладить и влить холодный отвар, который приготовили раньше, разлить по тарелкам борщ и при подаче в каждую тарелку добавить огурцы, зеленый лук, рубленые крутые яйца и сметану.

Галина КОСТЕНКО, Ставропольский край, Благодарненский р-н, с. Спасское

Экзотический рецепт

БЕЛЫЙ ЧЕСНОЧНЫЙ СУП С МИНДАЛОМ

• На 6 порций: 2 ст. л. толченого миндаля или 30 шт. свежего миндаля, 5 зубцов чеснока, пол-чашки коричневых сухарей (мелкосмолотых сухарей из хлеба, выпеченного из цельномолотой муки), 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л.) винного уксуса, 1 кг винограда, освобожденного от кожицы и семян, 560 мл воды, 6 кубиков льда.

В оригинале этот суп делают со свежим, недавно поспевшим (но не зеленым) миндалем, который не хранили месяцами, а совсем недавно извлекли из скорлупы. Такой миндаль очищается от кожицы, слегка подсушивается в печи и толчется в ступке – можно, конечно, воспользоваться покупным молотым миндалем, но аромат уже будет не совсем тот.

Миндаль толчется в ступке с сухарями, солью и и чесноком. Постепенно, при постоянном растирании добавляется масло, а затем и уксус. Полученная масса помещается в супницу и долиняется водой. Затем добавляются виноградины и лед, и суп убирается в прохладное место примерно на полчаса. Миндаль очищают от кожицы, подвергнув его предварительному ошпариванию.



Эта фотография была сделана во время секретного собрания 12 известнейших медиумов и астрологов. Чтобы сохранить анонимность, их лица закрыты...

Каждый год 12 могущественных медиумов и астрологов Европы собираются, чтобы открыть избранным «САМЫЙ ВЕЛИКИЙ СЕКРЕТ СЧАСТЬЯ ВСЕХ ВРЕМЕН»

ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС! Хранившийся до сих пор секрет
12-ти известнейших европейских медиумов и астрологов
«Как обрести ЛЮБОВЬ И ДЕНЬГИ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ!»

Впервые в истории 12 самых могущественных европейских медиумов и астрологов собрались в обстановке полной секретности, чтобы выяснить, смогут ли они открыть «Самый могущественный из всех известных Ритуалов Счастья».

Этот секрет кажется настолько удивительным, что он может принести **БЕЗГРАНИЧНЫЕ** любовь, деньги, счастье!

Величайший из когда-либо известных секретов Денег и Счастья!

Представьте, что в этом секрете заключено такое могущество, что Вы можете исполнить все свои заветные мечты в наиболее важных для Вас областях жизни...

Представьте, что достаточно использовать секрет, чтобы получать в изобилии деньги, найти любовь или просто удачу во всех своих начинаниях...

А ведь такой секрет существует! Благодаря 12 лучшим европейским медиумам и астрологам, сегодня Вы можете получить его, причем получить **БЕСПЛАТНО!**

**Вы можете получить
БЕСПЛАТНО этот
могущественный секрет,
но при одном очень
важном условии!**

ИТАК, что может принести Вам этот Великий Секрет!

* Вам не хватает денег?

Вы будете выигрывать в лотереи столько раз, сколько пожелаете!

* Ваша жизнь скучна?

Вы получите увлекательную жизнь, полную удивительных встреч!

* У Вас финансовые проблемы?

Вы станете богатым, а Ваш успех превзойдет все Ваши ожидания!

* Вы ищете любовь?

Вы встретите человека, о котором мечтаете...

* Из-за долгов Вы буквально лишились сна?

У Вас больше никогда не будет финансовых трудностей...

* Вы хотите стать владельцем дома?

Вы сможете позволить себе купить дом Вашей мечты!

* Вы хотите изменить свою жизнь?

Вы почувствуете много позитивных перемен, которые произойдут в Вашей жизни...

И множество других удивительных вещей!

Вы думаете, что это «слишком хорошо, чтобы быть правдой»? Тогда внимательно читайте дальше...

Да, Вы можете получить **бесплатно** этот секрет, который сделает Вас **БОГАТЫМ** и **СЧАСТЛИВЫМ** человеком до конца жизни... но существует действительно важное условие, которое необходимо выполнить...

Этот могущественный секрет счастья будет выслан не каждому. Двенадцать медиумов и астрологов хотели бы, чтобы секрет был использован только людьми, которые действительно этого заслуживают и которым нужно решить серьезные проблемы. Поэтому каждый запрос будет тщательно изучен, чтобы выяснить, достоин ли человек этой тайны. Итак, заполните Запрос, находящийся внизу, и ждите ответа 12 медиумов и астрологов. Если Вы действительно этого заслуживаете, Вы получите этот секрет, и Ваша жизнь изменится...

Заполните и отправьте
Запрос на получение
этого Секрета Счастья
сегодня же, если возможно!

Заполните и отправьте
(сегодня же, если возможно) по адресу:
111539, Москва, а/я 14. 000 «ПОКУПКИ НА ДОМ»

... в жизни мне никогда не везло, и я действительно думаю, что заслуживаю лучшей жизни.

Поэтому я прошу Вас изучить мой запрос и **БЕСПЛАТНО** выслать мне могущественный секрет, который подарит мне **БЕЗГРАНИЧНЫЕ** любовь, деньги и успех, если Вы решите, что я этого достойна (-ин). Он действительно мне необходим. Заранее благодарю Вас.

Фамилия:

Имя:

Отчество:

Пол: ☐ м. ☐ ж. Вес: ☐ нормальный ☐ избыточный

Дата рождения:
число месяц год

Индекс:

Адрес:

Контактные телефоны:

дом. |8|
моб. |8|

Подпись:

Важно: Вы обязательно получите ответ в течение 2-х недель, даже если Вам будет отказано.

Контактный телефон: (495) 792-51-24
с 7.00 до 22.00, в выходные с 9.00 до 21.00.

Действительно только для жителей России старше 18 лет.
Продолжение статьи на стр. 134, 135, 136.

Кто же такие эти 12 медиумов и астрологов?

Из соображений конфиденциальности 12 медиумов и астрологов не хотели бы открывать своих имен. Ко многим из них обращались известные люди, и секретность — это правило номер один. Все, что мы можем Вам сказать, — это то, что эти медиумы и астрологи являются наиболее знаменитыми и наиболее талантливыми специалистами в мире.

ХУДЕЕМ ПО-ШОТЛАНДСКИ

Шотландские диетологи утверждают, что организм должен заряжаться энергией каждый день. Как известно, основные источники энергии – это углеводы, а основные источники углеводов – это хлеб и сахар. Но если вы надумали худеть, следует забыть о пышном белом хлебе. Шотландская диета рассчитана на употребление хлеба темных сортов и черствого. Диета должна включать в себя определенное количество отрубей. Ведь в зерне, а также под его оболочкой содержится множество витаминов и минеральных веществ. Благодаря присутствию в рационе клетчатки улучшается работа кишечника, к тому же человек чувствует себя вполне сытым. В течение дня можно между приемами пищи пить натуральный фруктовый сок.

Понедельник

Завтрак: тарелка каши из овсяных хлопьев (3 ст. л. хлопьев залейте 4 ст. л. воды и оставьте на ночь. Утром добавьте 4 ст. л. молока, тертое яблоко, немного свежих ягод, лимонный сок).

Обед: 150 г гречневой каши. Салат из свежей нашинкованной капусты. Чашка яблочного сока.

Ужин: 3 вареных картофелины, 2 свежих помидора, ломтик черного хлеба.

Вторник

Завтрак: небольшая тарелка отрубей (1 ст. л. отрубей залейте 1 стаканом воды), 1 стакан апельсинового сока.

Обед: небольшая тарелка пшенной каши. Салат из свежих овощей (капуста, зеленый болгарский перец, репчатый лук), 1 стакан минеральной воды.

Ужин: 200 г фруктового салата из нарезанных кубиками яблок, чернослива, груш и абрикосов. Чашка апельсинового сока.

Среда

Завтрак: тарелка овсяной каши (вместо тертого яблока добавьте ложку меда). Чашка нежирного молока.

Обед: 200 г отварной рыбы, 2 вареных картофелины, 1 грейпфрут.

Ужин: 150 г гречневой каши. Кусочек черного хлеба. Несколько листиков салата, 1 большое яблоко, 1 стакан яблочного сока.

Четверг

Завтрак: 1 яйцо всмятку. Небольшой кусочек хлеба с зернами, 1 стакан молока.

Обед: 250 г овощной запеканки из моркови, картофеля, капусты, репчатого лука. Стакан томатного сока.

Ужин: небольшая тарелка отрубей. Кусочек черного хлеба, 1 большое яблоко и половинка грейпфрута.

Пятница

Завтрак: тарелка овсяной каши (с добавлением тертого яблока, кусочков фруктов и толченых лесных орехов), 1 стакан яблочного сока.

Обед: 150 г гречневой каши. Небольшой ломтик черного хлеба, 150 г салата из свежих овощей, 1 стакан некрепкого чая.

Ужин: небольшой кусочек постной отбивной. Кусочек хлеба с тмином, 100 г мелко порезанных листиков салата с соком лимона, 1 стакан апельсинового сока.

Суббота

Завтрак: небольшая тарелка гречневой каши. Стакан молока.

Обед: 150 г картофеля-пюре. Небольшой кусочек черного хлеба. Несколько листиков салата.

Ужин: 200 г отварной рыбы, 150 г салата из сырых овощей (моркови, свеклы, капусты, болгарского перца), заправленных растительным маслом. Чашка виноградного сока.

Воскресенье

Завтрак: небольшая тарелка отрубей. Кусочек хлеба с зернышками тмина, 1 стакан виноградного сока.

Обед: 200 г вареной или тушеной капусты. Небольшой кусочек черного хлеба, 1 стакан яблочного сока.

Ужин: небольшая постная отбивная или котлета, 150 г салата из капусты, редьки, свеклы, зеленого болгарского перца, заправленного лимонным соком. Чашка виноградного или яблочного сока.

Большая и красивая грудь – это реально!!!

Красивая грудь – это мечта любой женщины, предмет любви и восхищения мужчин. С помощью новейшего уникального миостимулятора груди Вы сможете быстро обрести идеальную грудь без болезненной сложной и дорогой хирургической операции!!!

МИОСТИМУЛЯТОР ДЛЯ ГРУДИ:

- быстро увеличит объем и придаст груди красивую форму;
- приподнимает «обвисшую», потерявшую форму, грудь;
- восстанавливает грудь после беременности и сохраняет первоначальную «девичью» упругую форму;
- продолжает рост груди, заложенный организмом;
- стимулирует лактацию во время кормления грудью;
- избавит от растяжек;
- доставит партнеру незабываемое сексуальное наслаждение в новой форме.

Миостимулятор с помощью воздействия биологического электричества улучшает обмен веществ во внутренних участках груди, увеличивает кровообращение и улучшает структуру клеток молочной железы. **РЕЗУЛЬТАТ – БЫСТРОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЪЕМА, ВОЗВРАЩЕНИЕ УПРУГОСТИ И ПЫШНОСТИ ГРУДИ!!!**

Все, что Вам нужно сделать – применять прибор два раза в день по 5–15 минут, и Вы увидите результат уже через 15–30 дней!!! Миостимулятор для груди – единственное средство, препятствующее нарушению гормональной регуляции без внешних воздействий с помощью собственных, имеющихся у женщины гормонов. При помощи миостимулятора Вы получите большую, упругую и красивую грудь надолго, независимо от Вашего возраста.

Сделать заказ Вы можете по тел. 8 (8332) 40-98-05, 31-05-07, 30-01-71 или написав по адресу: 610000, г. Киров, а/я 11, отдел 24. Цена с оплатой при получении на почте – 1499 руб.



НОВИНКА ГОДА!

ТЕСТ: проверь, насколько идеален твой вес?

Не секрет, что каждая женщина следит за своей фигурой и стремится поддерживать вес в норме. А насколько Вы близки к идеалу? Это очень просто проверить! Достаточно произвести нехитрые расчеты: вес в килограммах разделить на квадрат роста в метрах. Полученная величина называется индексом массы тела (ИМТ).

$$\frac{\text{Вес (кг)}}{\text{Рост (м)}^2} = \text{ИМТ}$$

ИМТ от 20 до 23 - Вы само совершенство. Чтобы быть всегда в такой же прекрасной форме, рекомендуем приобрести уникальный пояс "Вулкан". Благодаря специальному трехслойному составу он в 2 раза повышает эффективность физических упражнений, осуществляет микромассаж кожи и предотвратит образование целлюлита.

ИМТ от 24 до 29 - Необходимо срочно принимать меры, чтобы привести свой вес в норму! Настоятельно рекомендуем Вам приобрести универсальный пояс для похудения "Вулкан". Благодаря уникальному трехслойному материалу пояс осуществляет тепловой микромассаж, сжигая жировую прослойку в области талии и живота. Вы худеете без усилий, без таблеток, без диет! Одновременно с этим "Вулкан" повышает тонус мышц и устраняет целлюлит.

ИМТ более 30 - У Вас избыточный вес! Вам просто необходим пояс для похудения "Вулкан". Только он сможет обеспечить действительно стабильное похудение. При ношении пояса не требуется соблюдать особый режим, заниматься изнуряющей гимнастикой или садиться на диету. Сжигая жировую прослойку, "Вулкан" препятствует дальнейшему образованию и развитию целлюлита и тонизирует ваши мышцы, поэтому при похудении кожа не обвисает, а остается подтянутой.

Пояс "Вулкан" - твой маленький секрет!

Мир полезных товаров

Здоровье

Занимайся сейчас

по телефону:
(495) 540-18-28
с 10-00 до 18-00 (время московское)
кроме Сб и Вс

по почте:
101000, Москва, а/я 344

по e-mail:
101000@344.ru
круглосуточно

ПОЛУЧИ БЕСПЛАТНО
Годовую подписку



НА КАТАЛОГИ
Мир полезных товаров

Пояс для похудения "Вулкан"

Толбачев



Благодаря уникальному трехслойному составу пояс осуществляет микромассаж кожи, что обеспечивает сжигание жира и избавляет от целлюлита, концентрирующегося на талии и животе. При этом не требуется соблюдать особый режим и заниматься изнуряющей гимнастикой. Действуя с максимальной эффективностью, пояс улучшает циркуляцию крови. Особенно пояс полезен людям, страдающим от болей в пояснице (при радикулите). Также "Вулкан" поможет избежать возможных травм при физических занятиях.

ГАРАНТИЯ

- на все товары предоставляется полугодовая гарантия
- бесплатная замена заводского брака
- возврат товара возможен в течение 7 дней после получения
- претензии по качеству нашей работы направляйте по адресу: 101000, Москва, а/я 344 "Отдел претензий". В особых случаях - лично руководителю юридической службы: 101000, Москва, а/я 344, Ериховой Марине Константиновне

- все товары сертифицированы

Специальное предложение
Цена 450 руб.

295 руб.
Лот № 26904.

Заполненный бланк заказа пришлите по адресу: 101000, Москва, а/я 344, Мир полезных товаров и получите бесплатно годовую подписку на каталог "Мир полезных товаров".
Да, я заказываю пояс для похудения "Вулкан" и обязуюсь оплатить его стоимость по указанным здесь ценам, а также от 2 до 8% (зависит от региона) почтовой сбор.

При получении на почте моего заказа я обязуюсь оплатить его стоимость по указанным здесь ценам, а также от 2 до 8% (зависит от региона) почтовой сбор.
Срок исполнения заказа - 3 недели + время доставки почтой России.

Ф.И.О.

ИНДЕКС

АДРЕС

ТЕЛЕФОН
(+7-495-540-18-28)

ОТРЕЗНОЙ
БЛАНК

464



СЪЕДОБНЫЙ МРАМОР

Страна восходящего солнца более 130 лет назад подарила миру мраморное мясо. А вместе с ним – множество споров относительно того, действительно ли мраморное мясо заслуживает тех высоких статусов, которые ему приписывают.

Миф об исключительности этого продукта родился благодаря особой технологии выращивания говядины (следует сразу оговориться, что речь пойдет только о говядине как о классическом мраморном мясе, несмотря на то, что сейчас мраморизации подвергается и свинина, и даже баранина). Бычков, предназначенных для мраморизации, выращивают в специальных условиях на специальной диете. Все это делается для того, чтобы в конечном результате получить мясо с тонкими прожилками жира, напоминающими мраморный узор. Из-за сложного процесса получения такой говядины, цены на нее достигают немислимых высот по сравнению с обычным мясом, например, в самой Японии килограмм мраморного мяса может стоить \$500.

И именно особому распределению внутреннего жира приписывается нежность, сочность и ароматность конечного продукта, что делает мраморное мясо пределом мечтаний многих гурманов. Но во всех хвалебных одах часто забывают упомянуть еще один немаловажный аспект: **внутримышечный жир, распределенный в мясных тканях, становится отчетливо виден тогда, когда парное мясо выдерживается в холодных температурах как минимум в течение 24 часов.**

Вот здесь и наступает тот спорный момент, ко-

торый и вызывает сомнения относительно исключительности названного продукта – **выдержка мяса.**

Собственно говоря, этот процесс специально предназначен для улучшения вкусовых качеств мяса, будь то обычного или мраморного. В результате выдержки ферменты, содержащиеся в продукте, разрыхляют грубые соединительные ткани, чем в немалой степени способствуют нежности мяса. Конечно, продукт с менее чем 3-процентным содержанием внутримышечного жира не может соревноваться по вкусовым качествам с мясом, которое содержит больший процент жирности, но и оно для улучшения качества подвергается выдержке, хотя и несколько по другим законам.

Очевидно, что мраморное мясо представляет большую коммерческую ценность для тех, кто им торгует. И здесь существует своя конкуренция. Сейчас мраморное мясо производят не только в Японии, но и в Америке, в Канаде, в Германии, в Австралии. Системы аттестации мраморного мяса в этих странах различны и это еще один краеугольный камень в вопросе о мраморном мясе. Япония, на вполне обоснованных правах родоначальницы этого продукта, утверждает, что настоящим мраморным мясом может быть только мясо, произведенное в Японии, поскольку тех-

нология выращивания скота здесь отличается от технологий выращивания в других странах. Действительно, кто-то выкармливает скот хмелем, кто-то – зерном и кукурузой. Тем не менее Япония ведет закупки мраморного мяса у Австралии, а в Австралии не хвалятся высокой степенью мраморности говядины.

Мраморное мясо приносит немалую прибыль дорогим ресторанам, и поэтому коммерчески невыгодно развенчивать мифы об элитности этого продукта. Безусловно, хорошо приготовленное мраморное мясо будет намного вкуснее плохо приготовленного постного мяса. Впрочем, как и любой другой хороший бифштекс.

Рецензия от читателя

Жаркое по-домашнему

• На 4 горшочка: 480 г мяса, 800 г картофеля, 2 головки лука, 400 г бульона, 60 г томат-пасты, перец, соль, 8 долек чеснока, зелень.

Картофель и морковь нарезать крупными кубиками и обжарить. Добавить сырой рубленый лук, соль и перемешать. Мясо, говядину, нарезанную брусочками, обжарить и тушить в бульоне с томатом до готовности. Продукты уложить слоями в горшочек, залить бульоном, заправить специями и тушить до готовности. Перед подачей мясо положить на тарелку и посыпать рубленым чесноком и зеленью. Гарнировать свежими и солеными огурцами.

Екатерина ГОЛУБЧЕНКО, г. Красноярск

Рецензия от звезды

Барашек с холодным соусом из йогурта

от Ирины АЛЛЕГРОВОЙ

• 1, 2 кг бедра барашка, чеснок – 2 зубчика, соль, перец, 2 ст. л. топленого масла, 1 пучок мяты, 500 г йогурта, 4-5 ст.л. минеральной воды, сок 2 лимонов, перец.

Нагреть духовку до 200°C. Очистить чеснок. Один зубчик мелко натереть солью, черным перцем и вторым зубчиком чеснока. Мясо положить в сковороду и обжарить со всех сторон в топленом масле. Затем положить на решетку в духовку и жарить 60 мин. над посудой для стекания жира. Завернуть в алюминиевую фольгу. Оставить в выключенной духовке на 35 мин. Мелиссу помыть и нарезать узкими полосками. Смешать с порубленным чесноком и йогуртом. Соус можно разбавить минеральной водой. По вкусу добавить специи. Подавать бедро барашка с соусом. На гарнир – запеченный картофель и фасоль.

ПЛОТВА по имени сорога



Вот эту тему я и хотел бы здесь дополнить, исходя из личного опыта, ибо то, о чем я хочу говорить, во времена Сабанеева еще не признавалось гастрономией, то есть производением изысканной кухни...

Речь пойдет о приготовлении вяленой рыбы. Я живу в низовьях Волги, недалеко от Каспия. Издавна наши места известны на всю Россию вяленой и копченой рыбой, особенно знамениты вобла и тарань. Обе эти рыбы — разновидность обыкновенной плотвы, они нерестятся в Волге, а живут и отъедаются в прибрежных водах Каспийского моря. Вобла может достигать 1 кг весом, жирна, мясо имеет красноватое. Тарань будет несколько мельче, но по форме шире, напоминает молодого леща. Вобла и тарань всегда были обильны, волгари ловили и ловят их весной на нересте, просаливают и вялят запас на весь год.

Много вяленки я перепробовал за свою жизнь, по большей части она была плохой, жалко было испорченной на нее по неумению рыбы. Но когда попадались шедевры, то я не успокаивался, пока не допытывался всех секретов их приготовления. А секреты оказались на редкость просты!

Почти все рыболовы-любители, если хотят завялить рыбу, пересыпают свой улов солью или заливают рассолом, поддерживают так немного и выве-

Те, кто читал библию русского рыболова-любителя, то есть «Труды по рыболовству», написанные Сабанеевым, помнят, что автор довольно часто дает советы, как сохранить и заготовить свежепойманную рыбу, чтобы она заблестала потом на столе наилучшим вкусом.

сят на улицу. Часть рыбешек испортят мухи, другая часть кое-как высохнет, причем на чешуе выступит соль, а если погода выдалась жаркая, то и жир... Да еще этот жир несколько прогоркнет, что придаст вкусу горьковатую неприятную терпкость.

Настоящая же вяленка чешую имеет чистую и блестящую, на ощупь сухую, весь жир внут-

ри, рыба прозрачна, скелет виден, мясо не волокнистое, плотное, но не жесткое, соответственно и вкус, ну очень... съедобный.

В наших местах у многих хозяев в подвалах гаражей стоят алюминиевые или деревянные бочки. В весеннюю путину эти мужики либо сами ловят, либо закупают по дешевке свежепойманную воблу, тарань, синца, чехонь, леща, что придется, а затем пускают все это в свои бочки, где уже залит крепкий рассол. Когда же наступают сухие зимние холода, эту рыбу вынимают, вымачивают от лишней соли и вешают гирляндами за окнами, да по балконам. Вот и весь секрет! На морозе нет мух, жир не испаряется, только вода, мясо тоже не портится. Этот способ открыли астраханцы, ведь вобла для них еще и заработок, надо угодить покупателю. Сначала они вялили весеннюю воблу в своих погребах с ледниками и вентиляцией, там темно, мухи не сядут, прохладно, жир не прогоркнет. Но много так не за-

готовишь, да и спрос на воблу осенью и зимой выше. Вот и додумались вялить ее зимой, а потом хранить круглый год в холодных погребах и продавать по мере спроса.

Довольно часто я езжу к своим друзьям и родственникам в Костро-

Почти все рыболовы-любители, если хотят завялить рыбу, пересыпают свой улов солью или заливают рассолом, поддерживают так немного и вывешивают на улицу.

му и на Вологодчину, привожу им в подарок нашу вяленку: воблу, тарань, чехонь и т.д. Эти мои гостинцы всегда желанны. Там ведь рыбу никогда не вялили, иногда только хозяйки, если есть много свежей рыбки мелочи, поддерживают ее в рассоле, потом в горшок и в духовку горячей, но остывающей печки. Рыбки после этого легко разваливаются в руках, мясо отделяется от костей и крошится, вкус солоноватый, но очень посредственный. Такую рыбешку еще дают к пиву в дешевых забегаловках Прибалтики.

Между тем в реках Вологды и Костромы, как и в реках Подмосковья, водится местная разновидность плотвы, ее зовут сорога. Это небольшая, длиной с ладонь, узковатая рыбешка, но когда нагуляет жир, бывает очень округлая.

Как-то я провел почти месяц на Вологодчине, вторую половину сентября и первую половину октября. А холода-

ет в этих местах рано... Каждый день удил на речке Сухоне. Ловилось очень много хорошей жирной сороги. Однажды взял всю сорогу, пойманную за три дня, сложил в кастрюлю, слой соли, слой рыбы, слой соли, слой рыбы... Потом прикрыл тарелкой, на нее поставил банку с водой для тяжести. Через день рыба дала сок, тузлук по-нашему. Так она три дня у меня в своем соку пролежала. Затем я ее вынул, обмыл и на три часа в чистую воду положил поплавать. После этого вывесил веревку с этой рыбой на улицу, на первый морозец.

Через две с половиной недели снял эту связку, отогрел в комнате, купил пива и созвал родственников с друзьями пробу снимать. Попробовав, все сошлись на том, что эдакой славной воблы сроду не едали! Да не вобла это, говорю, а сорога ваша исконная...

Удивил я их тогда и посейчас с удовольствием вспоминаю. А еще в письмах оттуда теперь регулярно пишут мне, кто сколько зимой сороги насушил, как мною было научно.

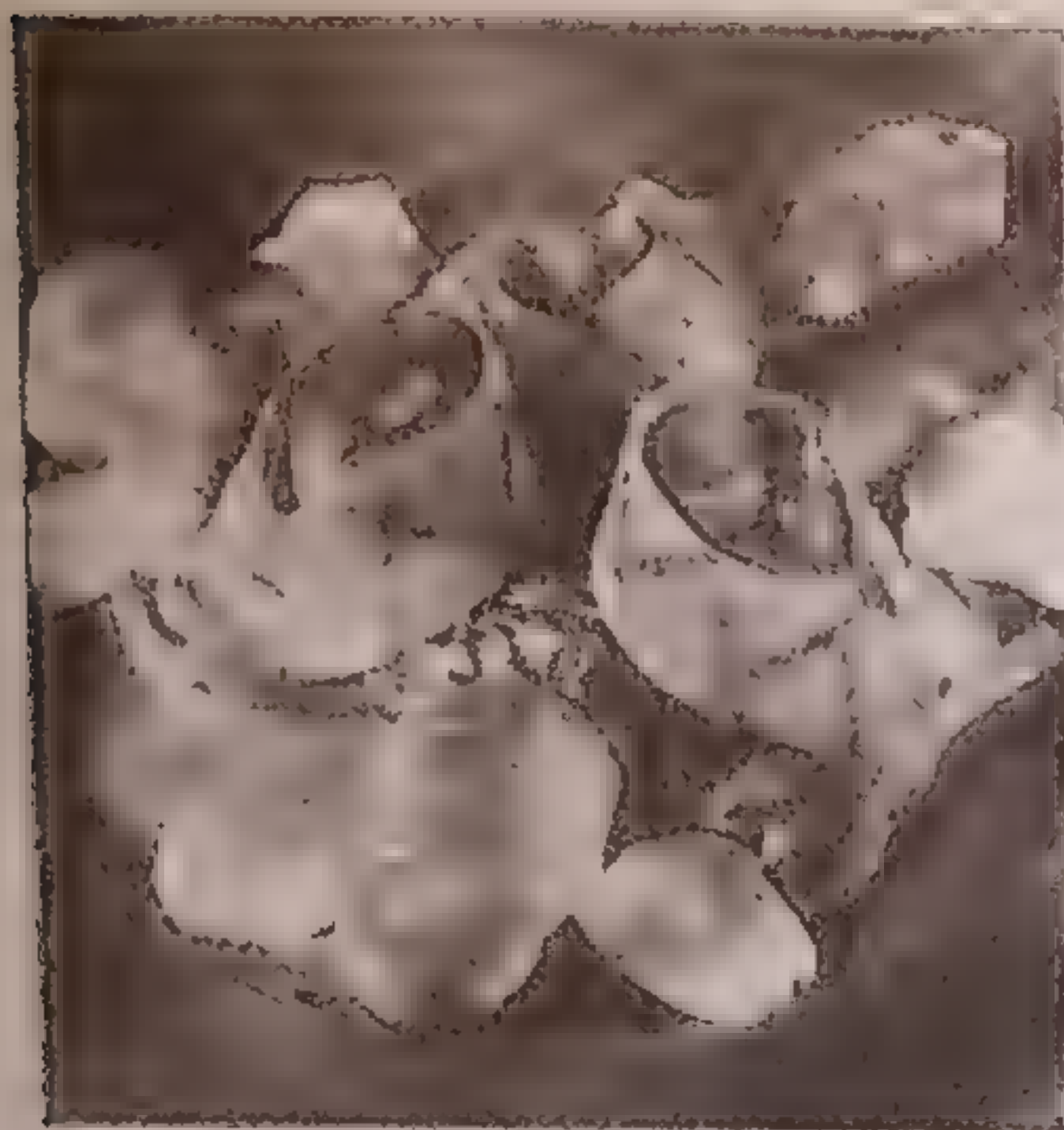
Михаил ГОЛЬДРЕЕР,
г. Волжский,
Волгоградская обл.





РУЛЕТКИ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК

• 4 шт. куриных грудок (филе), 2 головки репчатого лука, 8 шт. шампиньонов, 200 г грецких орехов, 200 г сыра, 400 г сливок.



Шампиньоны отварить в соленой воде. Лук мелко нашинковать и обжарить в оливковом масле. Сыр натереть на крупной

терке и смешать с измельченными орехами. Куриные грудки сполоснуть ледяной водой, обсушить льняной салфеткой

и отбить, посолить и поперчить. Затем выложить на лепешку из куриных грудок лук и грибы, свернуть ее рулетиком, а края скрепить зубочисткой. Положить рулетики в кастрюлю, залить сливками и довести до кипения. После чего рулетики следует выложить на горячий, смазанный жиром противень и выпекать в духовом шкафу при 200°C, примерно минут 15–20, затем посыпать сыром с орехами и поставить в духовку еще на 5–10 мин.

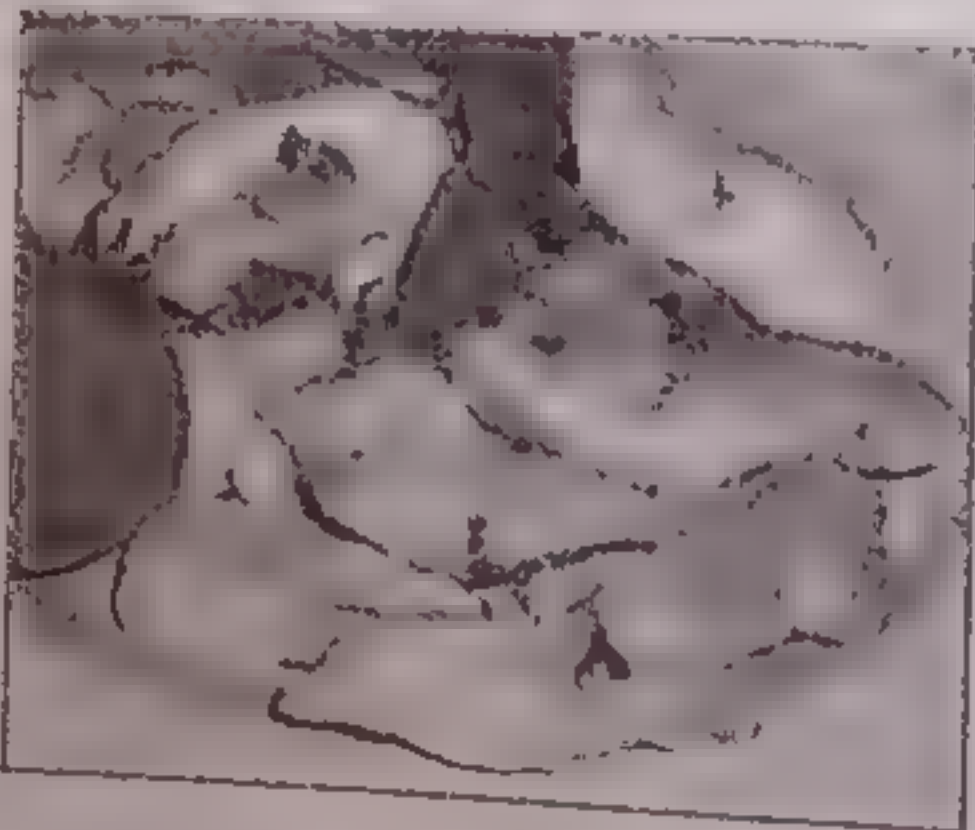
Шампиньоны отварить в соленой воде. Лук мелко нашинковать и обжарить в оливковом масле. Сыр натереть на крупной

КУРИНЫЕ ГРУДКИ ПО-ВОСТОЧНОМУ

• 4 куриных грудки без кожи и костей, 1 ч. л. молотого имбиря, 2 измельченных зубчика чеснока, 3 ст. л. сахара, 4 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. белого винного уксуса.

Разогрейте духовку до 180°C. Блюдо, в котором будет запекаться мясо, сбрызните маслом. Уложите куриные грудки в один слой. В отдельной миске смешайте все остальные ингредиенты и полейте мясо. Запекайте

20 мин. до готовности цыпленка. При подаче нарежьте мясо ломтиками, гарнируйте брокколи, отваренной на пару, и зеленым луком.



Добрый совет

- Чтобы мясо птицы было сочным и белым, перед приготовлением натрите ее лимонным соком.
- В воду, в которой производится варка птицы, необходимо влить ложку уксуса. От этого мясо получается более нежным.
- При мариновании молодой баранины и домашней птицы, уксус лучше заменить сухим вином.
- Чтобы у курицы получилась хрустящая, румяная корочка, перед приготовлением нужно в нескольких местах наколоть кожу птицы.
- После потрошения дичь следует на час-полтора оставить в холодной воде.

ЦЫПЛЕНОК В МОЛОКЕ

• 1 целый цыпленок весом в 1,5 кг, соль, черный молотый перец по вкусу, 120 г сливочного масла, 0,5 палочки корицы, горсть свежих листьев шалфея, 2 лимона, 6 зубчиков чеснока (неочищенных), 500–600 мл молока.

Разогрейте духовку до 190°C. Подберите подходящий по размеру горшочек или кастрюлю для цыпленка, чтобы он полностью входил в емкость. Щедро натрите цыпленка солью и перцем всего цыпленка. Обжарьте его в масле на сковороде со всех сторон до золотисто-коричневого цвета. Снимите с огня, цыпленка положите в приготовленную кастрюлю. Масло со сковороды

не выливайте, оно нам понадобится позже. К цыпленку добавьте все оставшиеся ингредиенты, кроме лимонного сока. В масло, оставшееся от жарки цыпленка, добавьте лимонную цедру и влейте лимонный сок. С этим соусом и подайте готового цыпленка.



Экзотический рецепт

Ыштыкма по-туркменски

• 1 дикая утка, 1/2 ст. риса, 3/4 ст. кунжутного масла, 1 щепотка шафрана, соль.

• Для начинки: 3–4 луковицы, 1 ст. урюка, 2 ст. л. изюма, полголовки чеснока, молотые черный и красный перец, ажгон, соль.

Дику утку очистить, опалить, промыть, высушить, натереть изнутри солью. Лук нарезать кубиками, обжарить в перекаленном кунжутном масле, добавить урюк, изюм, немного соли и все вместе потушить 10–15 мин. Снять с огня, добавить мелко нарубленный чеснок, ажгон, перец, соль, все перемешать. Начинить птицу этой начинкой, зашить и обжарить в казане в сильно разогретом кунжутном масле со всех сторон до образования темно-золотистой корочки. Затем влить около половины стакана кипятка, добавить соль, перец, нарубленный чеснок и тушить птицу до готовности.

Готовую птицу переложить в другую посуду, а в оставшийся в казане сок влить кипятка, добавить соль, шафран, засыпать предварительно замоченный на 30–40 мин. рис. Варить на медленном огне до готовности и готовности риса, не размешивая. Подогреть в рисе утку.





«Если ты бедный – ты кушаешь плов. А если ты богатый – ты кушаешь ТОЛЬКО ПЛОВ!»

Когда я училась в техникуме, к нам приехала из Узбекистана девушка тоже поступать в техникум. Вот она меня и научила готовить настоящий узбекский плов. Хочу с вами поделиться секретом его приготовления.

Плов – блюдо очень вкусное и питательное. Узбеки говорят про него так: «Если ты бедный – ты кушаешь плов. А если ты богатый – ты кушаешь только плов!»

Для плова необходимо (из расчета на средний казан): баранина – 700-800 г, лук – 1 кг, морковь – 1 кг, длинный рис – 600 г, раст. масло – 300 г (1,25 стакана), чеснок – 4 головки, изюм – 300 г, яблоко кислое – 1 шт., зера (специя, купленная на ближайшем рынке, без которой ничего у вас не получится) – две щепотки, соль – по вкусу, перец красный – побольше, курага – примерно горсть.

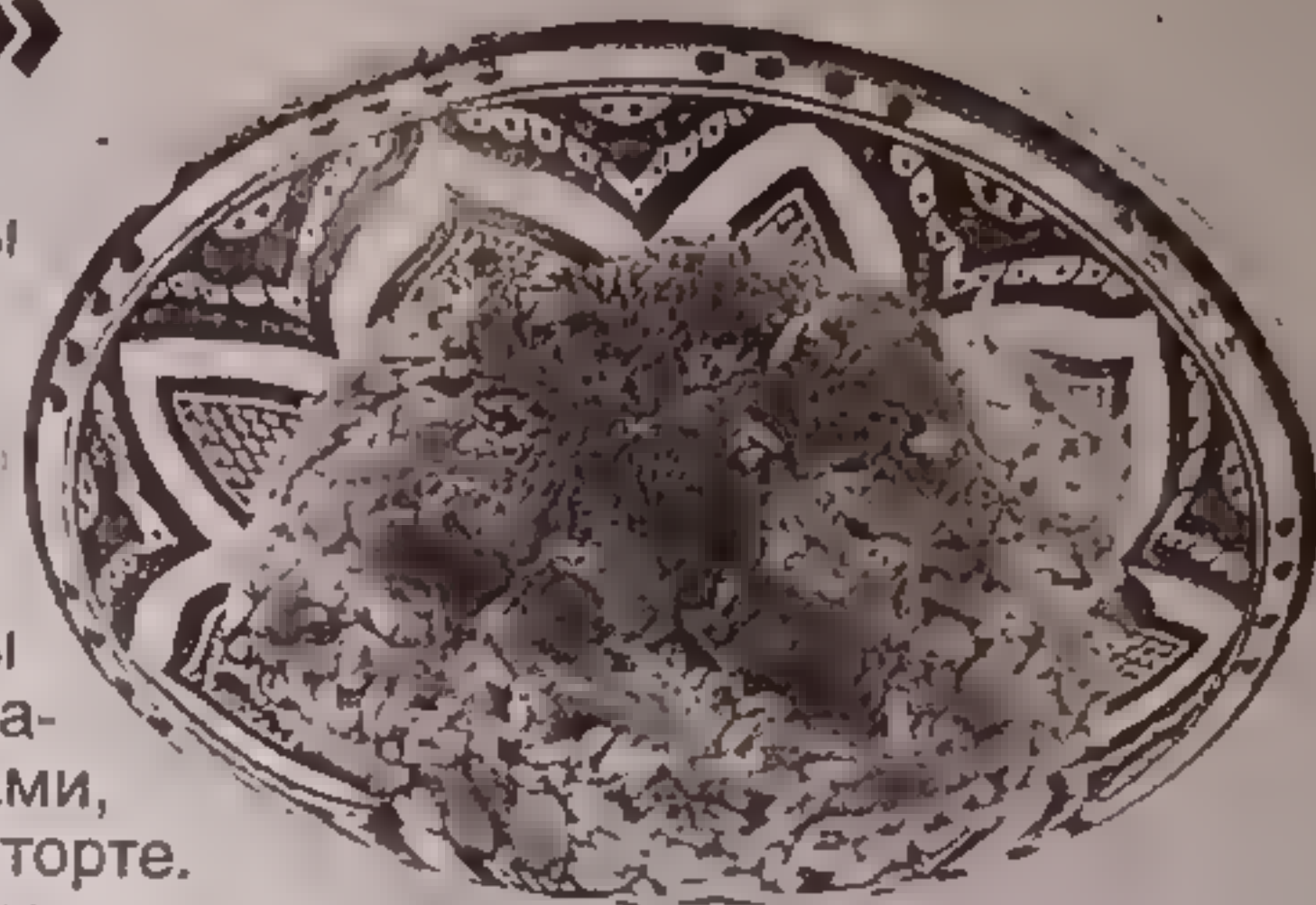
Режем мясо крупными кусками, тщательно промываем и вытираем насухо. Вытираем затем, чтобы вода не конфликтовала с кипящим маслом. Подса-

ливаем мясо. Для начала надо вылить в казан масло и разогреть его до бульканья. В раскаленное масло бросить четвертинку лука, несколько кусочков моркови и зачищенную от мяса косточку. Все обжарить в масле несколько минут до жженого цвета. Это делается для того, чтобы придать плову его особый цвет и вкус. Затем лук, морковь и косточку удалить из масла. Выкладываем мясо в кипящее масло и прожариваем его до корочки. Ах, как аппетитно оно жарится... Нам нужно мясо в состоянии полуготовности, с корочкой. Пока одной рукой вы

щей плите, но вы должны забыть о таком деле, как помешивание. Плов не терпит помешивания. Далее мы будем все выкладывать пластами, как в слоеном торте.

Разложите ровно мясо и выкладывайте на него морковь. Пожалуй, нарезанная морковь – это единственное, что можно приготовить заранее, призвав на помощь всю семью. Все дело в том, что морковь надо порезать длинными и очень тонкими соломинками. Чем тоньше порежете – тем круче получится у вас плов. Отправили морковь в казан, разровняли ее. Прижмите ее лопаточкой, чтобы поднять наверх жидкость. Освободившейся рукой включите чайник. Нам понадобится кипяток. Насыпьте примерно полчайной ложки красного перца, растворите в воде, аккуратно надавливая на морковь и гоня жидкость по казану. Когда растворится – попробуйте. Должно быть чуть острее, чем вам бы хотелось. И немного солоновато. Соли можно бухнуть и ст. л. Нестрашно. Далее разотрите 1 ч. л. (можно и чуть меньше) зеры в ладонях и высыпьте в казан следом за солью и перцем. Вода в чайнике вскипела – самое время добавить в плов водички. Правильно угадать с количеством воды – дело еще более сложное, чем угадать с количеством перца. Воду надо рассчитывать так, чтобы она выпарилась досуха, насытив между тем весь рис.

Высыпает изюм и другие сухофрукты в рис,



перемешиваем, добавляем рис в казан. Аккуратно, сверху. Разровняйте рис и убедитесь, что высота воды над рисом составляет примерно сантиметр. Или, как говорят профи, в палец толщиной.

Теперь можно двумя движениями ножа разделить кислое яблоко на четыре дольки и воткнуть их в плов. Вертикально. Четыре головки чеснока надо очистить от грубой кожуры. Только аккуратно! Снимите только грубый слой, чтобы чеснок не рассыпался на дольки. Втыкаем чеснок в рис. Как будто вы его посадить решили. Чтобы только стебельки торчали. Что, плохо влезает, выдавливает посаженные ранее яблоки? Ничего, уж постарайтесь, это самый творческий момент в приготовлении узбекского плова. Уменьшаем огонь до медленного состояния. Накрываем крышкой.

Уф-ф... Теперь можно расслабиться. Минут на сорок. Именно столько вам нужно выждать, расхаживая по квартире, гордо задрав нос. Сорок минут отсчитывайте от момента закладки риса. Это будет правильно. Итак, пробуем.

Все, вроде готов, родимый!

Приятного аппетита!

С уважением,

Юлия КУЗНЕЦОВА,
г. Жердевка, Тамбовская обл.

ЧУДО-ПЕЧЬ

www.ksin.ru

Усовершенствованная модель!
Обладает повышенной мощностью!

Обогреет дом и дачу, приготовит пищу, поможет защитить от неожиданных холодов склады, птичники, теплицы.

Легкая, компактная, экономичная, без копоти и вредных для здоровья выбросов, потребляет очень мало горючего и, главное – совершенно проста и безопасна в эксплуатации!

Не требует трубы дымохода и вытяжки! Работает без дозаправки 16 часов.

Топливо – дизельное. Расход – около 2 л в сутки. Масса 6 кг, габариты 37х42х32 см.

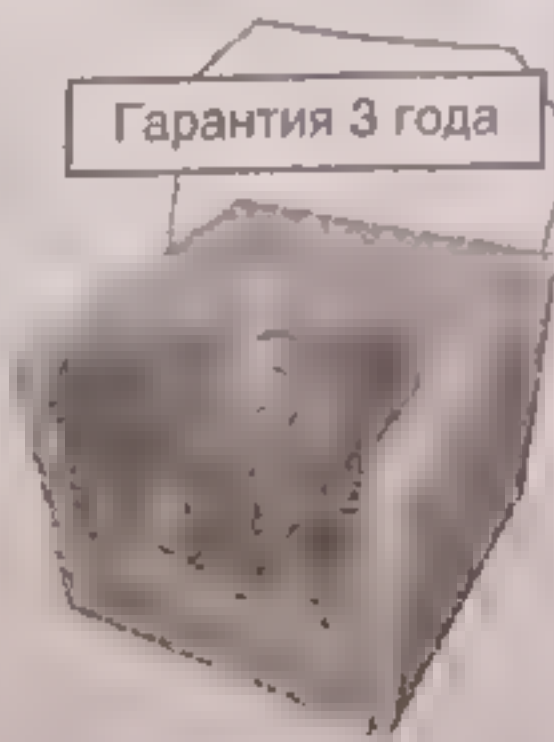
Производится в России по японской технологии.

Цена – 1790 руб. с оплатой

при получении,

при заказе от 2 шт. – цена 1740 руб. за шт.

Сделать заказ Вы можете по тел.: 8 (8332) 40-98-05, 30-01-71, 57-31-24 или написав заявку по адресу: 610014 г. Киров, а/я 665, отдел 24.



Гарантия 3 года

Используется МЧС России!

прожариваете мясо, другой надо успеть промыть рис и замочить его в холодной соленой воде. Пока рис отмокает, лук режем полукольцами – любимая форма для плова. Высыпаем лук в мясо, перемешиваем и обжариваем до золотистого цвета.

С этого момента делаете что хотите – бейте себя по рукам, кусайте за пальцы или прижимайте



МАСЛО МАСЛЯНОЕ

Чтобы вырасти красивыми и здоровыми, что нужно кушать? Правильно! Молоко, сливочное масло и рыбий жир. Вспомните, ведь так в далеком детстве увещевали нас наши мамы. Из всех трех вышеперечисленных продуктов именно масло было и остается самым любимым. И для утреннего чаепития, и для обеденного рациона, и для полдника с ужином – везде масло сливочное как нельзя лучше подходит. И вкусно, и полезно (если, конечно, не думать о холестерине). Оттого-то с детства мы и храним ему верность, потчuya им теперь уже наших отпрысков.

Масло или суррогат?

Но времена изменились, и вместо одного сорта «масло сливочное» на прилавках магазинов появились десятки сортов от разных производителей – кто сладко-соленым его сделает, кто с зеленью, кто с ароматическими и вкусовыми добавками. А все ли это сливочное масло можно и нужно есть? Осталось ли оно таким же полезным? Или это только красочная упаковка? Не ехать же за домашним сливочным маслом к бабушке в деревню!

Как не затеряться в этом сливочном изобилии? Для начала мы обратились за советами к менеджеру по закупке масла одного из тверских супермаркетов. Специалист поведал нам, что за последние 10 лет производство молока в России сократилось вдвое. Это, естественно, не могло не повлиять на объем выпускаемых молочных продуктов, в том числе и

сливочного масла. Однако прилавки магазинов говорят об обратном. Но у всех этих «масел» (о ужас!) есть одна общая черта: к натуральному сливочному маслу они имеют весьма отдаленное отношение.

Но как же простому, неискушенному потребителю определить, где натуральное коровье масло, а где его заменитель?

Оказывается, **есть несколько параметров**, на которые следует ориентироваться при выборе масла. В первую очередь необходимо знать, что все сливочное масло выпускается только в соответствии с **ГОСТом 37-91**, который обязательно должен быть указан на упаковке. Кроме того, ни на каких молочнокислых растительных смесях не должно присутствовать слово «сливочное», а технологические особенности производства и новые компоненты должны быть указаны на упаковке.

Кстати, некоторые производители сделанного с учетом всех технических условий масла, чтобы создать иллюзию натуральности, «рисуют» на упаковке коров или используют цветовую гамму, похожую на ту, что в упаковке сливочного масла. Здесь нужно быть внимательнее, чтобы не дать ввести себя в заблуждение.

Масло богато витаминами, кальцием и содержит вещества, необходимые для строения клеток, особенно нервных.

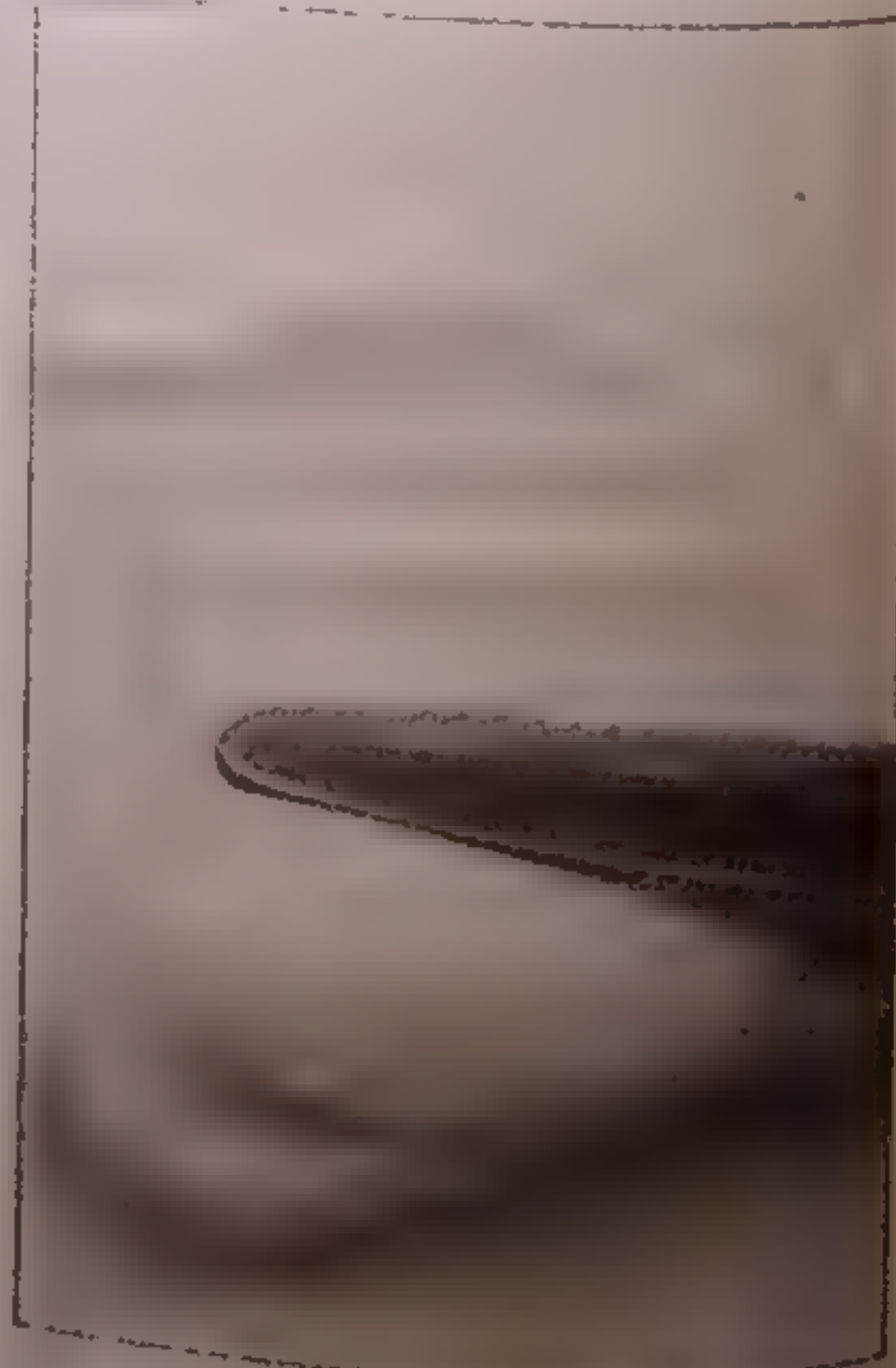
Упаковка также имеет значение. Сейчас масло пакуется либо в пергамент, либо в фольгу. И выигрывает фольга. В фольге масло вдвое дольше хранится – 20 суток при температуре 3 градуса и ниже вместо 10 суток в пергаменте. К тому же тем производителям, которые выдают за сливочное масло обычный маргарин, фольгу подделать труднее, чем пергамент, – фольга материал недешевый, да и отследить по ней преступников проще. А вообще лучше по возможности покупать сливочное масло одного и того же фасовщика и изготовителя. Таким образом, отличить натуральное сливочное масло от подделки не так уж и сложно.

Калорийный – не значит вредный

Ну а если все вышеупомянутые доводы в пользу масла вас не убедили и в погоне за фигурой вы сменили любимое масло на мягкий маргарин, чтобы снизить количество холестерина и за-

щитить свои сосуды? Приведем еще несколько доводов. Во-первых, сливочное масло уж точно полезнее маргарина. В отличие от легких масел-маслозаменителей натуральное **коровье масло – продукт уникальный.** Оно богато витаминами, кальцием и содержит вещества, необходимые для строения клеток, особенно нервных. Настоящее масло никогда не станет причиной изжоги или тяжести в желудке. Кроме того, в состав сливочного масла входят незаменимые аминокислоты, необходимые для нормального функционирования организма вещества, которые сам он вырабатывать не может, и они поступают только с продуктами питания. Так что в полезности сливочного масла сомневаться не приходится. Конечно, в масле содержится и холестерин. Но вредным он становится только при неумеренном потреблении жирной пищи. Холестерин как таковой даже необходим, поскольку участвует в построении стенок сосудов. Так что один-два бутерброда со свежим сливочным маслом в день не смогут повредить нашему здоровью.

Оказывается, производить натуральное сливочное масло не совсем выгодно. По статистике, 80% продуктов, продающихся в наших магазинах и называемых маслом, на самом деле являются маслозаменителями либо просто суррогатами. В производстве доминируют «новые технологии», использующие растительные и животные компоненты, заменители, наполнители, ароматизаторы, усилители вкуса. Если верить рекламе, маслозаменители (в отличие от натурального масла) необходимы нам для здоровья из-за отсутствия в них холестерина.



«Дорогая «Окрошка»! Я была бы вам очень благодарна, если бы на ваших страницах появилась статья о правилах пользования пряностями. Потому что я люблю готовить, но не всегда уверена, что пользуюсь специями правильно. Заранее спасибо».

Нина КУРНОСОВА, г. Ижевск

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ПРЯНОСТЕЙ

Уже не одно тысячелетие люди используют травы и корни, сушеные плоды и тертые орехи для приправ мясных, рыбных и овощных блюд. Они помогают разнообразить вкусовую гамму и весьма полезны для здоровья. Микроэлементы, содержащиеся в специях, благоприятно влияют на процесс пищеварения.

Эфирные масла тимьяна, фенхеля, шалфея, чеснока и гвоздики обладают сильным дезинфицирующим действием. Многие пряности действуют на людей возбуждающе — мак, корица, гвоздика, анис, кардамон. Их по традиции добавляют в рождественские пироги и печенье. Эти пряности содержат вещества, снижающие усталость и повышающие тонус, что особенно важно зимой, когда многие люди подвержены депрессивным состояниям. Такие состояния обуславливаются недостатком тепла и света, важных стимуляторов настроения.

Среди специй есть «лидеры» — те из них, которые применяются наиболее часто. Первый среди них —

перец. Черный, белый и зеленый перец изготавливается из одного и того же тропического растения. Для получения **черного перца** собирают неспелые, зеленые горошины перца, которые затем в течение нескольких дней подвергают ферментации, после чего сушат на солнце до тех пор, пока они не превращаются в черные перчинки. Для изготовления **зеленого перца** также собирают неспелые горошины, но в отличие от черного перца их сразу же сушат при высокой температуре и глазируют солью.

А чтобы получить **белый перец**, собирают созревшие, но еще не покрасневшие, желтовато-зеленые горошины вымачи-

вают в течение одной недели в воде, затем отделяют мякоть от косточек, еще раз промывают в воде и сушат на солнце.

Черный перец — универсальная приправа, им можно приправлять практически все. Для супов, салатов и мясных блюд лучше всего подходит свежемолотый перец, имеющий очень интенсивный аромат и вкус.

Зеленый перец используется для рыбных блюд, маринадов и некоторых соусов.

Супы надо приправлять перцем дважды: в начале варки и перед подачей на стол. Для жаркого и соусов следует использовать целые горошины перца, которые перед сервировкой надо удалить.

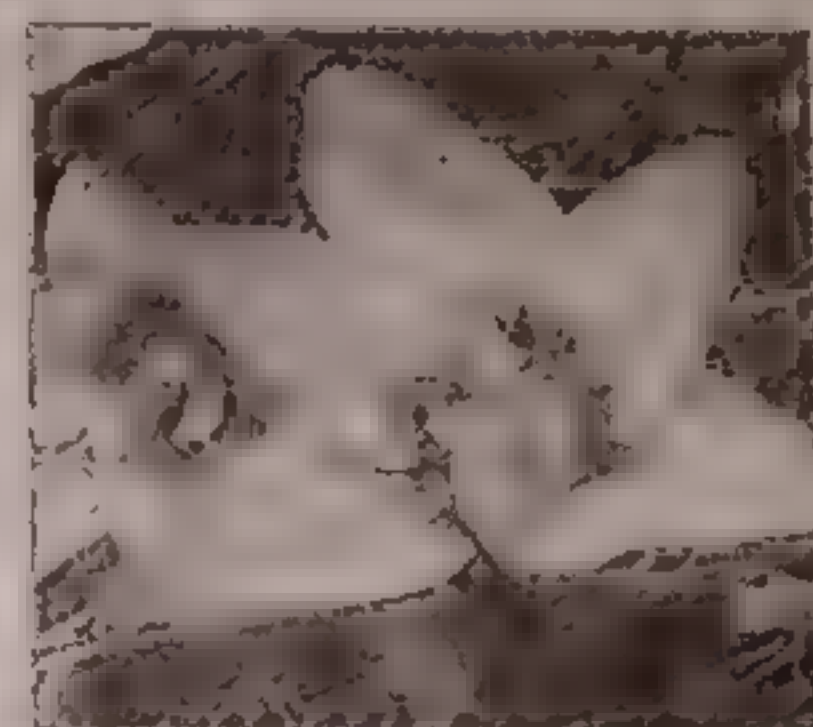
Всегда имейте в виду, что вкус очень горячей пищи обманчив; поэтому, если вам кажется, что суп недосолен, а соус безвкусный, дайте содержимому простой ложки остыть, и тогда станет ясно, действительно ли там чего-то не хватает.

Весьма осторожно надо дозировать **кайенский перец**. Им приправляют в основном мясные блюда и тушеные овощи.

Ряд полезных трав — **шалфей, базилик, эстрагон, майоран** — можно выращивать на огороде и даже балконе. Они не требуют особого ухода, а зелень «с грядки» всегда самая вкусная и ароматная.

Шафран и розмарин имеют интенсивный запах и своеобразный вкус, поэ-

тому их рекомендуется использовать в небольших количествах.

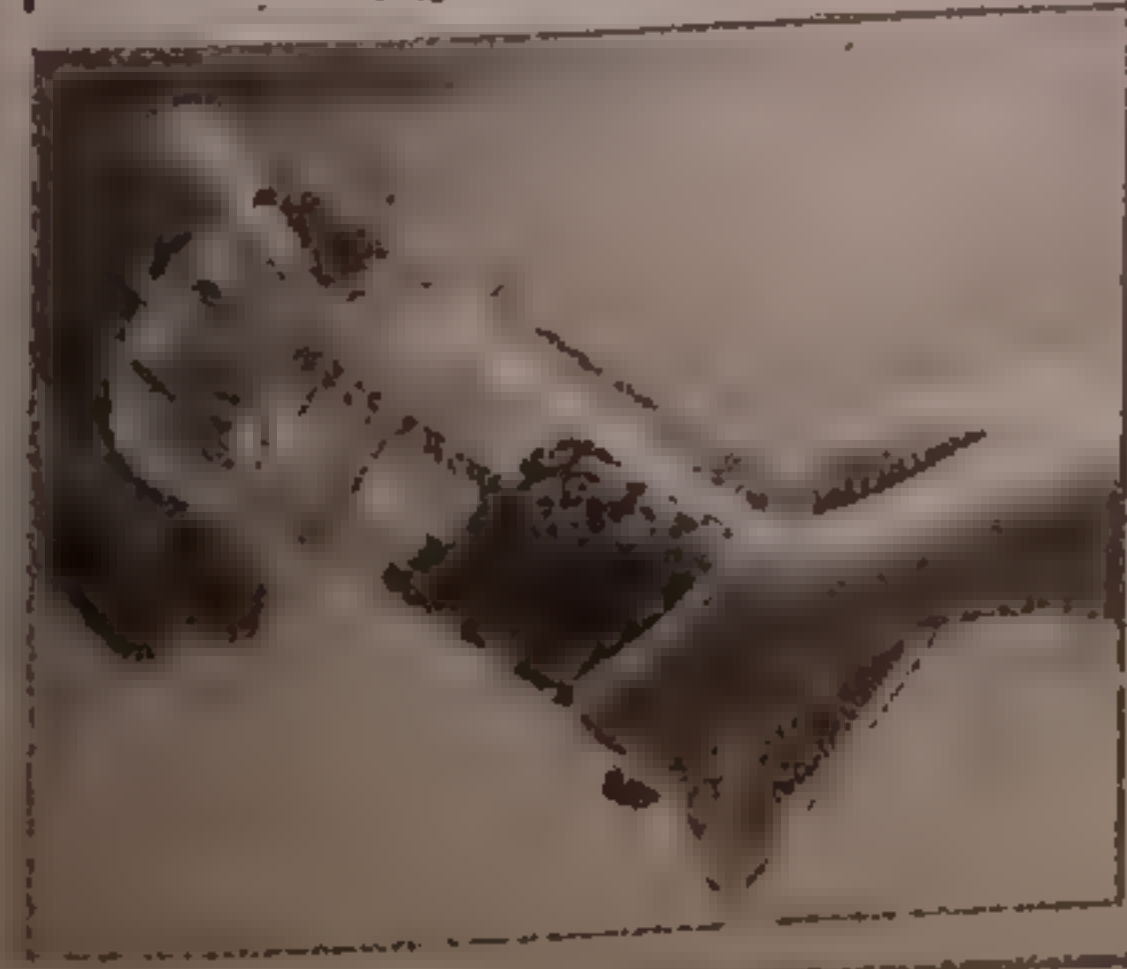


Трудно назвать хотя бы одно блюдо, к которому не подходил бы порошок, приготовленный из индийской травы **карри**. Эта приправа завоевала в России большую популярность. Она хорошо сочетается с корицей и кинзой (для рыбных супов и мясных котлет), а также с горчицей, гвоздикой, черным и красным перцем.

Своеобразный вкус сладким блюдам, выпечке, многим мясным блюдам придает щепотка **корицы**. В больших количествах употреблять корицу не рекомендуется — она может вызвать бессонницу и расстройство желудка.



Есть свои особенности и в хранении специй. Чем они меньше измельчены, тем больше сохраняется их аромат. В сухом, темном, хорошо проветриваемом месте специи могут храниться от двух до пяти лет. Измельченные специи теряют свою пикантность уже через несколько недель. Специи без примесей хранятся дольше, чем смеси. Поэтому рекомендуется измельчать специи непосредственно перед употреблением. Для этого хорошо иметь в хозяйстве металлические или керамические ступки и ручные мельницы. **Сухую траву, лавровый лист и гвоздику** рекомендуется размельчать вместе с небольшим количеством соли.





Анкета для опроса читателей журнала «Окрошка»

ВНИМАНИЕ! СРЕДИ ЗАПОЛНИВШИХ АНКЕТУ ПРОВОДИТСЯ КОНКУРС НА САМУЮ ОРИГИНАЛЬНУЮ ИДЕЮ ПО УЛУЧШЕНИЮ СОДЕРЖАНИЯ «ОКРОШКИ». ПО РЕШЕНИЮ КОНКУРСНОЙ КОМИССИИ, ТОТ, КТО ПРИШЛЕТ САМУЮ ИНТЕРЕСНУЮ МЫСЛЬ О РАЗВИТИИ НАШЕГО ЖУРНАЛА, ПОЛУЧИТ ПРИЗ – 1500 РУБЛЕЙ!

1. В каком городе Вы живете?
(Один ответ)

8. Какие из кулинарных журналов и газет Вы читаете или просматриваете регулярно? Неважно, где это происходит, и неважно, кому принадлежит экземпляры.
(Можно дать несколько ответов)

2. Как давно Вы читаете или просматриваете «Окрошку»?
(Один ответ)

- ☐ с первого номера
- ☐ год и более
- ☐ полгода-год
- ☐ менее полугода
- ☐ купил(а) в первый раз

3. Как часто Вы читаете или просматриваете «Окрошку»?
(Один ответ)

- ☐ один раз в две недели
- ☐ один раз в месяц
- ☐ один раз в два месяца

4. После того как Вы прочитали «Окрошку», Вы обычно...
(Один ответ)

- ☐ храните ее
- ☐ отдаете друзьям, знакомым
- ☐ выбрасываете

5. Где вы обычно приобретаете «Окрошку»?
(Один ответ)

- ☐ в киоске
- ☐ беру у знакомых
- ☐ получаю по подписке
- ☐ другое _____

6. Сколько Вы заплатили за этот номер журнала «Окрошка»? _____

7. Сколько еще человек помимо Вас обычно читают или просматривают Ваш экземпляр журнала «Окрошка»?
(Один ответ)

- ☐ еще 1-2 человека (помимо Вас)
- ☐ еще 3-4 человека (помимо Вас)
- ☐ более 4 человек (помимо Вас)
- ☐ никто, кроме Вас
- ☐ не знаю

9. Как вы оцениваете рубрики «Окрошки»?
(Отметьте колонку, соответствующую Вашей оценке)

Рубрика	Плохо	Удовл.	Хорошо	Отлично
Полезная информация				
Салаты				
Актуальное меню				
Гарниры и соусы				
Закуски				
Что важно знать об овощах				
Клуб вегетарианцев				
Супы				
На скорую руку				
Диеты				
Блюда из мяса				
Блюда из рыбы				
Блюда из птицы				
Блюда из круп и макарон				
Тема по вашей просьбе				
Советы молодой хозяйке				
Специальное меню при различных заболеваниях или измененных жизн. обстоятельствах				
Выпечка				
Торты и пирожные				
Сладости со всего света				
Хозяюшка				
Вечеринка				
Безалкогольные напитки				
Домашние припасы				
Что важно знать о ягодах и фруктах				
Лекарственные настои				
Что важно знать о растениях				
Погребок – домашний бар				
Клуб долгожителей				
Детская кухня				
Этикет				
Сервировка				
Тест				
Сканворд				
На посошок				

АНКЕТА ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

февраль 2006 г. • № 2 (62)



21

«ОКРОШКА»

10. Как Вы считаете, каких рубрик не хватает в нашем издании? Какие у вас есть идеи по улучшению журнала?

Несколько вопросов о Вас. Эта информация необходима нам для статистики.

11. Вы:

- ☐ женщина
- ☐ мужчина

12. Скажите, пожалуйста, к какой возрастной группе Вы относитесь?

- ☐ 18–25 лет
- ☐ 26–30 лет
- ☐ 31–35 лет
- ☐ 36–40 лет
- ☐ 41–45 лет
- ☐ 45 лет и более

13. Скажите, пожалуйста, какое у Вас семейное положение?

- ☐ замужем / женат (в том числе гражданский брак)
- ☐ не замужем / холост (в том числе разведенные, вдовы)

14. В Вашей семье есть дети младше 16 лет (живущие вместе с Вами)?
(Один ответ)

- ☐ есть один ребенок в семье
- ☐ есть два ребенка в семье
- ☐ есть три и более детей в семье
- ☐ нет детей в семье

15. Какое у Вас образование?
(Один ответ)

- ☐ среднее и ниже
- ☐ среднее специальное
- ☐ незаконченное высшее
- ☐ высшее
- ☐ аспирантура, 2 высших образования, ученая степень

16. Как бы Вы охарактеризовали материальное положение Вашей семьи? Выберите наиболее подходящий ответ.
(Один ответ)

- ☐ не хватает на необходимое

- ☐ хватает на необходимое, но не на дорогие вещи
- ☐ можем покупать дорогие вещи, но не можем покупать все, что захотим
- ☐ полный достаток, не ограничены в средствах
- ☐ другое _____

17. Чем Вы занимаетесь?
(Один ответ)

- ☐ руководитель организации / предприятия
- ☐ руководитель подразделения или заместитель руководителя
- ☐ владелец / совладелец бизнеса
- ☐ специалист
- ☐ наемный работник
- ☐ служащий
- ☐ пенсионер
- ☐ вы не работаете в настоящее время

18. Укажите сферу деятельности Вашей организации.
(Один ответ)

- ☐ государственный аппарат, органы местного самоуправления, жилищное и коммунальное хозяйство
- ☐ здравоохранение/медицина/фармацевтика
- ☐ издательское дело
- ☐ информационные технологии
- ☐ искусство
- ☐ наука, образование
- ☐ предпринимательская деятельность
- ☐ производство
- ☐ развлечения
- ☐ реклама, маркетинг, PR (Public Relations – связи с общественностью)
- ☐ торговля (оптовая/розничная)
- ☐ туризм/отдых
- ☐ юридические услуги
- ☐ другое _____

БОЛЬШОЕ СПАСИБО ЗА ВАШИ ОТВЕТЫ!!

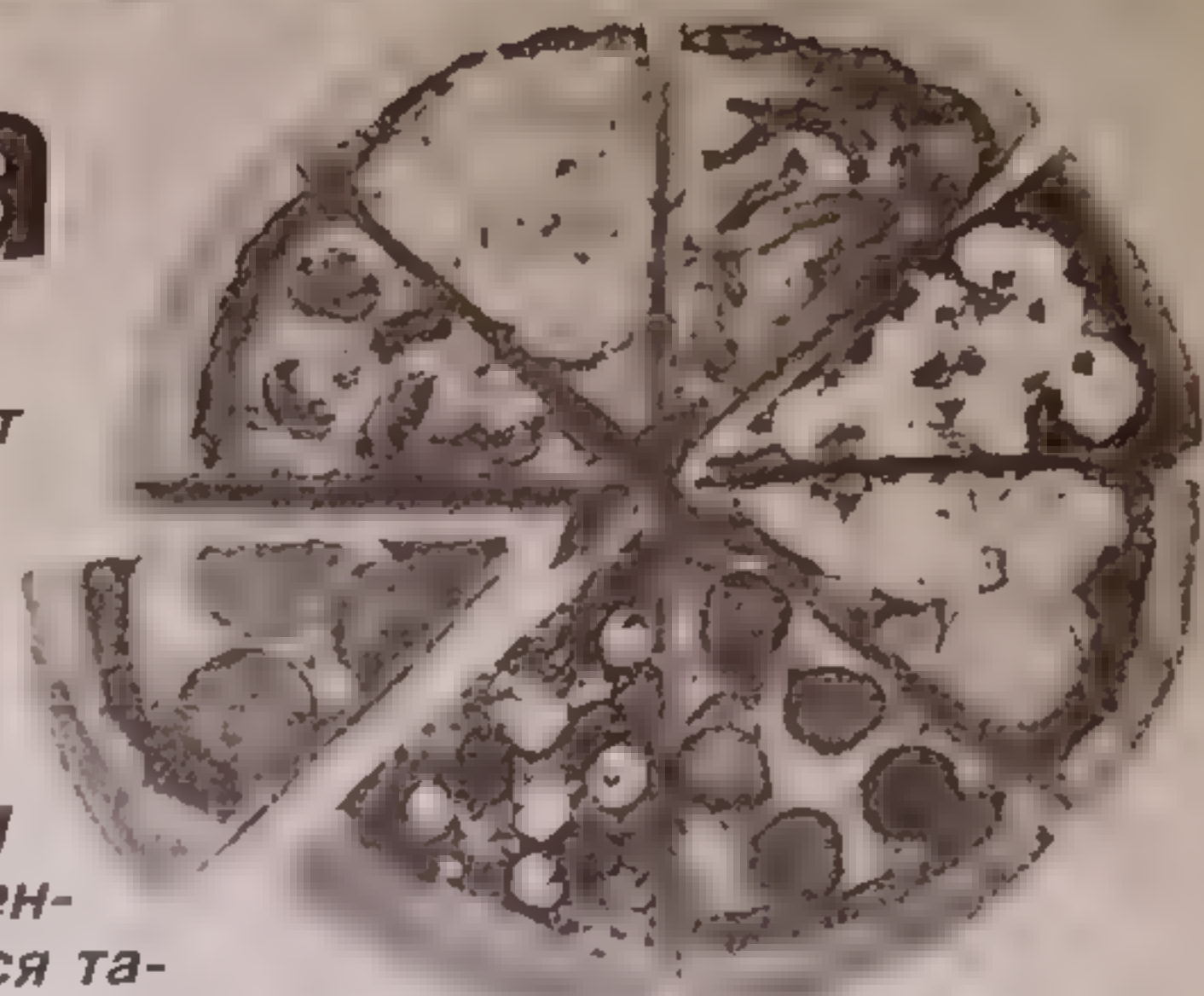
Фамилия, имя _____

Адрес: _____

Контактный телефон: _____



ТЕСТО ДЛЯ ПИЦЦЫ от Вольфганга Пака



Вольфганг Пак – один из самых знаменитых поваров-рестораторов. Вот уже 11 лет подряд он готовит меню для Губернаторского бала, который традиционно проходит сразу после церемонии вручения кинопремии «Оскар». Меню «Оскара-2004» в числе других закусок будет включать пиццу с копченым лососем и икрой. Эта пицца считается фирменным блюдом одного из ресторанов Вольфганга Пака – *Spago*, и известна гурманам с 1982 года. Но одним из секретов вкусной пиццы является, конечно же, тесто. И Вольфганг Пак делится с читателями своими секретами приготовления отменного теста для пиццы. Следуя советам знаменитого повара, у вас получится такое количество теста, которого хватит на четыре 20-сантиметровых пиццы. Начинку выберите на свое усмотрение.

- 1 пакетик активных сухих дрожжей, 1 ч. л. меда, 1 ст. теплой воды, 3 ст. муки.

- 1 ч. л. кошерной соли, 1 ст. л. оливкового масла + немного для смазывания теста.

В небольшой емкости распустите в 1/4 ст. теплой воды дрожжи с медом.

В отдельной посуде с помощью миксера, оснащенного насадкой для теста, смешайте муку с солью, добавьте масло, дрожжевую смесь, оставшиеся 3/4 ст. теплой воды и смешивайте на низкой скорости до тех пор, пока тесто не начнет отставать от дна и краев по-

суды. На это понадобится около 5 мин. Выложите тесто на чистую рабочую поверхность и вымешивайте руками еще 2-3 мин. Тесто должно быть гладким и плотным. Накройте тесто чистым влажным полотенцем и оставьте в теплом месте на 30 мин: Готовое тесто должно быть эластичным при растягивании. Камень для пиццы установите на среднем уровне духовки, духовку разогрейте до 260°C. Тесто разделите на 4 равных части, примерно по 170 г каждая. Каждой из частей придайте форму шара и вымешивайте руками, растягивая и возвращая тесту форму шара. На гладкой, присыпанной мукой поверхности катайте шар теста в течение примерно 1 мин. После чего снова накройте каждый комочек теста влажным полотенцем и оставьте еще на 15 мин.

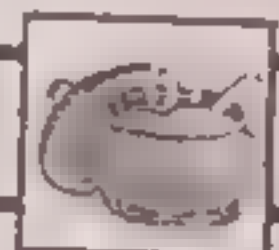
Чтобы раскатать тесто для пиццы, опустите шар теста в муку, стряхните с него излишки муки, выложите на чистую, слегка присыпанную мукой рабочую поверхность, и начинайте растягивать тесто. Приплюсните его в центре, растягивая тесто в круг диаметром 20 см, при этом края теста должны быть чуть толще, чем остальная поверхность. Если руками вам сложно

это сделать, используйте небольшую скалку. Готовую основу для пиццы смажьте растительным маслом и выложите начинку в зависимости от рецепта пиццы.

С помощью лопаты для пиццы, переместите

ее в духовку на камень и выпекайте до золотисто-коричневого цвета теста. Выньте готовую пиццу из духовки и уложите на круглую разделочную доску, разрежьте на кусочки и сразу же подайте к столу.

Рецепт от читателя



Заманчивое печенье

- Для их приготовления понадобится 3 ст. (380 г) просеянной муки, 225 г маргарина, 50 г дрожжей, 1 ст. молока (200 мл), 1 ч. л. (без горки) соли, 1 яйцо (для смазки).

Сначала распустите в холодном молоке дрожжи, предварительно растерев их с 3/4 ч. л. соли. Затем насыпьте муку в большую просторную миску и туда же нарежьте хлопьями маргарин. Вместе с мукой изрубите его ножом. Постепенно подливая, прибавьте туда молоко с дрожжами, замесите тесто. Оно должно получиться не слишком крутым и может слегка прилипать к рукам.

Раскатывать палочки лучше всего на большой деревянной доске, которую нужно не посыпать, а протереть мукой – иначе их трудно будет катать. А дежгуты теста должны получиться толщиной с карандаш (можно чуть толще). Нарежьте их на кусочки примерно 8–10 см длиной, положите на слегка смазанный маргарином и присыпанный мукой лист и оставьте подходить на 10–15 мин. Пока палочки подходят, разбейте в чашку яйцо, посыпьте его оставшейся солью и взбейте вилкой. Смажьте палочки яйцом и выпекайте при температуре 200–220°C до золотистого цвета.

Печенье получается легким, хрустящим и вкусным. Оно будет ароматнее, если добавить в тесто 2 ст. л. тмина. Если хотите придать печенью сырный вкус, прибавьте в тесто 3–4 л. натертого сыра. Приятного аппетита!

Л.И. МИХАЙЛОВСКАЯ, г. Калачинск, Омская обл.

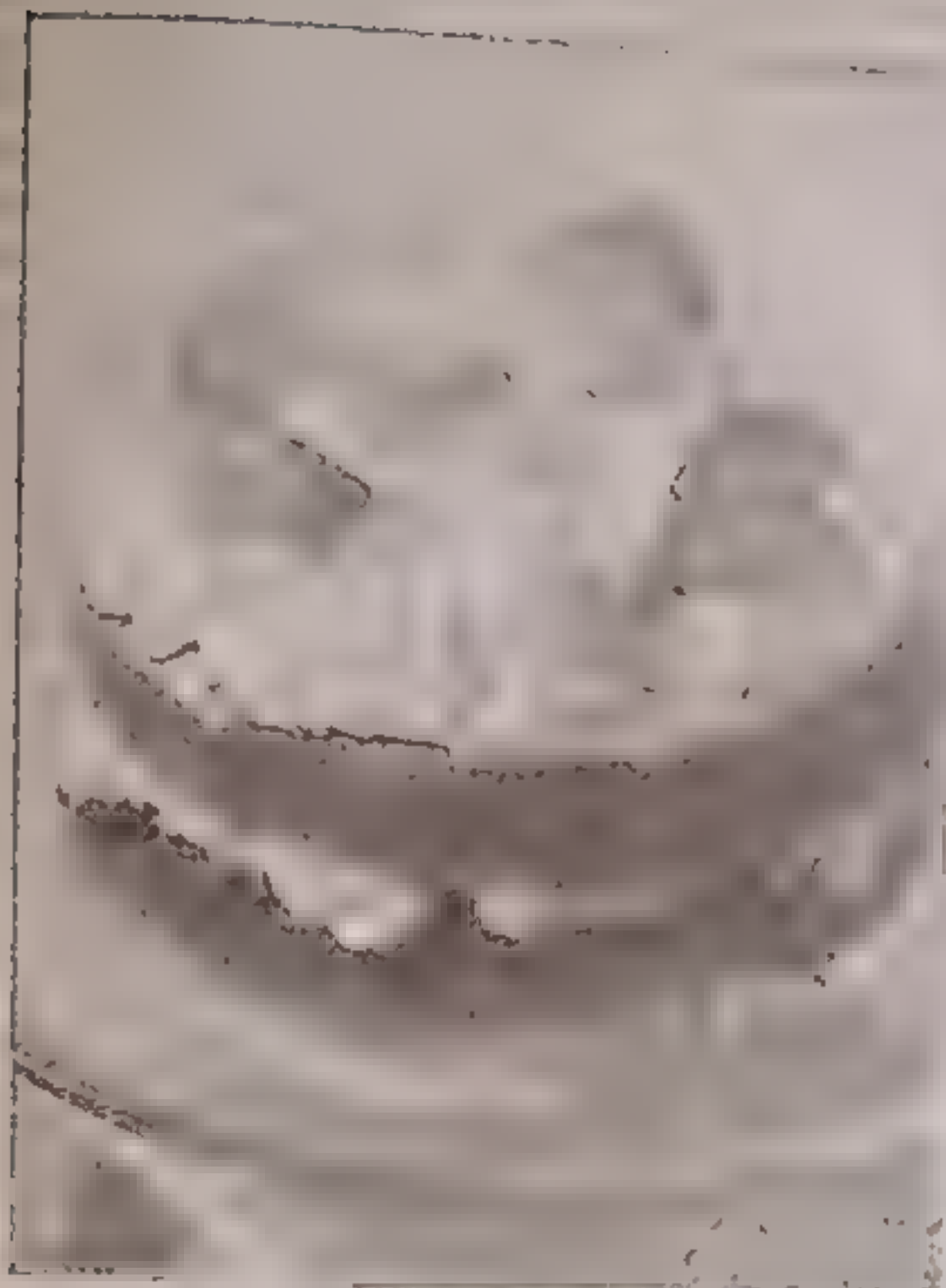




Экзотический рецепт



ЮБИЛЕЙНЫЙ ТОРТ ДЛЯ КОРОЛЕВЫ АНГЛИИ



• На 12 кусков: 175 г сахарной пудры, 175 г сливочного масла, измяченного, 4 крупных яйца, 100 г блинной муки, 1 ст. л. пекарского порошка, 100 г молотого миндаля, несколько капель миндального экстракта, 125 г малины.

• **Прослойка:** 227 г густых сливок, 125 г малины

• **Украшение:** 2 розовые розы, 50–85 г сахарной пудры, 1 яичный белок, слегка взбить, 100 г сахарной пудры.

Этот торт был создан специально к золотому юбилею королевы Англии Елизаветы и так понравился ее величеству, что этим летом его будут не только подавать на торжественном обеде, устраиваемом в честь праздника, но и продавать в магазинах, принадлежащих королеве.

В этом торте собраны все традиции английской кулинарии, готовится он только из английских продуктов, а на отделку повлияли личные пристрастия королевы. Розовые лепестки символизируют розовую розу, которая стала символом королевского двора в 1952 году, когда королева взошла на престол.

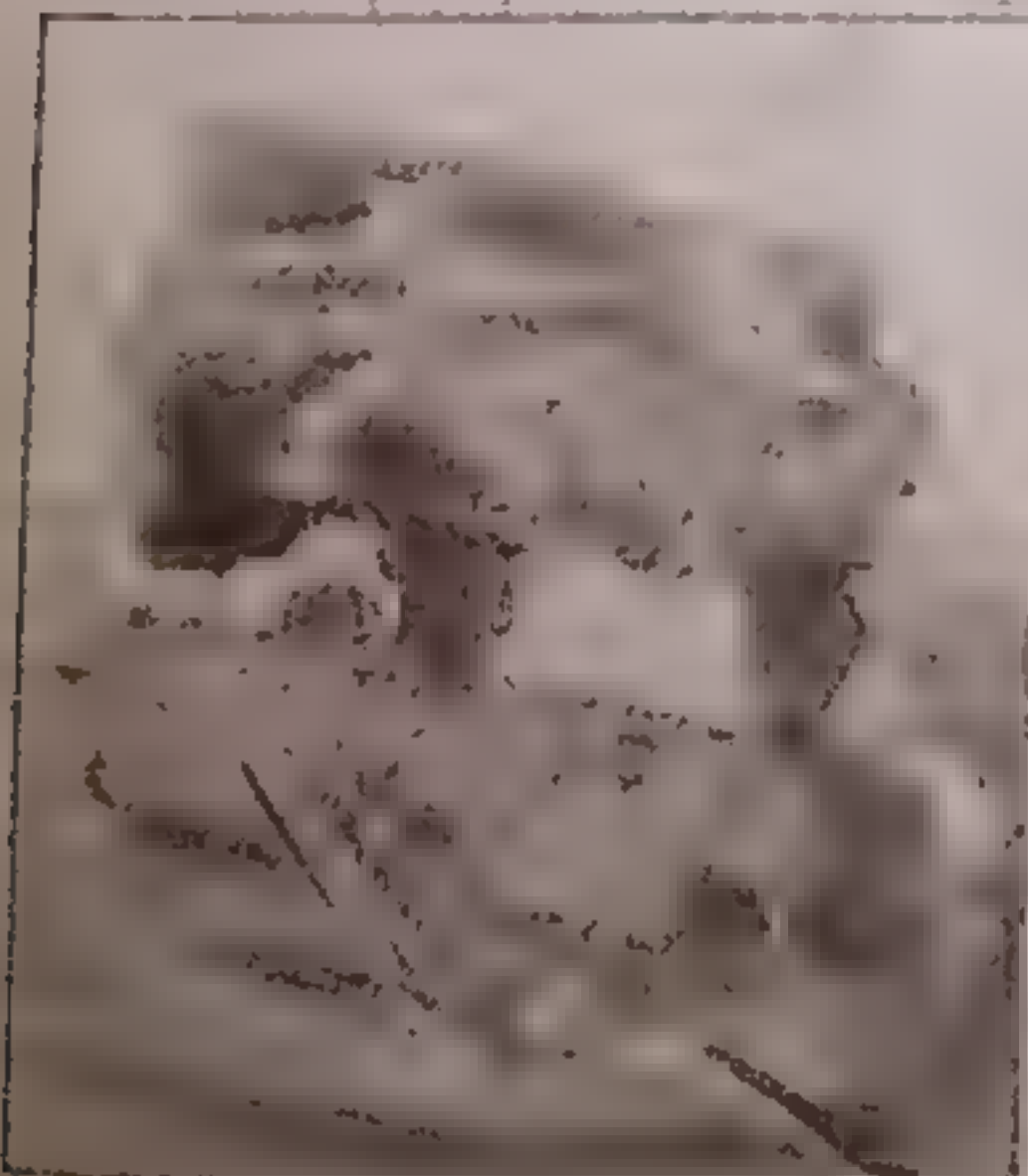
Подготовьте украшение заранее:

сделайте засахаренные розовые лепестки за день. Для этого разделите лепестки на плоскую тарелку, насыпьте сахарную пудру. Взяв один лепесток, намажьте его яичным белком с одной стороны с помощью кисточки. Ложкой посыпьте его сахаром. Затем с помощью щипцов стряхните излишек сахара. Разложите на пергаменте и оставьте на сутки.

Сделайте коржи:

разогреть духовку до 180°С. Смазать маслом две круглые невысокие формы диаметром 20 см, проложить их пергаментом. Сахар положить в миску и до-

бавить размягченное масло. Взбить, пока не получится легкая и воздушная смесь, а затем добавить яичные желтки. Просеять в миску муку и пекарский порошок. Перемешать очень аккуратно с помощью большой металлической ложки, затем добавить миндаль и миндальный экстракт. Перестаньте перемешивать как только в смеси



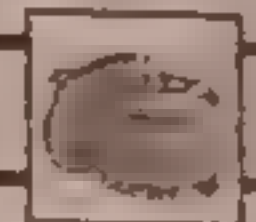
пропадут следы муки. Взбить яичные белки в пену, аккуратно перемешать треть белков с тестом с помощью венчика. Затем добавить вторую треть и остаток белков. Не перестарайтесь с перемешиванием, иначе торт потеряет воздушность, которую придают ему белки.

Аккуратно добавить в тесто малину. Разделить тесто по подготовленным формам и разровнять сверху лопаткой. Запекать 30–35 мин. Охладить в форме в течение 5 мин, затем достать из формы, разделить бумагу и дать полностью остыть.

Украшение:

положить один корж на блюдо. Выложить на него густые сливки и посыпать сверху малиной. Накрывать вторым коржом. Размешать сахарную пудру с 1–1,5 ст. л. холодной воды до образования однородной пасты и побрызгать торт сверху получившейся глазурью. Посыпать сверху засахаренными розовыми лепестками и присыпать сахарной пудрой.

Рецепт от читателя



Подарочный торт с абрикосами

• 1 готовый бисквитный корж, 1 банка абрикосов (250 мл), 1 банка мандаринов (250 мл), 40 г сахара, 20 г желатина, 650 мл сливок, 2 ст. л. сахарной пудры, 3 ст. л. абрикосового джема – засахаренные лепестки.



Слить и пюрировать фрукты, добавив сахар и 100 мл абрикосового сока. Бисквит разрезать горизонтально пополам. Замочить 14 г желатина, отжать, распустить и ввести в пюре. Поставить в холодильник на 1 ч. Когда пюре начнет желироваться, добавить 250 мл взбитых сливок. Нижний бисквит смазать джемом и поставить вокруг бортик разъемной формы. Выложить крем, накрыть вторым коржом, поставить торт на 3 ч. в холодильник. Замочить и распустить 6 г желатина. Сливки взбить с сахарной пудрой и ввести желатин. Смазать торт и украсить лепестками роз.

Лариса ЕВРОНЯН, с. Багаряк, Челябинская обл.

МАБРУШИ

ливанская кухня

• 400 граммов растопленного маргарина, 1/2 ст. растительного масла, 2 ст. сахара, 2 ванильных сахара, 1 пакетик разрыхлителя, 3 яйца, 1 кг муки, варенье, повидло или конфитюр, крупно нарезанные орехи (грецкие, миндаль, пекан).

Смешать все, кроме орехов и варенья. На час в холодильник. Разделить на две части (примерно 2/5 и 3/5). Большую часть равномерно выложить на противень.

Покрывать не очень толстым слоем варенья (а то не пропечется), посыпать орехами. Сверху натереть вторую часть теста на крупной терке.

Выпекать при температуре 180 градусов примерно минут двадцать, пока не начнет слегка подрумяниваться. Рассчитано на большой квадратный противень (тот, что занимает всю духовку). Лучше разрезать на порции еще горячей, иначе потом будет сильно крошиться.

РАХАТ-ЛУКУМ

арабская кухня

• 200 г риса, 750 г сахара, 1 ст. сока, сахарная пудра.

Рис перебрать и промыть. Отварить в 1 л воды до пастообразного

состояния. Отдельно уварить 750 г сахара и 1 ст. любого сока до состояния тянущейся нити около 40 мин. Рис протереть через сито, добавить к сиропу и варить до такого состояния, чтоб он отставал от стенок кастрюли. Огонь слабый при постоянном помешивании. Остывшую массу выложить на доску, посыпать обильно пудрой тоже в 1 см. Толщина пласта должна быть около 1 см. Через сутки массу нарезать ровными кубиками и обвалить в пудре.

БАСБУСА

суданская кухня

• 4 ст. манной крупы, 1 ст. сахара, 1 ст. кокосовой стружки, 1 пакетик ванильного сахара, 1 пакетик разрыхлителя, 3/4 ст. кефира (1 эшэль), 200 г растопленного сливочного масла или маргарина.

• Сироп: 2 ст. воды, 1 ст. сахара, 1 ст. л. свежего лимонного сока, 1 ст. л. розовой воды.

Все смешать и поместить в холодильник на два часа. Равномерно выложить на противень и нарезать квадратиками или ромбиками. Выпекать при температуре 150 градусов примерно час, пока тесто не станет золотистым. Остудить 5 мин. и залить холодным сиропом (готовится, пока тесто в холодильнике). Басбусу лучше хранить в холодильнике.

НУГА

узбекская кухня

• 750 г сахара, 280 г сиропа, 2 белка, 70 г кураги или изюма, 100 г ядер дробленного жареного ореха, 60 г муки на разделку, цедра 1 лимона или апельсина, 5–10 капель красного или желтого красителя, 1,5 ст. воды.

Сахар растворить в воде, довести до кипения сироп и кипятить 15–20 мин. Взбить белки

до тугой пены и тонкой струйкой, не прекращая взбивать, ввести в сироп, добавить краситель, орехи, тонко нарезанные курагу или изюм. Все хорошо перемешать. Готовую массу охладить на столе, посыпанном мукой, раскатать в пласт 20–25 мм, дать выстоять 3–4 часа и нарезать на кусочки.

ФРУКТОВОЕ КОНДЕ

французская кухня

• 1 ст. риса, 1/2 ст. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, 3–4 желтка, 400 г сваренных в сиропе фруктов, цедра 1/2 лимона или ванилин.

Сварить на молоке густую рисовую кашу, вмешать в нее масло, сахар,

сырые желтки, тертую цедру лимона или ванилин и выложить слоем на края блюда в виде кольца. Положить на поверхность риса слоем ломтики мармелада, а в середине уложить сваренные, как для компота, фрукты. Подать горячим.

БАКЛАВА ПО-ГРЕЧЕСКИ

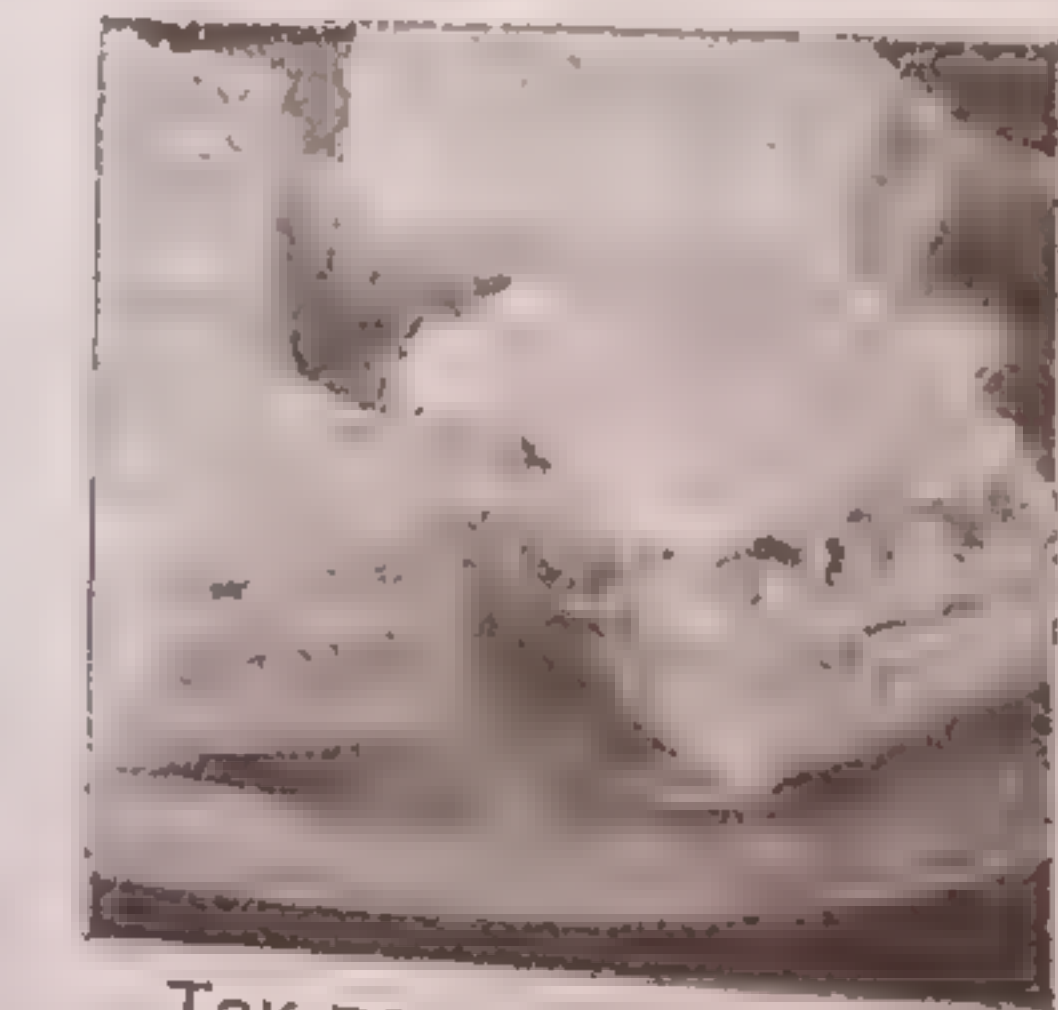
греческая кухня

• 750 г грецких орехов, 2 чашки сливочного масла, растопленного, 500 г теста (фило), гвоздика.

• Для сиропа: 2 чашки сахара, 1 чашка меда, 1,5 чашки воды, палочка корицы.

Протереть орехи в миксере, не очень мелко. Смазываем противень (22х36) маслом. Оставляем для поверхности 6 листов фило. Стелим первое фило (целый лист) и смазываем маслом. Нарезаем другие листы фило в размер противня. И начинаем выкладывать баклаву. Кладем 5 листьев, смазывая между ними маслом. Последний лист не смазываем. Посыпаем орехами. Укрываем листом, смазываем маслом, укладываем следующий лист. Не смазывая, посыпаем орехами.

На заметку: не жалеем масло при смазывании. Между листьями, где посыпаем орехами, не смазываем маслом.



Так поступаем, пока не кончатся разрезанные листья и орехи. Заворачиваем концы первого листа во внутрь и укладываем последние 6 листьев, смазывая маслом между ними. Острым ножом нарезаем баклаву ромбиками и поливаем оставшимся маслом. Втыкаем гвоздику в ромбы. Сбрызгиваем слегка водой и выпекаем при 180°C примерно 1,5 ч.

Приготавливаем сироп: варим 10 мин. сахар, мед, палочку корицы и воду. Можно добавить корочки апельсинов или лимонов. Снимаем пену. Заливаем теплую баклаву горячим сиропом.



ТАТЬЯНИН ДЕНЬ

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Окрошка» и конкурса «Хозяюшка»!

Пишет вам впервые Максимова Татьяна Валентиновна из г. Балаково Саратовской области. Увидела у вас новый конкурс «Хозяюшка» и решила испробовать свои силы на этом конкурсе. Конечно, я немного огорчена, что пока не накопилась с «Окрошкой» недавно, но с вашей замечательной «Окрошкой» открыла для себя новый мир, за что огромное спасибо создателям такой замечательной газеты!

С чего только начать, даже не знаю. Дело в том, что мне 27 лет, мужу 34 года, живем вместе почти 7 лет. Живем вдвоем, детишек пока нет, но в скором времени планируем.

Вы себе представить не можете, как я люблю готовить, коллекционирую кулинарные рецепты с 15 лет и даже сама придумываю рецепты своих блюд. В семье нас было: мама, па-

па, я и младший брат. Всю жизнь жили в деревне, у нас был очень большой огород, все, что выращивали, съедали, хранили в погребе. Картошку мы сажали очень много, а, когда время приходило собирать урожай, выкапывали картошку по 40–50 мешков. Я всегда подглядывала, как моя мамуля в воскресенье месила драники, а потом мы с братом терли картошку на терке, чтоб поскорее съесть душистые румяные оладушки. Вышло так, что я уехала учиться в г. Балаково на повара-кондитера и встретила там свою судьбу, сыграли свадьбу и живем до сих пор вместе 7 лет душа в душу... Сначала так, присматривались друг к другу, а потом поженились.

Что говорить, жить мы начали трудно, я, чтобы жить, в общежитии работаю техничкой. У нас две комнатки, в одной у меня кухня, а в другой спальня. Но, что поделаешь, жить можно. Я очень люблю го-

товить, у нас уютная кухня, стараюсь создать в доме тепло, любовь и уют семейного очага. Люблю, когда приходят к нам в гости друзья, накрою вкусно стол, подам десерт, а еще лучше домашнего винца, ликера, настойки, что душа пожелает. Настряпаю пирогов с капустой, с картошкой, и все съедают за обе щеки! Когда к Саше приходят по работе друзья в гости, с порога спрашивают: «Татьяна, есть что-нибудь из твоей стряпни?» Пока они сидят, я или драников сготовлю, или блинов с начинкой! Муж часто мне говорит, что друзья по работе жалуются, что, мол, от их жен стряпни не дождешься. А меня муж хвалит, говорит: «Моя стряпуха любит печь».

Помню те времена, когда с мужем начинали жить, только устроились на работу, дома денег еще не было, так я пекла лепешки на воде и даже плакала, что вот так вот...

А, когда получили первую получку, накупила

всего! Когда мой муж любимый спал, я не поленилась рано встать и настряпала целую гору пирожков. И каково было его удивление! А когда он наелся, сытый, довольный и опять мне шепчет: «Солнышко, ты мое, стряпушка-хозяюшка моя»

Также у нас есть своя дача, там у нас небольшой сад, и я люблю консервировать. Зимой откроешь баночку своего искусства или, как точнее написать, своего чудо-творения, отваришь картошку, и ух... дух захватывает.

Так что, милые хозяюшки, любите свой домашний очаг, будьте всегда хорошими, ласковыми хозяюшками. И не полнитесь приготовить что-нибудь приятное мужу, семье. Мы с мужем любим готовить что-нибудь из картофеля. Поэтому для хозяйшек открою свои кулинарные хитрости при приготовлении картофеля. И поверьте, все это вкусно и стоит попробовать!

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЕЛЕДОЧНЫМ ФАРШЕМ

• 1 кг картофеля, 200 г селедочного фарша, 100 г репчатого лука, 1/4 ч. л. черного молотого перца.

Малосольную или средней солености селедку разделать, освободить от костей. Мякоть пропустить через мясорубку. Лук репчатый очистить и про- вернуть на мясорубке, сме-

шать с селедочным фаршем, добавив черный молотый перец. Картофель очистить, разрезать каждую картофелину пополам и, сделав углубление, положить туда приготовленный фарш. Половинки картофеля с фаршем разложить на противень и запечь в духовке до золотистого цвета.

КАРТОФЕЛЬ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ

• 500 г картофеля, 2 яйца, 200 г сметаны, 50 г твердого сыра, соль по вкусу.

Картофель отварить в мундире в подсоленной воде, очистить и нарезать кружочками. Яйца, сваренные вкрутую нарезать кружочка-

ми. На смазанный маслом противень уложить половину подготовленного картофеля, смазать сметаной, уложить сверху нарезанные кружочками отваренные яйца, а на них — оставшийся картофель. Залить все сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

ПИРОГ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОРЕХАМИ

• 500 г картофеля, 100 г ядер грецких орехов, 100 г сахара, 3 яйца, 100 г сливочного масла, цедра одного лимона, соль по вкусу.

Картофель очистить, отварить и протереть через сито. Смешать яйца, масло, соль, сахар, лимонную цедру взбивать 5–6 мин. и добавить поджаренные и измельченные орехи и картофельное пюре. Хо-

рошо перемешанную массу выложить на смазанный маслом противень и запечь в духовке.



МЕНЮ РОМАНТИЧЕСКОГО УЖИНА

Ни один ужин не бывает столь волнующим, как ужин продолжающий романтическое свидание, особенно в феврале, в День всех влюбленных. Все должно быть продумано, особенно та атмосфера, в которую вы погружаетесь оба во время пиршества любви. Позвольте нам дать вам несколько советов, которые помогут создать эту волшебную атмосферу.

Во-первых, отключите все, что может вас отвлечь друг от друга: телевизор, радио, телефоны, пейджеры и т.д. В качестве фона оставьте только музыку, которая поможет поддержать романтическое настроение, но не будет отвлекать вас или пересиливать ваш разговор.

Во-вторых, не забудьте про свечи. Свечи это тот самый элемент, который вносит волшебную ноту в любую атмосферу, а уж тем более в атмосферу романтического ужина. Будьте осторожны с ароматическими свечами, поскольку резкие и сильные запахи могут произвести обратный эффект. К тому же не забывайте, что источниками

ароматов могут быть цветы, духи, фрукты или ароматные запахи приготовленных вами блюд, поэтому аромат от свечей может оказаться лишним.

В-третьих, вино. На наш взгляд, нет напитка романтичнее шампанского. Охлажденная бутылка этого игристого вина в ведерке для шампанского всегда смотрится эффектно и придает элитность любому, даже скромному, столу. И к тому же звук открывающегося шампанского обладал каким-то мистическим свойством, ведь мы всегда слышим его во время самых приятных событий и праздников в своей жизни.

В-четвертых, готовясь к столь важному ве-



черу, вам не нужно проводить целый день на кухне, изобретая кулинарные шедевры в духе французских ресторанов. Меню должно быть таким, чтобы, готовя его, вы не устали. Таким, чтобы после ужина у вас остались

силы на десерт... В общем, меню должно быть особенным, но простым в приготовлении, хотя сами блюда желательно выбирать «экзотические», то есть такие, которые не каждый день присутствуют на вашем столе.

Рецепты от звезды

ОТБИВНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ

от ресторатора Андрея НИКИТИНА

• 300 г мякоти говядины, разрезанной на куски по 1 см толщиной, соль, черный молотый перец по вкусу, 4 ст. л. сливочного масла, 0,5 ч. л. порошка горчицы, 1/4 ст. рубленого зеленого лука, 1 ст. л. соевого соуса, 3 ст. л. хереса, 1/4 ч. л. порошка высушенного чеснока и сушеной зелени петрушки, 1 ст. л. свежей зелени петрушки.

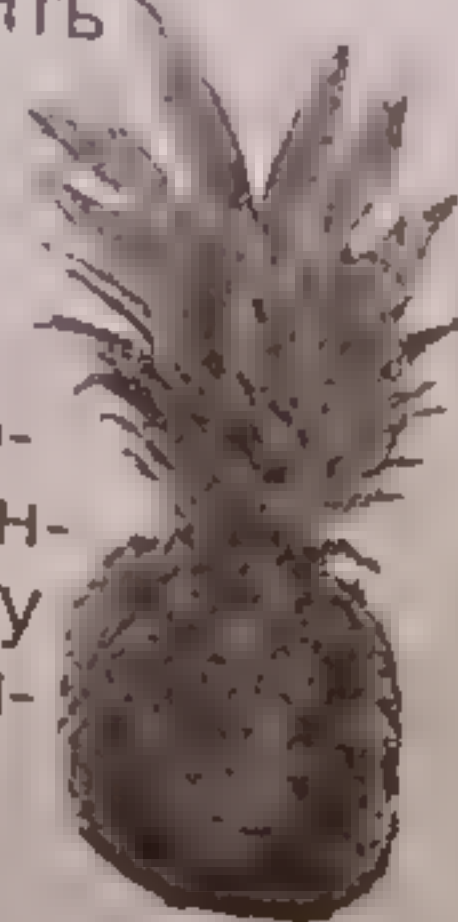
Мякоть говядины разрежьте на тонкие ломтики толщиной в 1-1,5 см. Посолите и поперчите по вкусу. В большой неглубокой сковороде растопите 2 ст. л. сливочного масла, размешав его с горчицей. На разогретом масле вместе с луком обжарьте отбивные. Обжарьте мясо с двух сторон до золотисто-коричневого цвета. Отбивные выложите на большое подогретое блюдо. В оставшийся в сковороде после обжаривания сок добавьте 2 ст. л. сливочного масла, соевый соус, херес, сушеные чеснок и петрушку. Проварите эту смесь пару минут и полейте получившимся соусом отбивные. Украсьте свежей зеленью петрушки. Подавайте со свежими помидорами, отварным картофелем, зеленым салатом.

САЛАТ С ФРУКТАМИ ПО-ЯПОНСКИ

• 1 банка консервированных ананасов, 3 помидора, 2 апельсина, зеленый салат, лимонный сок, щепотка соли, 1 ч. л. сахара, взбитые сливки.

Консервированный ананас порезать кусочками, некрупно порезать упругие помидоры. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки, аккуратно очистить дольки от мембран и семян, разрезать их пополам. Смешать подготовленные ингредиенты.

Подготовить заправку: взбить лимонный сок с солью и сахаром. Заправить салат и поставить его в холодильник. Перед подачей на стол выложить красивое салатное блюдо листьями зеленого салата, на них горкой уложить охлажденный салат, сверху украсить взбитыми сливками.



КЛУБНИКА СО СЛИВКАМИ

• 3 ст. клубники, 1 ст. сахара, 2 ст. сливок.

У клубники удалите плодоножки, засыпьте ягоду сахаром и оставьте на

2-3 часа в холодильнике, чтобы она дала сок. Перед подачей разложите ягоду по креманкам и залейте взбитыми сливками.

КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК

- 200 г яблок, 125 г сахара, 70 г крахмала – для густого киселя.

Яблоки промыть, нарезать, залить водой и варить. Когда они станут мягкими, их протереть

вместе с отваром, добавить сахар и довести до кипения. Затем ввести разведенный в воде крахмал и заварить кисель. Время приготовления 20 мин.

ШОКОЛАД С ЛИКЕРОМ (ГЛАССЕ)

- 150 г шоколада готового, 50 г ликера, 40 г сливок, 5 г шоколада для посыпки.

Сварить шоколад и хорошо охладить. После

этого в шоколад добавить ликер, разлить в бокалы, добавить взбитые сливки, которые посыпать мелкой крошкой шоколада.

ШОКОЛАД ХОЛОДНЫЙ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

- 12 г шоколада, 150 г молока, 40 г сливок, 20 г сахара, 10 г сахарной пудры, 25 г льда.

Сваренный шоколад охладить и разлить в ста-

каны, предварительно положив в них мелко наколотый лед. Сверху добавить взбитые и смешанные с сахарной пудрой сливки.

Рецензия от читателя

Шоколадный сироп (для молочных напитков)

- 80 г сахара, 60 г какао, 350 г воды, 340 г сливок, 1 г ванилина

Порошок какао тщательно растереть с сахаром, развести водой и сварить сироп. После этого сироп охладить, ввести в него пастеризованные сливки, ванилин и жженный сахар для окраски.

Олег БОРИСЕНКО, г. Самара

Старинный рецепт

Варенец с серебряной закваской

На одну бутылку молока опустить одну серебряную монету или серебряную чайную ложечку. Поставить в теплое место на четыре дня. Взять жидких сливок и на три бутылки их положить полстакана этой серебряной закваски. Поставить сливки в теплую печь (по нашему в духовку на минимальный жар) и как можно чаще мешать. Через четыре часа варенец должен быть готов. Переложить его осторожно в другую посуду без сыворотки и поставить остудиться на лед. Подавать с сахаром и мелко натолченными и просеянными ржаными сухариками.

Серебряную закваску можно сохранять на льду недели четыре.

КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ

- 120 г клюквы, 140 г сахара, 45 г картофельного крахмала, 2 г лимонной кислоты.

Из отобранной и бланшированной клюквы отжать сок. Выжимки залить 3 стаканами воды и кипятить 5 мин., отвар процедить, немного охладить и развести им крахмал. Затем довести до кипения, добавить сахар, снова довести до кипе-

ния, перемешивая, добавить отжатый ранее сок и разлить в стаканы.



КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ С МОЛОКОМ

- 2 ст. клюквенного киселя, 2 ст. молока.

Кисель разлить в ста-

каны, охладить и, не размешивая, добавить молоко.

КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ С МОРОЖЕНЫМ И СЛИВКАМИ

- 2 ст. готового киселя, 200 г сливок, 200 г сливочного мороженого.

Клюквенный кисель

разлить в стаканы и охладить. Отдельно подавать в вазочке сливки и мороженое.

КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРЕШЕН

- 1 кг черешен, 1,5 л воды, 4 ст. л. крахмала, сахар на вкус, корица или ванилин.

Промыть черешню и удалить косточки. Сварить в воде и в теплом виде протереть через сито. Развести в небольшом количестве холод-

ной воды 4 ст. л. крахмала и смешать с соком черешен. Добавить сахар на вкус и варить на слабом огне до загустения. Ароматизировать кисель корицей или ванилином и горячим разлить в стаканы или вазочки.

КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ ИЗ ЯБЛОК

- 2-3 яблока, 2-3 ст. л. крахмала картофельного, 1/2 ст. вишневого сиропа, 4-5 ст. л. сахара, 2 ст. воды, лимонный сок.

Из части воды и картофельного крахмала приготовить заправку, добавить вишневый сироп. Оставшуюся воду вскипятить с сахаром. Яблоки вымыть,

очистить, ополоснуть, натереть на терке с крупными отверстиями, сбрызнуть лимонным соком. Заправку с крахмалом влить в кипящий сироп, довести до кипения. В горячий кисель добавить яблоки, перемешать, вылить в компотницу, смоченную холодной водой.

КИСЕЛЬ ИЗ КИЗИЛА, КРЫЖОВНИКА

- 125 г ягод, 125 г сахара, 50 г крахмала – для жидкого киселя.

Ягоды промыть, положить в горячую воду и кипятить 10 минут. Отвар слить, а оставшиеся яго-

ды размять. К отвару добавить мякоть, прокипятить и процедить, а затем всыпать сахар, кипятить. Добавить разведенный в холодной воде крахмал и заварить кисель.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

Человек в течение продолжительного времени вводил фрукты и овощи в рацион своего питания. Цивилизация и прогресс принесли принципиальное решение этой проблемы.

Средства «предохранения»

Современный способ жизни вынудил развивать хранение продуктов длительное время не только в свежем состоянии, а и в такой форме, которая наиболее сохранит их естественное состояние. Консервированием считается каждое сознательное мероприятие, которое придает сырью форму, пригодную для длительного хранения и позволяет сохранить его природные свойства.

Слово «консервирование» произошло от латинского слова *conserve*, что означает «предохранение». Научные основы современных методов консервирования были даны еще в XIX веке, когда, кроме видимых виновников разложения продуктов, таких, как плесень и грибки, были обнаружены и невидимые формы микроорганизмов, бактерии и дрожжевые грибки. Это открытие сделал знаменитый французский химик **Луи Пастер** (1822 – 1895), который подробно изучил прежде всего дрожжевые и патогенные микробы и одновременно заложил научную основу умерщвления их спор. В честь него был назван «пастеризацией» способ частичной стерилизации веществ, прежде всего жидких, повышенной температурой. На ниве практического консервирования продуктов Пастер имел предшественников, одним из которых был парижский повар **Николас Апперт** (умер в 1840). В 1804 году он попробовал

консервировать продукты в жестяных банках методом кипячения и свой способ описал и показал в Париже в 1810 году: жестяную банку наполняли продуктами, предназначенными для консервирования.

До открытия пастеризации был способ консервировать продукты в жестяных банках методом кипячения.

рования, нагревали водяным паром или в горячей воде. Через малое отверстие наверху банки уходил избыточный воздух, а после его выхода это отверстие запаивали. Герметично заполненную банку затем кипятили в горячей воде, при этом температура могла подниматься до 135°C, добавляли различные соли и тем самым достигали требуемой степени стерилизации.

Дальнейшая эволюция принесла не только знание причин разложения, но и дальнейших биохимических изменений, объяснила значение продуктового метаболизма (обмена веществ) как исходных веществ, так и потребности метаболизма человека, для которого необходим набор основных питательных веществ, таких, как сахараиды, липиды и белки, и биокатализаторов, прежде всего витаминов, ферментов, веществ роста, пигментов и антибиотиков. Это дало возможность научной специализации в предмете консервирования продуктов, которая рациональным способом

обеспечивает долговременное хранение трудносохраняемых продуктов, прежде всего фруктов и овощей, для круглогодичного употребления и в такой форме, которая лучше всего сохраняет их первоначальный вид.

Закон сохранения витаминов

Правильное, рациональное питание является залогом здоровья и трудоспособности человека. Пища должна быть разнообразной, полноценной и содержать все необходимые человеческому организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду. Одно из основных условий рационального питания – регулярное потребление плодов и овощей в течение всего года.

Фрукты и овощи содержат значительное количество таких питательных веществ, как углеводы – крахмал и сахар (глюкоза,

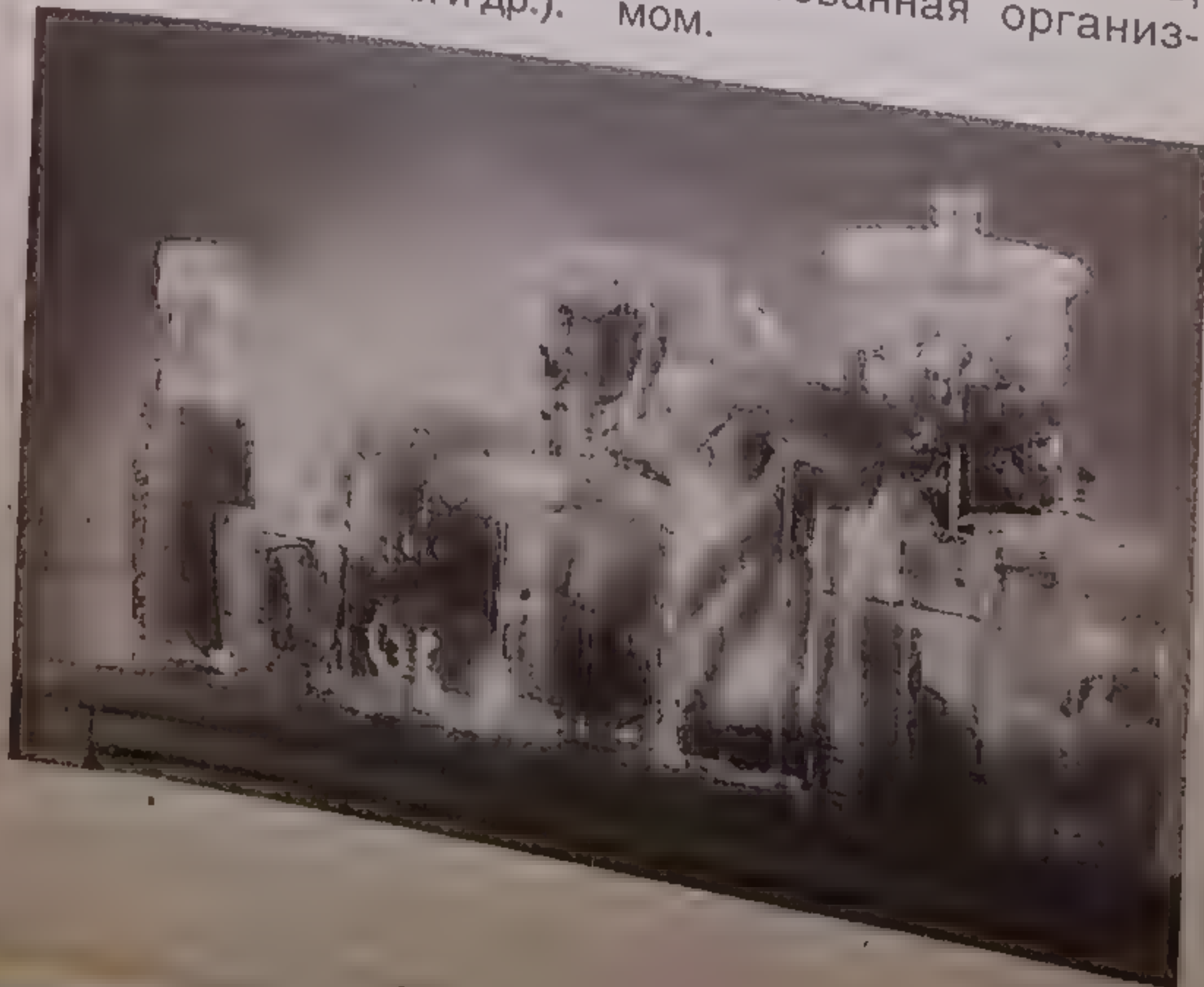
Пастеризация – способ частичной стерилизации веществ, прежде всего жидких, повышенной температурой.

фруктоза, сахароза), а также фруктовые кислоты (лимонная, яблочная и др.).

Вкусовые и ароматические вещества, содержащиеся во фруктах и овощах, способствуют лучшему усвоению пищи.

Помимо этого, во фруктах и овощах есть такие минеральные соли и витамины, без которых не может обойтись организм человека. Такие витамины, как С, Р, А, человеческий организм получает из овощей и фруктов, а отсутствие этих витаминов в человеческом организме может повлечь за собой различные заболевания. Например, остановку роста и болезни глаз ученые объясняют отсутствием в организме витамина А, а такая опасная болезнь как цинга вызывается отсутствием витамина С. Овощи и фрукты побуждают к активной деятельности секреторный аппарат желудка и поджелудочной железы, усиливают отделение пищеварительных соков и повышают их ферментную и переваривающую активность.

К сожалению, в силу климатических условий употребление свежих плодов и овощей происходит в ограниченный, летний период. Поэтому консервирование – это не прихоть отдельных хозяек, а насущная необходимость, продиктованная организмом.



Ценные

Черноплода обладает многими свойствами. Вкусом и устойчивостью к заморозкам. Плоды рябины, идные, окружают во вт августа – на Обладает сладким, 74–83% воды, сахаров, 0,7–1,0% органических кислот, пектиновых веществ 0,35–0,6%.

П

Из плодов джем, пов Их можно вать. Кроме богатый в сырьем д тывающей раститель

ВАРЕНИ

• 1 час дольками вых короч Перед еще лучи ды не ра



РЯБИНЫ ГРОЗДИ ДУШИСТЫЕ



Ценные свойства

Черноплодная рябина обладает многими ценными свойствами. Ее отличают зимостойкость, ежегодное плодоношение, высокая урожайность. Сравнительно позднее цветение рябины обеспечивает меньшую повреждаемость весенними заморозками.

Плоды рябины яблоковидные, округленные. Созревают во второй половине августа – начале сентября. Обладают хорошим вкусом, сладкие, содержат 74–83% воды, 6,2–10,8% сахаров, 0,7–1,3% – органических кислот, 0,63–0,75% пектиновых веществ, 0,35–0,6% дубильных ве-

ществ, разнообразные витамины.

По содержанию витамина Р черноплодная рябина близка к шиповнику и терну и значительно превосходит все остальные плодовые и ягодные культуры. В ее плодах витамина Р в 2 раза больше, чем в черной смородине, и в 20 раз больше, чем в яблоках и апельсинах.

Она содержат и микроэлементы: бор, медь, марганец, молибден, йод. Содержание йода в мякоти плодов аронии в 3–5 раз больше, чем в смородине, малине, крыжовнике, землянике и яблоках. Количество железа в мякоти плодов достигает 1,5 мг%.

Применение в кулинарии

Из плодов черноплодной рябины готовят варенье, джем, повидло, компоты, желе, мармелад, напитки. Их можно протирать с сахаром, сушить, замораживать. Кроме этого, из них получают прекрасный сок, богатый витамином Р. Черноплодная рябина служит сырьем для витаминной промышленности, вырабатывающей препараты и концентраты витамина Р из растительного сырья.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ С ЯБЛОКАМИ

• 1 часть рябины, 1 часть любых яблок, нарезанных дольками, 2 части сахара, можно добавить апельсиновых корочек.

Перед варкой раздавить ягоды толкушкой или – еще лучше – пропустить через мясорубку (иначе ягоды не развариваются). Все перемешать, добавить

Эта ценная плодовая культура получила в последнее время широкое распространение в нашей стране. Черноплодная рябина относится к роду арония, подсемейству яблоневых, семейству резанных. Род арония насчитывает 15 видов, распространенных в Америке. В России произрастает три вида – арбутусолистная, сливовидная и черноплодная. Наибольшее распространение получил последний вид.

Лечебные ягоды

Черноплодная рябина обладает общеукрепляющими свойствами. Для больных сахарным диабетом это одна из немногих дозволенных ягод, ведь в ней содержится натуральный сорбит, а не сахар.

Среди плодовых растений-йодособирателей черноплодка уступает только фейхоа. А ведь йод имеет прямое отношение к работе щитовидной железы, гормоны которой на две трети состоят из йода. Длительная нехватка йода проявляется развитием базедовой болезни, а также увеличением массы тела. Наличие йода в пище положительно сказывается на активности половых гормонов, стимулирует рост, секрецию молока и вывод холестерина из организма. Все это делает черноплодную рябину особенно полезной для кормящих матерей, детей, а так-

же людей, склонных к частым заболеваниям и полноте.

Черноплодную рябину в виде экстракта, сока, настоя и в свежем виде применяют при диатезах, ревматизме, аллергических заболеваниях кожи (экзема, дерматит, нейродермит).

Врачи рекомендуют пациентам, страдающим малокровием, регулярно употреблять черноплодку в сыром либо консервированном видах.

В ягодах рябины содержатся также вещества, которые успокаивают нервы и оказывают благотворное влияние при сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваниях.

Лучшего противоядия при отравлении мышьяком, содержащими препаратами, а также противоожогового средства, чем свежий сок черноплодной рябины, вам не найти.

немного воды, чтобы сахар разошелся, и варить до готовности.

ЛИКЕР «ВИШНЕВЫЙ»

• На 1,5 л: 100 г ягод черноплодной рябины, 100 г вишневых листьев, 800 г сахара, 2 ч. л. лимонной кислоты, 0,5 л водки.

Ягоды и листья потолочь, залить 800–1000 мл воды, кипятить 10 мин. Затем добавить сахар, лимонную кислоту, кипятить на медленном огне 20 мин. Остудить, процедить, добавить водку, все тщательно перемешать.

НАЛИВКА ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

• 0,5-литровая банка черноплодной рябины, 300 г сахарного песка, 200 г листьев вишни, 1,5 л воды, ванилин на кончике ножа, 1 ст. л. лимонной кислоты, 0,5 л водки.

Варить черноплодку в воде с листьями вишни в течение 15 мин. Процедить, несильно отжать. К полученной жидкости добавить ванилин, лимонную кислоту, сахар. Варить еще 5 мин. Остудить, влить водку.

СВЕКЛА – РУМЯНАЯ ЩЕКА

В наши дни вряд ли кому-то придет в голову называть свеклу божественным овощем или воздвигать ей памятники. А, например, в Древнем Вавилоне именно так относились к этому корнеплоду: есть немало упоминаний о «целебном растении с вкусными листьями и мясистым корнем, сладким, как мед».



ИСТОРИЯ

Европейцы познакомились со свеклой в V в. н. э. Особенно им пришлась по вкусу свекольная ботва, которую добавляли в супы и закуски. А корнеплоды распробовали лишь к X веку. На Руси вкусный и полезный заморский овощ начали выращивать в X столетии, причем употребляли в пищу не только «вершки», но и корешки. Ей суждено было стать алой и омегой нашей национальной кухни. Особой популярностью пользовалась **ботвинья** – королева русских холодных супов. Парадокс, но название этого низкока-

лорийного блюда, как и название листьев свеклы – ботвы – происходит от старославянского слова «ботеть» («толстеть»).

vinaigre (уксус), несмотря на то, что винегрет традиционно заправляли постным маслом.

На Руси вкусный и полезный заморский овощ начали выращивать в X столетии, причем употребляли в пищу не только «вершки», но и корешки.

Этот вкусный суп готовили из свежей или сушеной свекольной ботвы, зеленого лука, свежих или соленых огурцов и заправляли все холодным квасом. А в южных районах особо почитали **горячий борщ**, который готовили на свекольном квасе из мяса и овощей с добавлением жареного на сале репчатого лука и чеснока и заправляли жирной сметаной.

Исконно русским представителем свекольного меню считается и **винегрет**. Причем название этого крошева из отварных овощей образовалось от французского



ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Во всех странах, где знали свеклу, высоко ценили ее целебные свойства. Они подробно описаны в медицинских трактатах Авиценны и Гипократа. В свекле содержится бетаин, способ-

ствующий расщеплению и усвоению белков и благотворно влияющий на клетки печени. Антоцианы – красящие вещества – ценны тем, что усиливают выведение вредных веществ из организма. **Свекольный сок, особенно в смеси с редечным, улучшает обмен веществ и делает кожу гладкой и сияющей.** Смешанный с медом, он полезен гипертоникам и людям, страдающим расстройством нервной системы. Его закапывают в нос при насморке и лечат им головную боль. Свеклу рекомендуют диетологи, потому что ее калорийность всего 48 ккал на 100 г.

ВИНЕГРЕТ

• 40 г готового мяса, 40 г картофеля, 30 г соленых огурцов, 1/2 яйца, 20 г маринованных овощей и ягод, 15 г свеклы, 30 г майонеза, 5 г соуса «Южный», соль, перец.

БОТВИНЬЯ

• 1 кг свекольной ботвы, 200 г щавеля, огурцы, редис, яйца, зелень по вкусу, сметана, горчица, соль, 2 л. воды.

Ботву промыть, порубить, сложить в кастрюлю, залить кипятком доверху и варить 10–15 мин., потом туда же добавить промытый и порубленный щавель, поварить еще столько же.

Отварное или жареное мясо, подготовленные овощи нарезать тонкими ломтиками, соединить, посолить, поперчить и заправить майонезом с добавлением соуса «Южный».

Всю зелень вынуть шумовкой, пропустить через мясорубку, снова смешать с отваром, уже процеженным и остуженным.

Отдельно смешать в суповой кастрюле овощи – нарезанные кубиками огурцы, укроп, лук, редис, залить отваром, добавить рубленые крутые яйца, сметану, горчицу.

СВЕКОЛЬНИК

• 700 г свеклы, 250 г зеленого лука, 1 ст. л. зелени петрушки, 2 ст. л. рубленого укропа, 4 яйца, 250 г отварного мяса или вареной колбасы, 2-3 свежих огурца, 1 ст. сметаны, уксус, соль, сахар по вкусу.



Лук, зелень мелко нарезать и растолочь с солью в миске деревянным пестиком. Огурцы, яйца и мясо нарезать мелкими кубиками, перемешать с толченой зеленью, дать постоять 30 мин. на холоде. Свеклу очистить, вымыть и отварить в воде до мягкости, натереть на крупной терке и положить обратно в отвар. Посолить, добавить уксус, соль, сахар в количестве, чтобы жидкость по вкусу напоминала подслащенный квас. Остудить и соединить с остальными продуктами. Разлить в тарелки, заправить сметаной. В жаркую погоду можно положить в свекольник кусочки льда.

УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ

Здравствуй, «Окрошка»!

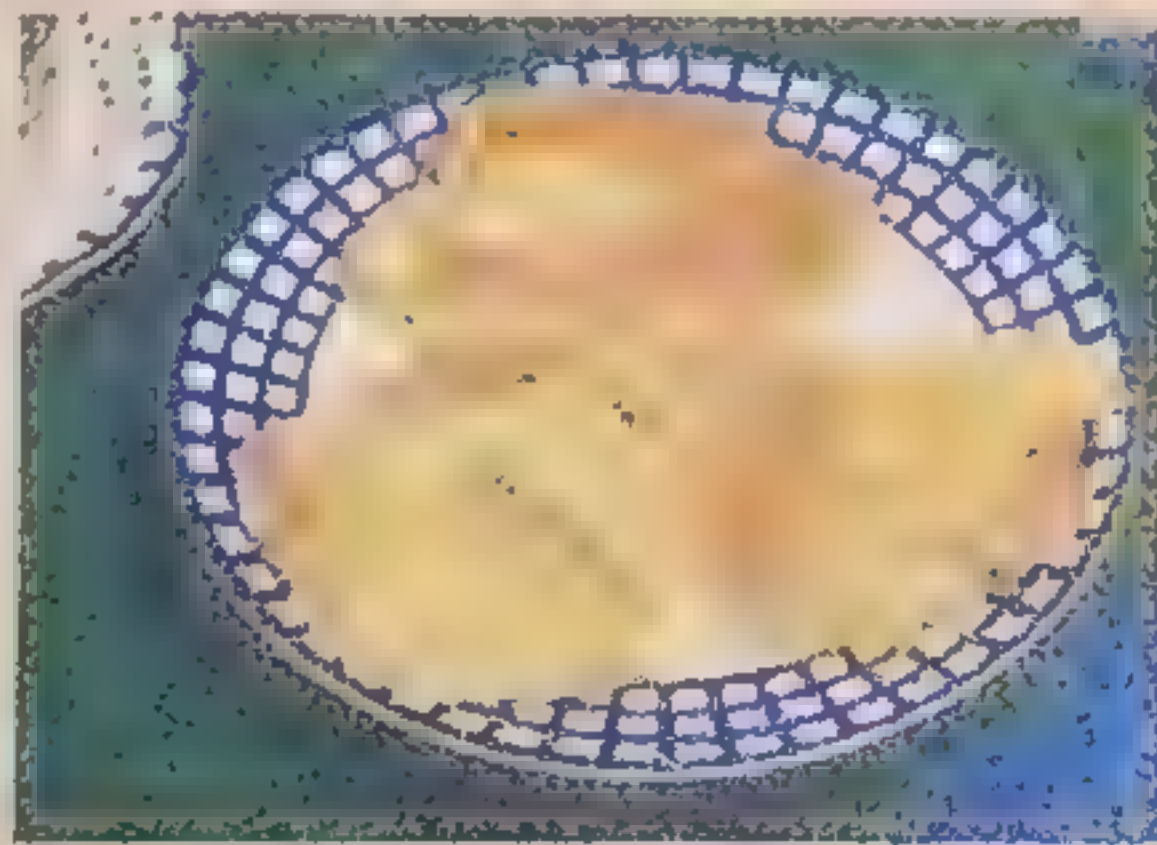
Пишет вам Алексеева Вера Павловна из г. Очера Пермской обл. Я с большим удовольствием читаю ваш журнал, который очень нравится, много интересного и нужного в нем находится. Всей редакции «Окрошки» желаю крепкого здоровья, творческих успехов, активных читателей! А вот мои рецепты блюд на скорую руку.

• **Блины:** 2-3 яйца, по 1/2 ч. л. соли и сахара, 4-5 ст. молока, 2 ст. муки, 2 ст. л. растительного масла.

• **Начинка:** на 1 ст. пшена 4 ст. молока, 1 ст. л. сахара, 1/4 ч. л. соли.

Варим пшенную кашу. В кипящее подсолненное молоко засыпать хорошо промытое пшено и, часто помешивая, варить на слабом огне 30 мин. После этого положить сахар, размешать и поставить кашу для упревания на 15-20 мин.

Затем печем блины. Начинка кладется в блин, блин складывается пополам и сверху смазывается сливочным либо топленым маслом. Свернутый блин целиком берется в руку, и таким образом его кушают.



Мы, уральцы, это любимое блюдо едим и сейчас. У нас дома пельмени на территории семейный праздник. Начинка в торжественных случаях делается с говядины, свинины, курицы, рыбы. Общее правило: «счастливые» начинки, чтобы все было хорошо. Этот пельмень — самый простой, но очень вкусный.

Потому что начинка в нем делается из говядины и свинины, а тесто — из муки и воды.

• **Фарш:** 500 г говядины, 500 г свинины, 1 луковица, 1 ст. молока.

• **Тесто:** 500 г муки, 1 ст. воды, 1 яйцо.

Самый вкусный фарш получается из смеси говядины и свинины. Мясо лучше рубить в корыте сечкой, добавив побольше лука. Вместо воды фарш можно разводить молоком, тогда мясо будет нежным.

В муку влить воду, смешанную с яйцом и солью. Замесить крутое тесто, дать ему полежать минут 30 (в это время готовить фарш). Приготовленное тесто раскатать тонкой колбаской, нарезать кусочками длиной 1,5-2 см. Каждый из них раскатать на небольшой аккуратный сочень. Сочни наполнить фаршем. Это делают чайной ложкой. Края сочня чуть смазывают фаршем, чтобы их можно было склеить. Затем сочень сгибают вдвое, а края защипывают.

Пельмени с рыбой

• **Начинка:** 2 крупные редьки, 1 сырое яйцо, 2 ст. л. сметаны, зеленый лук.

Тесто обычное для пельменей, а начинка такая: редьку натереть, тщательно отжать (это одно из главных условий этих пельменей), добавить мелко нарезанный лук (можно и зеленый), положить в фарш сырое яйцо, 2 ст. л. сметаны, все тщательно перемешать и начинка готова.

Пельмени с капустой и луком

Готовят так же, как из свежей, но, если капуста очень соленая, ее следует промыть водой. Эти пельмени вкусны со сметаной или майонезом.

Пельмени с рыбой

Рыбу (щуку, жерех, сорогу) очистить, отделить от костей, провернуть через мясорубку с луком. Рыбный фарш необходимо разводить молоком, а скрепить его лучше сырым яйцом.

Пельмени с грибами

Грибы отварить, затем порубить в корыте мелко с луком, развести фарш следует сметаной, а скрепить яйцом. Грибные пельмени кушают со сметаной.

Пельмени с картошкой

Фарш: грибы порубить с луком, развести фарш сметаной, скрепить яйцом. Если грибы очень соленые, следует их сначала промыть в холодной воде.

Пельмени с картошкой

Картошку отварить, размять, развести молоком, добавив жареный лук, скрепить фарш яйцом. Пельмени кушают горячими со сметаной и перцем.

Пельмени с капустой

Свежую капусту мелко рубят с луком, фарш разводят сырым яйцом, такие пельмени едят с маслом или со сметаной.

С уважением,
Вера Павловна АЛЕКСЕЕВА





ЛИКЕРЫ

Ликер – это сладкий, ароматный крепкий спиртной напиток, являющийся одной из разновидностей наливок. Содержание спирта в нем 12–25°, сахара 19–30%. Ликеры готовят настаиванием ягод и фруктов на спирте и водке. В отличие от наливок ликеры требуют меньшего количества сахара. Качество ликеров зависит от зрелости, сахаристости и других достоинств избранного сырья.

Предлагаем приготовить ликеры по старинным рецептам.

Лимонный (апельсинный)

Взять срезанной цедры лимонной или апельсиновой, если свежей, то по 1 фунту (1 фунт = 409,5 г), если сухой, то по 1/5 фунта. Налить 1/4 ведра спирта и 3 ст. воды, поставить в теплое место на две недели, потом смешать с сиропом, приготовленным из 3 ст. воды и 6 фунтов сахара, процедить сквозь флапель.

Вишневый

Очень вкусный ликер из вишен получается настаиванием 30 фунтов кислых сочных вишен в 15 бутылках спирта. Сначала вишни раздавливаются вместе с косточками и в таком виде оставляются на 3–4 дня, чтобы выделившийся сок начал бродить. После этого ягоды и сок сливаются в бутылку, куда наливается спирт и кладется сахар в количестве 8–10 фунтов. Настаивание продолжается около 5–6 недель, после чего ликер разливается в бутылки. Для большей пикантности можно прибавить при наливании толченой гвоздики и корицы. При сливании готового ликера в бутылки его следует тщательно процедить.

Сливовый

Рецептом можно пользоваться тем же, что для вишен, но сахара кладут меньше, так как сливы

обыкновенно бывают гораздо слаще вишен.

Предпочтительнее настаивать цельные сливы с косточками, без накаливания кожицы.

При процеживании следует быть особенно осторожным, так как сливы всегда дают легкую муть и отстой в бутылках, если процеживание производилось неаккуратно. Лучше процедить и, дав отстояться, процедить еще раз и уж тогда разливать по бутылкам.

Лучшие сливы для ликера – красные, особенно распространенные в черноземных областях.

Черно-смородиновый

2,5 фунта сахара растворяют с 3 бутылками воды, наливают на 3,75 фунта ягод черной смородины, кладут туда же 60 мелко нарезанных листьев черной смородины, 0,1 золотника гвоздики, 0,2 золотника корицы и, прибавив 2,4 бутылки винного спирта, настаивают в течение 2 недель, после чего жидкость сливают, массу выжимают, дают жидкости отстояться в течение 2 дней и наконец процеживают. Или же, настояв в течение 2 месяцев 6 бутылок очищенной водки на 2,5 фунта ягод, сливают настойку, подслащивают сахаром, взятым в количестве 1,25 фунта на 2,5 фунта жидкости, и фильтруют.

Полезная информация

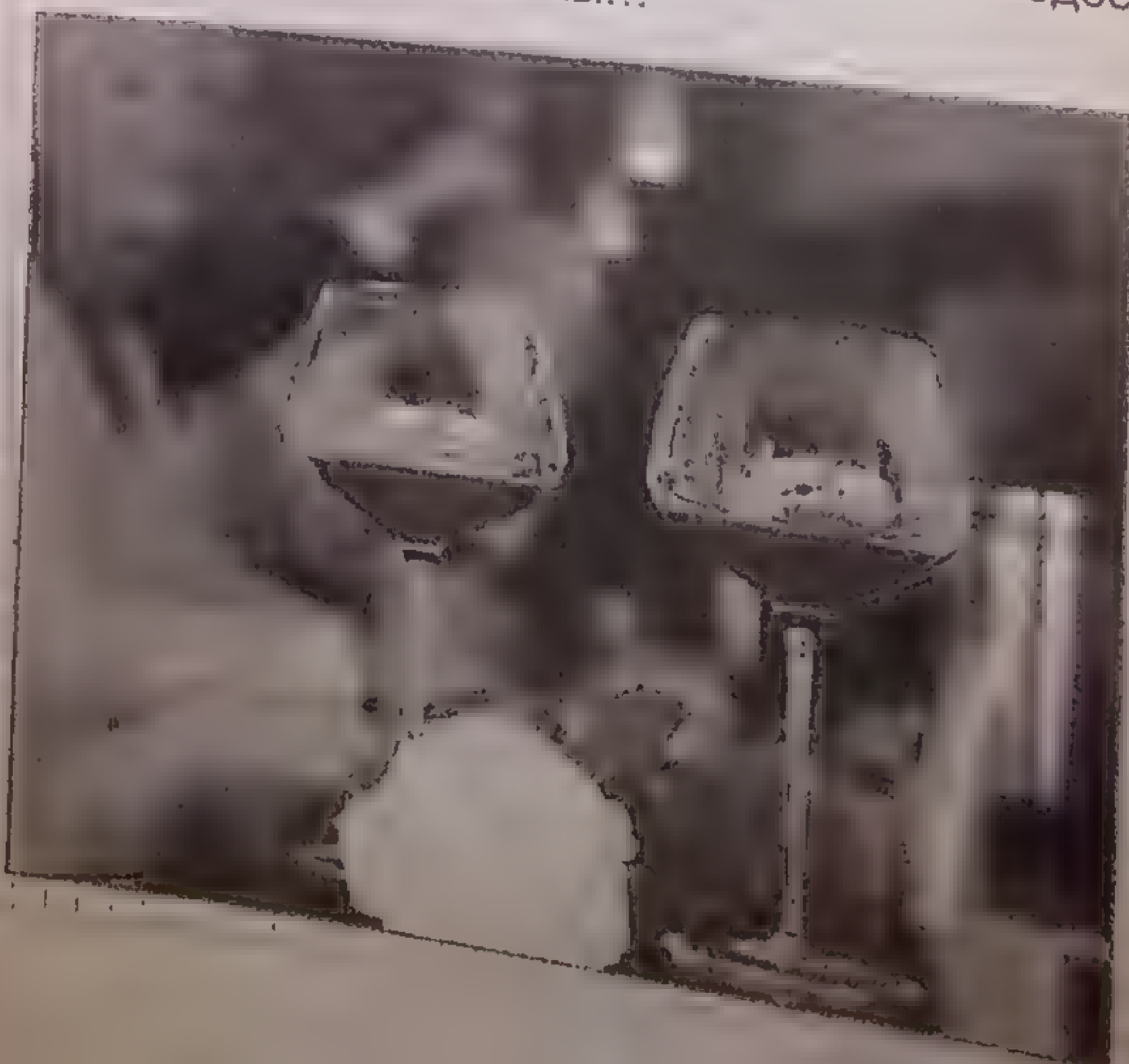


Розовое вино – подарок влюбленным

К розовому вину не испытывают тот пиетет, каким проникаются к красным или белым винам. Оттененное своими братьями, оно всегда держалось в стороне, неизменно даря наслаждение лишь небольшому кругу своих ценителей.

Непопулярность розового вина объясняется многими предубеждениями, среди которых присутствует мнение, что розовое вино получают путем смешивания белых и красных вин. На самом же деле, розовое вино получают только из красных сортов ягод, сок контактирует с мезгой в течение непродолжительного времени, достаточного для того, чтобы кожица ягод передала свой цвет соку, но не пресытила его. В результате такой технологии производства розовое вино содержит меньше танинов, поэтому и температура охлаждения может быть понижена до 8–13°C. Вполне вероятно, что существует «более простой» метод получения розового вина, т.е. смешивания белого и красного сортов вин, но, во всяком случае, во Франции такой способ запрещен. Исключение составляет разве что розовое шампанское, которое во все времена являлось и счастливым исключением в «розовом изгнании».

Но именно благодаря своей непопулярности розовое вино сегодня значительно в меньшей степени подвержено фальсификации, чем другие вина. Приобретая розовое вино можно быть почти всегда уверенным в его качестве. Оно обладает широким диапазоном приятных оттенков розового цвета, ярким ароматом, и при этом вкус вина не отягощен танинами. Это делает розовое вино восхитительным аперитивом и достойным спутником легкой пищи. Розовое вино универсально – его можно предложить и к рыбе, и к морепродуктам, к мясу и к овощным блюдам. А также оно идеально подходит к романтическому событию: легкое, нежное, молодое, воплощение любви и весны...



«Пол...
деть – се...
ния о пи...
существо...
распрост...
ли восем...

Миф

в магази...
полезны...
ные про...

Дейс...
равляюс...
покупка...
ли авто...
рять то...
прилавк...
ворочно...
чем го...
получае...
лютно в...
ляются...
лезной...
нами, н...
организ...
ведь мь...
это н...
пищевы...
сители...
другая...
не могу...
натурал...
не могу...
организ...
они на...
чем ка...
покупа...
продук...
читайт...
щих в...
тов, п...
годнос...
то сом...
житес...

Миф

МОЛОЧ...
ИСКЛЮ...

До...
вержд...
над...
столь...
от м...
не с...
одна...
мент...
держ...
гих п...



МИФЫ О ПРОДУКТАХ

«Полуфабрикаты – это удобно и разумно», «Питаться нужно три раза в день», «Лучший способ похудеть – сесть на диету»... Это лишь немногие заблуждения о пище, самом главном источнике человеческого существования. Список ложных представлений о еде, распространенных в современном обществе, мы открыли восемью самыми живучими мифами.

Миф первый:

в магазинах продаются полезные качественные продукты.

Действительно, отправляясь в магазин за покупками, мы привыкли автоматически доверять тому, что лежит на прилавках. Если безоговорочно верить всему, о чем говорит реклама, получается, что абсолютно все продукты являются здоровой, полезной, богатой витаминами, незаменимой для организма пищей. Но ведь мы понимаем, что это не так, что пищевые добавки, красители, заменители и другая пищевая химия не могут сравниться с натуральной пищей, они не могут быть полезны организму, и зачастую они намного вреднее, чем кажутся. Поэтому, покупая тот или иной продукт, внимательно читайте состав входящих в него ингредиентов, проверяйте срок годности и, если в чем-то сомневаетесь, откажитесь от этой покупки.

Миф второй:

молочные продукты исключительно полезны.

Довольно спорное утверждение, диетологами над этим сломано уже столько копий! Конечно, от молочных продуктов не стоит отказываться, однако те полезные элементы, которые в них содержатся, есть и в других продуктах.

Миф третий:

натуральные продукты можно есть в неограниченном количестве.

Натуральные продукты, созданные самой природой (овощи, фрукты, орехи и т.д.), безусловно, полезны. Однако любая пища, съеденная в количествах, превышающих потребности организма, может нанести вред. Например, переизбыток фруктозы, которая содержится во фруктах и ягодах, может негативно сказаться на организме, увеличить риск многих заболеваний. Натуральные продукты нужно есть в большом разнообразии, но не в большом количестве.

Миф четвертый:

лучший способ похудеть – сесть на диету.

Далеко не лучший и далеко не безопасный. Нет такой диеты, которая давала бы 100%-ную гарантию похудения. И, как правило, потерянный во время диеты вес снова набирается после нее, а то и в несколько раз больше. Последствия диет могут быть весьма и весьма печальными: различные заболевания органов пищеварения, почек, печени, проблемы с сердцем плюс психологические проблемы, стрессы, депрессия и т.д.

Миф пятый:

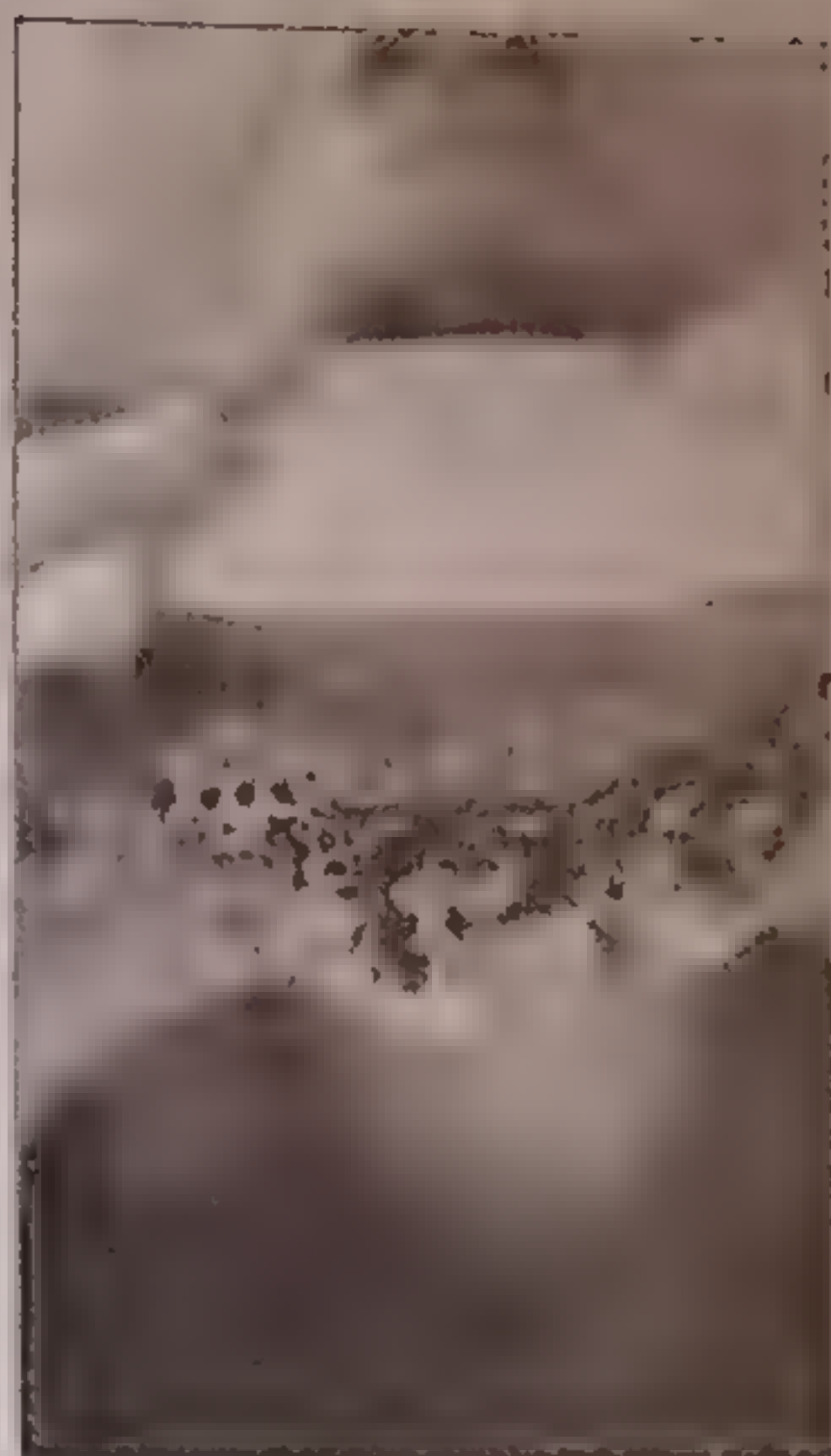
полуфабрикаты удобная и безопасная пища.

Полуфабрикатами мы пользуемся часто, это наиболее удобный путь быстрого приготовления пищи. Но опять же, одно дело, когда что-то вы заранее готовите самостоятельно для собственной семьи (пельмени, манты, котлеты и т.д.), зная, как и из чего вы это сделали, и другое дело, когда вы покупаете такие продукты в магазинах. Взгляните на надписи упаковок! Можно ужаснуться, какие ингредиенты, способствующие длительному хранению продукта, наравне с первоначальным продуктом, вам придется употребить в пищу. Стоит ли говорить, что из-за всех этих химических добавок вкус готового блюда становится неестественным, зачастую неприятным.

Миф шестой:

питаться нужно три раза в день.

Завтрак, обед, ужин – самая распространенная форма, по которой мы уже не одно поколение принимаем пищу. Но прислушайтесь к своему организму: сколько раз на самом деле он требует пищи? Больше трех? Наверняка... Если вы проголодались, то не стоит дожидаться ужина, если до него больше трех или четырех часов, поешьте. И не пичкайте себя насильно, если в обеденный перерыв не испытываете желания есть. Кушайте, когда вы действительно голодны.



Миф седьмой:

быстро есть не вредно.

Вредно. Пищу нужно пережевывать тщательно, и спешка здесь совсем неуместна, как бы сильно вы ни торопились куда-то. Переваривание пищи начинается уже во рту, а размельченная пища лучше усваивается и предохраняет от несварения. Польза тщательного пережевывания объясняется и тем, что сигнал о поступлении пищи быстрее поступает в мозг, чем исключается переедание.

Миф восьмой:

съедать нужно все, что лежит на тарелке.

Отнюдь. Если вы наелись, то незачем перебирать, вычищая тарелку в угоду сложившимся стереотипам. Организм не поймет ваших этических соображений или, чего хуже, принципиальности по поводу доедания дорогих блюд.



СЕКРЕТЫ КУЛИНАРИИ



Тонко раскатанное тесто трудно переложить на лист. Посыпьте его мукой, наворачните на скалку и разверните над противнем — тесто не разорвется.

Пирог не «сходит» со сковородки? Поставьте ее на несколько секунд в холодную воду или подержите над паром.

Теплый воздушный кекс разрежьте горячим ножом — тогда он не помнется. Можно воспользоваться толстой ниткой или леской: взяв ее обеими руками, осторожно отделите нужный кусок.

Изделия из теста, замешанного на столовом маргарине, долго не черствеют.

Чтобы кекс получился ярко-желтым, желток со щепоткой соли разотрите с вечера и оставьте до утра в холодном месте.

Мягкое, липкое тесто легко раскатать, покрыв его пергаментной бумагой. Можно раскатать и

бутылкой, наполненной холодной водой.

Замешивая тесто, не высыпайте муку в жидкость, а наоборот, жидкость постепенно, тонкой струйкой вливайте в муку и перемешивайте.

Прежде чем замешивать тесто, просейте муку: это и обогатит ее кислородом, и разрыхлит. Тесто получится пышнее.

Дрожжевое тесто не будет липнуть к рукам, если их смазать растительным маслом.

Не смазывайте яйцом края изделий из слоеного теста — при выпекании они затвердеют, и тесто не поднимется.

Проверить, достаточно ли разогрелся жир для жарения пирожков, можно так: капните сверху две-три капли воды, если они испарятся с поверхности — жир готов, если уйдут на дно — значит, пирожки опускать рано.

Если жиров слишком много, пироги получатся расплывчатыми с плотным мякишем.

Не ставьте торт в жаркую духовку, иначе снаружи он будет твердым, а внутри — сырым. Духовку предварительно согрейте, но не раскаляйте, выпекайте торт на медленном огне. Готовый торт, не вынимая из формы, поставьте на мокрое холодное полотенце, и он легко выйдет из формы. На холод торт не выносите — он может осесть.

Если делаете коржики или бисквит со смальцем, добавьте сок поло-

вины лимона, чтобы удержать вкус смальца.

В недосоленное тесто влейте соль, растворенную в небольшом количестве воды или молока, и хорошенько промесите.

Не хлопайте дверцей духовки — пирог может осесть.

Посуду, в которой было гесто, моют сначала холодной, а затем уже горячей водой.

Сито после просеивания муки промойте хо-

лодной водой и просушите, иначе остатки муки склеятся в его ячейках. Если сито не вычищается щеткой, подержите его несколько секунд над огнем.

Алюминиевая посуда придает взбиваемым белкам темный цвет, а от эмалированной может отбиться кусочек эмали и попасть в белок. Поэтому лучше всего взбивать белок в фарфоровой, пластмассовой, стеклянной или медной посуде с толстыми стенками.

Полезная информация

✓ Посуда для микроволновки должна быть из специального стекла (ситалла) или керамики без металлических украшений.

✓ На минимальной мощности разогрев продуктов идет более равномерно.

✓ Температура в центре печи всегда ниже, чем по краям, поэтому располагать продукты надо толстой частью ближе к краям.

✓ В микроволновке нельзя греть консервы в металлической банке, их нужно переложить в специальную посуду. А вот в стеклянной банке разогревать можно, но обязательно снимите крышку.

✓ При запекании продуктов используйте только специальную фольгу для микроволновки. Причем старайтесь, чтобы фольга не касалась стенок печи — она может искрить!

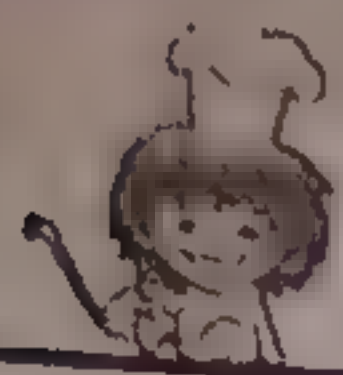
✓ Прослойки жира в мясе ускоряют приготовление блюда, а жир на поверхности, наоборот, замедляет. Выделяющийся сок также увеличивает время приготовления, если спешите, его надо удалять.

✓ Блюда, вынутые из микроволновки, могут доходить до готовности при комнатной температуре. Для этого нужно закрыть посуду фольгой и оставить на 10-15 мин.

✓ Для того чтобы погреть в микроволновой печи овощи или гарниры, их нужно слегка смочить.

✓ Чтобы еда в микроволновой печи нагревалась быстро и равномерно, ее лучше закрыть крышкой или перевернутой тарелкой.

✓ Нельзя в микроволновой печи греть блюда в панировке или блюда, у которых должна быть хрустящая корочка.



«ЗОЛОТАЯ РЫБКА»

Устройте детям «морскую» вечеринку, порадовав ребятшек вкусными рыбными блюдами, тем более что кальций и фосфор, содержащиеся в рыбе, – основной строительный материал для растущего детского организма.

РЫБА НА СКОРУЮ РУКУ

• 115 г филе трески без костей, 1/2 сырого яйца, 4 ст. л. панировочных сухарей, 2 ч. л. семян кунжута, 2 ч. л. растительного масла, 1 ст. л. замороженного зеленого горошка, 4 замороженных зерна сладкой кукурузы, 1 морковь.

Снимите с филе рыбы кожу, вымойте его, обсушите и разрежьте на четыре части.

Вылейте яйцо на блюдце, положите на тарелку сухари и семена кунжута. Окуните куски рыбы в яйцо и обваливайте в сухарях с кунжутом.

Нагрейте в сковороде растительное масло, положите рыбу и жарьте 4-5 мин., перевернув только один раз, пока куски рыбы не поджарятся. Одновременно положите зеленый горошек и кукурузу

в кастрюлю с кипящей водой и варите 5 мин. нарежьте морковь длинными, тонкими пластинками и сделайте из них плавники, хвосты и рты для рыбок.

Разложите декорированные морковью куски филе на двух тарелках. Вставьте зерна кукурузы вместо глаз и горошины по бокам в виде пузырьков. Блюдо подавайте к столу вместе с разогретыми консервированными спagetти.



ТУНЦОВЫЕ ЛЕПЕШКИ

• 1 большая картофелина, шарик сливочного масла, 2 ч. л. молока, 1 ч. л. лимонного сока, 1 яйцо, 100 г консервированного тунца, 3 ст. л. замороженной сладкой кукурузы, мука для панировки, 4 ст. л. измельченного миндаля, 50 г консервированной зеленой фасоли, 1/2 морковки, 6 замороженных зеленых горошин, 1 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Очистите и крупно нарежьте картофель, положите в кастрюлю с кипящей водой и варите минут пятнадцать, пока он не станет мягким.

Слейте воду и разомните картофель с маслом, молоком и лимонным соком. По желанию добавьте немного соли и перца. Выньте тунца из консервной банки, разделите от сока и соуса, перемешайте с картофелем и размороженной сладкой кукурузой. Разделите полученную смесь на шесть частей и каждой руками придайте форму рыбы.

Слегка взбейте яйцо, а измельченный миндаль высыпьте на тарелку. Об-

макните фигурки в яичную массу с обеих сторон так, чтобы она полностью покрыла их поверхность, а затем обваливайте их в миндале.

Обрежьте кончики у зеленой фасоли. Очистите морковку и нарежьте ее кусочками чуть меньшими, чем кусочки фасоли. Положите все вместе в кастрюлю с кипящей водой, добавьте туда горошины и кипятите около 5 мин.

Нагрейте на сковороде растительное масло, обжарьте рыбные фигурки, пока они не подрумянятся. Разложите фигурки по тарелкам, сделайте им глаза из горошин. Украсьте маленькими букетами «водорослей» из фасоли и моркови. Перед подачей к столу немного остудите.

Вопрос – ответ



Скажите, пожалуйста, если ребенку с 3 месяцев готовили каши на пастеризованном молоке, а с 5 месяцев на натуральном коровьем и при этом ребенок ест неплохо, никаких высыпаний или нарушений стула у него нет, не навредит ли ему такое питание? Кроме того, с 4 месяцев стали давать кисломолочные продукты, овощное пюре из 3 овощей, соки и фруктовые пюре.

Екатерина, г. Чебоксары

ОТ «ОКРОШКИ»:

Уважаемая Екатерина, от цельного коровьего молока у детей в возрасте до 1 года лучше воздерживаться, так как очень часто развивается аллергия. Развивается она очень постепенно, без проявлений, а затем резко появляются высыпания, с которыми очень трудно справиться. Давать кашу больше 1 раза в день обычно не рекомендуют, так как в раннем возрасте дети нуждаются в большом количестве белка, а каша – это в основном углеводы. В возрасте 5 месяцев обычно малыш получает 5-6 кормлений, 2 прикорма – овощное пюре и каша, и 3 раза смесь.

Рецепт от читателя

Запеканка из тыквы с лапшой

• 1 кг тыквы, 4 яйца, 50 г сахара, 200 г лапши, 150 г масла сливочного, корица.

Лапшу отварить (можно самим сделать, а можно купить готовую), дать стечь воде. Тыкву мелко нарезать, посолить и поджарить в раст. масле, не прикрывая крышкой. Затем смешать с лапшой, добавить корицу, снова перемешать, выложить в смазанную маслом форму и запекать в духовке.

Блюдо очень подходит для детей.

Екатерина ГОЛУБЧЕНКО, г. Красноярск

ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЕ ЦЕРЕМОНИИ

Это дома, удобно расположившись перед телевизором, можно наполнять фруктовую вазу яблочными огрызками или банановыми шкурками. В гостях же и уж тем более в ресторане такой номер не пройдет... Чтобы в итоге не остаться без десерта, предлагаем пройти краткий курс фруктово-ягодного этикета.

ЯБЛОКИ И ГРУШИ.

Яблоко берут из общей вазы в левую руку и ножом для фруктов над тарелкой тонко срезают кожицу спиралью, начиная от плодоножки. Срезанную кожицу ножом отодвигают на край тарелки (дальний от едока), а очищенное яблоко кладут на середину тарелки. Вытерев левую руку салфеткой, при помощи ножа и вилки разрезают яблоко пополам. Одну половину откладывают чуть в сторону, а вторую разрезают на дольки. Придерживая дольку вилкой, ножом вырезают сердцевину и кладут ее на срезанную кожицу. На неофициальной встрече друзей можно брать дольки пальцами, но в ресторане и в официальной обстановке яблоко едят с помощью вилки. Точно так едят и груши.

ПЕРСИКИ И АБРИКОСЫ. Персики и абрикосы едят по-разному. Персик берут из вазы рукой и над тарелкой очищают при помощи ножа ту часть кожицы, которая свободно снимается. Очищенную кожицу концом ножа сдвигают на край тарелки, а очищенный персик кладут на середину тарелки. Большой персик берут в левую руку и надрезают по кругу до косточки, затем разламывают. Косточку удаляют ножом. Половинки персика без косточки едят не целиком, а отрезая от нее по кусочку. Абрикос гораздо меньше персика, поэтому его не разрезают на куски, а кладут по половинке сразу в рот.

АПЕЛЬСИН. Апельсин берут в левую руку и над тарелкой срезают ножом кожицу со стороны цветоножки. После этого ножом

делают круговые надрезы кожицы, не надрезая ее со стороны плодоножки. Чем больше будет надрезов, тем легче очистится апельсин. После этого апельсин кладут на середину тарелки и, придерживая рукой, раскрывают кожицу до плодоножки по разрезам. Таким образом, получается в середине очищенный апельсин, а по бокам лепестки кожицы в виде цветка. Затем, обтерев пальцы рук о салфетку, берут в руки нож и вилку, отделяют при их помощи дольку апельсина и, если она достаточно велика, отрезают половинку, освобождают концом ножа от семечек, вилкой направляют в рот. Если случайно в рот попадает семечко, его удаляют изо рта на кончик вилки и переносят на край тарелки.

Есть более простой способ обращения с апельсином, менее официальный, скажем так. Вначале надрезают кожуру крестообразно, затем снимают ее, а сам апельсин руками разделяют на дольки.

МАНДАРИНЫ. Мандарин берут левой рукой, а правой очищают над тарелкой от кожицы. Затем отделяют дольки и едят, не пользуясь приборами.

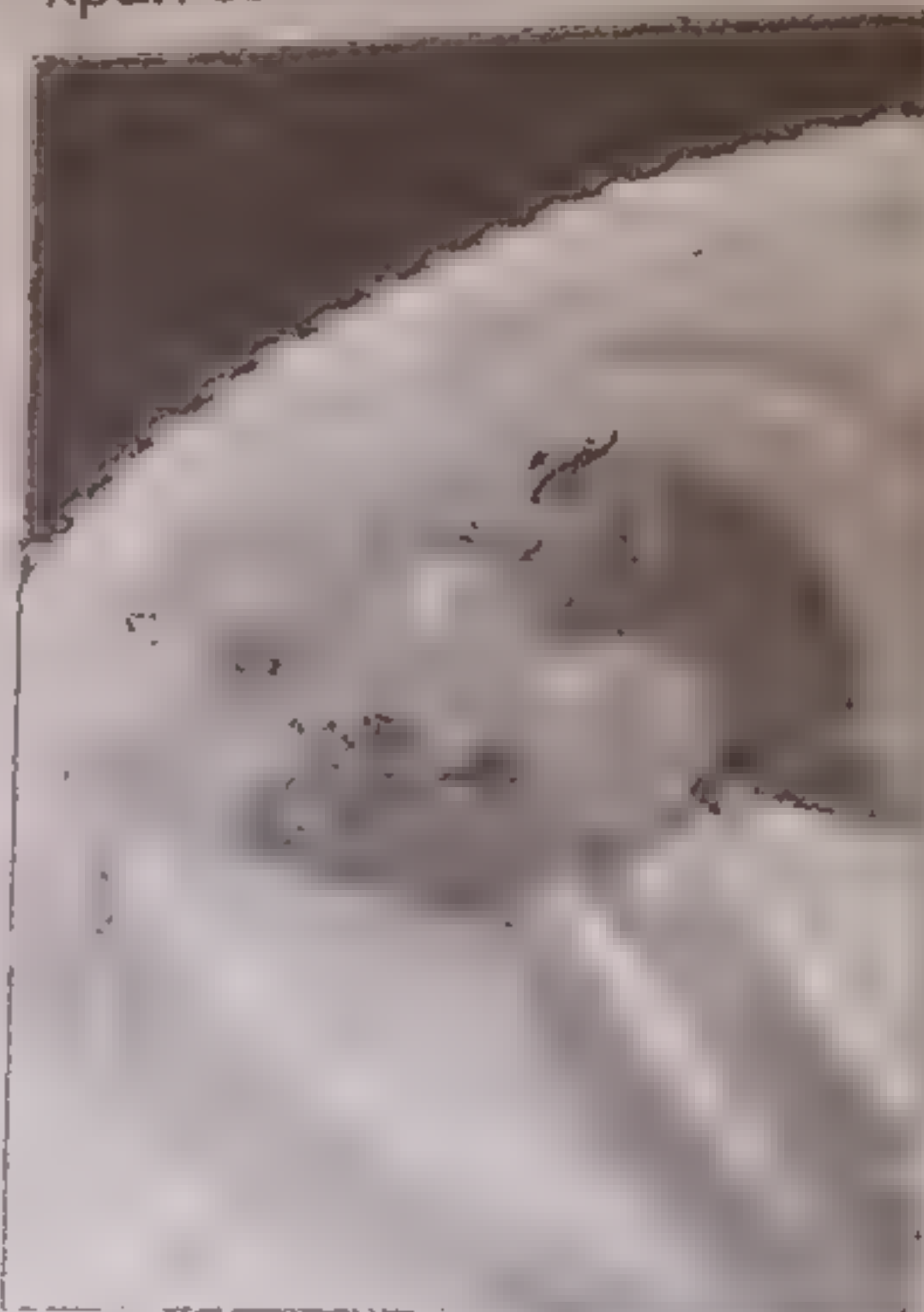
АНАНАС. Ананас подают очищенным от кожицы и сердцевины, нарезанным кружками или дольками. Иногда отдельно подают сахар или сахарную пудру. Едят ананас при помощи ножа и вилки. Ананас в сиропе, нарезанный дольками, подают, как правило, каждому в креманках, а едят его чайной или десертной ложкой.

БАНАНЫ. Бананы подают к столу со срезанными кончиками. Взяв банан

за плодоножку левой рукой, правой рукой при помощи ножа, а можно и без него, очищают от кожицы и кладут его на середину тарелки, а кожицу — на край тарелки. Мякоть банана едят при помощи ножа и вилки, отрезая кружочками.

ВИНОГРАД. Его берут не приборами, а руками. Двумя пальцами придерживают кисть и поочередно отрывают ягоды. Виноград принято съедать целиком. Если по каким-то причинам вы не можете есть виноград с косточками или с кожицей, лучше вовсе не угощаться им в обществе. Иногда виноград подают без веточек каждому гостю в креманках. В этом случае его едят чайной или десертной ложкой. Косточки

при этом осторожно сплевывают на кончик ложки, а затем перекалывают на подставную тарелочку, а если таковой нет, то на край своей тарелки.



Добрый совет

Как сказать «Приятного аппетита!» на 24 языках

Если вы завтракаете, обедаете или ужинаете в компании иностранца, наверняка ему будет приятно, когда вы пожелаете приятного аппетита на его родном языке.

- По-каталонски — Bon profit!
- По-хорватски — Dobar tek!
- По-датски — Velbekomme!
- По-голландски — Smakelijk eten!
- По-французски — Bon appetit!
- По-немецки — Guten appetit!
- По-еврейски — Bete'avon!
- По-итальянски — Buon appetito!
- По-японски — Itadakimas!
- По-корейски — Mani deuseyo!
- По-литовски — Gero apetito!/Skanaus!
- По-гречески — Kale orexe!
- По-персидски — Noosh-e jan!
- По-польски — Smaczniego!
- По-португальски — Bom apetite!
- По-сербски — Prijatno!
- По-испански — Buen provecho!
- По-шведски — Smaklig meltid!
- По-турецки — Afiyet olsun!
- По-белорусски — Смачна есьці!
- По-болгарски — Добър апетит!
- По-английски — Enjoy your meal!
- По-фински — Hyva ruoka halua!
- На идише — Est gezunterhayt!



Цветовое решение

Первым решением, определяющим весь стиль сервировки, естественно будет итальянский триколор: зеленый, белый, красный. Откажитесь от традиционных скатертей, они не подходят для такого уникального случая. Расположите на столе три полотнища ткани так, чтобы они образовывали цвета итальянского флага. Салфетки тоже используйте разных цветов, они превосходно будут смотреться в следующих контрастирующих с фоном сочетаниях: зеленые на белом, красные на зеленом, белые на красном.



НЕМНОГО ИТАЛИИ

Если вы уже побывали в Италии, вам непременно захочется возвращаться туда снова и снова... Но если мечтам об одной из древнейших стран мира суждено сбыться еще не скоро, то ощутить дух жизнелюбивой Италии вы сможете уже сегодня. Для этого всего лишь нужно соответствующим образом накрыть стол.

Хотя, конечно, вы можете объединить эти цвета не по контрастности, а однородности.

Посуда

Стандартный набор сервировки для ужина должен включать салфетницу, различные варианты набора для специй, пепельницу и подсвечник.

Небольшая, но элегантная салфетница должна быть устойчива так, что ее можно было использовать под салфетки даже на открытых площадках. Наборы для специй пусть будут представлены в нескольких вариантах — от отдельных баночек для специй до набора из нескольких предметов. Если столик небольшой, то можно ограничиться стандартным набором «соль-перец», а если есть возможность — предложите своим гостям еще и горчицу, масло и уксус в практичных

наборах, состоящих из пяти предметов. Невысокий подсвечник на металлической подставке из закаленного стекла, похожий на настольную лампу, придаст тем самым столу почти домашний уют и высоко оценится вашими гостями.

В зависимости от меню, на столе могут стоять баночки с корицей или мускатным орехом, чаши для полоскания рук или пармезанница. При подачи десерта оригинально будут смотреться небольшой кофейник или чайник на две персоны, сахарница с щипчиками и креманка для фруктов или мороженого. Эти предметы отличает не только безупречный внешний вид, но и высокая функциональность. Чайники и кофейники в итальянской сервировке имеют утолщенное дно и удобную откидывающуюся крышку. Напитки в таких емкостях долгое время сохраняются горячими, а удобная конструкция позволит легко и без проблем разливать кофе и чай по чашкам. Если чай разливают за столом, то у места, которое занимает хозяйка, ставят чайники с кипячком и заваренным чаем, стаканы с подстаканниками и чашки с блюдцами. Уместен на праздничном столе электросамовар, он придает особый колорит чайному столу.

Если вечерний чай заменяет легкий ужин,

то в его меню входят бутерброды или несколько холодных закусок (ветчина, сыр, колбасные изделия, холодное мясо, птица или дичь, нарезанные ломтиками, и т.п.).

Аксессуары



Когда мы говорим об итальянской кухне, то непременно вспоминаем различные сорта итальянских макарон, помидоры, базилик, красное сухое вино. Используйте эти ассоциирующиеся продукты в оформлении вашего стола. Возьмите горсть миниатюрных помидоров и толстых макарон «пенне» и произвольно расположите их на столе. Спагетти и маккерони поставьте в форме шатра, перевязав их ленточкой цветов итальянского флага.

Весьма оригинальным решением оформления меню могут стать небольшие по формату карты Италии. К тому же это станет приятным сюрпризом для ваших друзей, особенно тех, кто уже побывал в Италии и может многое рассказать об этой удивительной стране...

Buon appetito!

О ПИТАНИИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Что знает будущая мама о правильном питании во время вынашивания малыша? Грамотна она или нет в этом вопросе, в какой-то степени поможет выяснить простой тест, который мы предлагаем беременным женщинам. Ответьте на 10 вопросов, не заглядывая в раздел «Ответы».

ПРАВДА или ЛОЖЬ?

1. Во время беременности вам необходимо потреблять ежедневно на 500 ккал больше.
2. Вегетарианство во время беременности запрещено.
3. Железа необходимо потреблять в 3 раза больше.
4. Во время беременности необходимо потреблять минимум 3 порции молочных продуктов или соответствующее количество кальция из растительных продуктов ежедневно.
5. Большинству женщин следует прибавить

минимум 11 кг за время беременности.

6. Беременным женщинам нельзя заниматься фитнесом.

7. Перекусы во время беременности приводят к набору веса.

8. Вы должны исключить ваши любимые продукты с большим содержанием жиров.

9. Во время беременности не рекомендуются алкогольные напитки.

10. Особенно важна во время беременности диета с большим содержанием растительных волокон.

ОТВЕТЫ.

1. **Ложь.** Беременным необходимо потреблять пищи ежедневно на 300 ккал больше, а кормящим мамам – на 500 ккал больше, чем обычно.

2. **Ложь.** Можно следовать вегетарианству, если вы проконсультировались с диетологом и уверены в адекватной обеспеченности белком и

другими незаменимыми факторами питания.

3. **Ложь.** Потребление железа необходимо удвоить, а не утроить, по сравнению со сбалансированным питанием небеременных женщин.

4. **Правда.** Достаточно просто восполнить потребность в кальции, если вы потребляете хотя бы 3 порции молочных продуктов из Пирамиды здорового питания.

5. **Правда.** Большинство женщин в норме прибавляет в весе за время беременности от 11 до 16 кг.

6. **Ложь.** Большинство женщин должны продолжать занятия физкультурой во время беременности.

7. **Ложь:** если вы правильно выбираете пищу для перекусов.

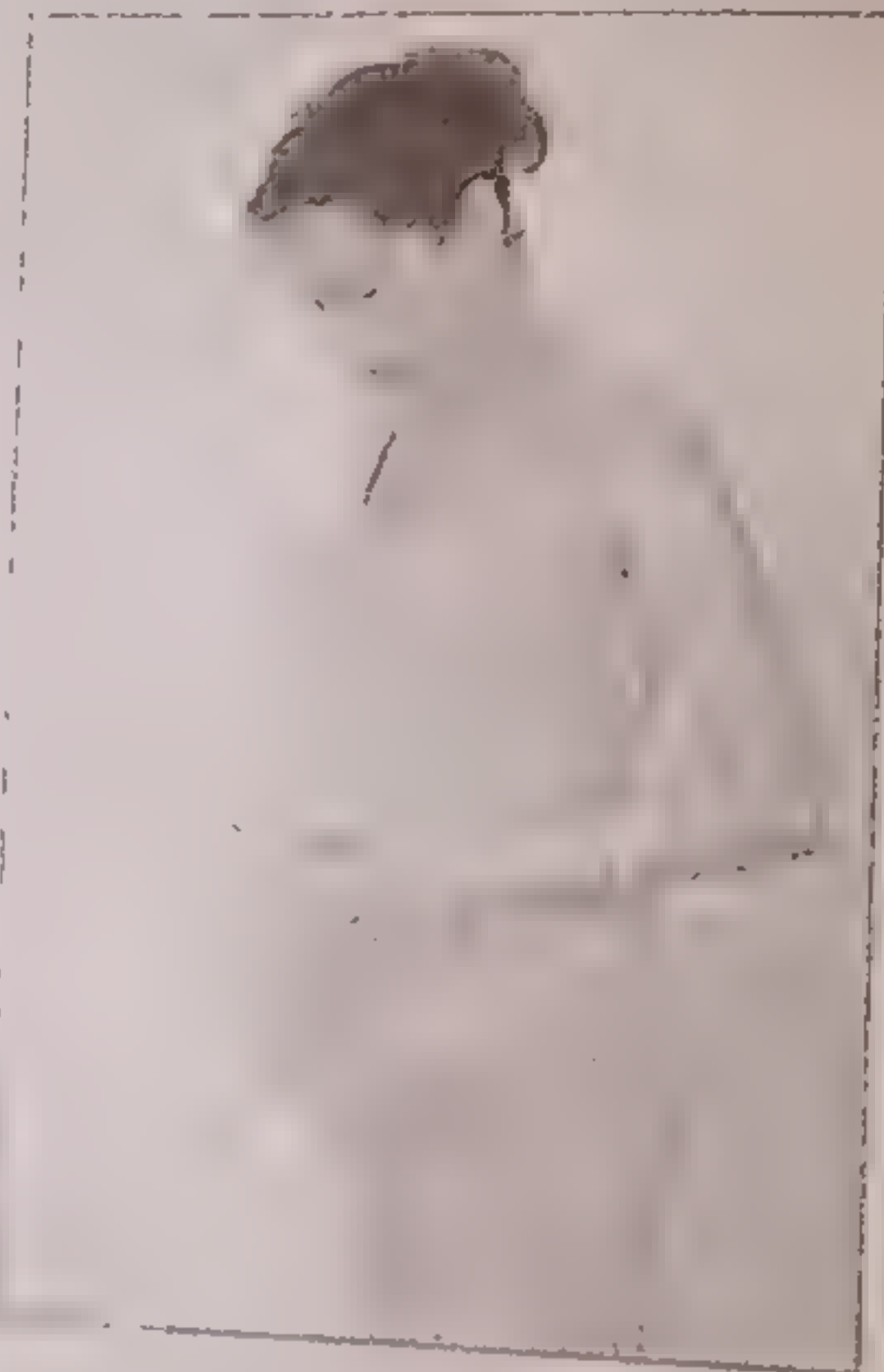
Правда, если этот выбор неправильный.

8. **Ложь.** Почти все продукты могут включаться в здоровую диету как беременных, так и не

беременных женщин. Важно лишь соблюсти баланс и не «перебрать» таких высокожирных продуктов, как чипсы или сладости.

9. **Правда.** Алкоголь может оказывать серьезное влияние на развитие плода.

10. **Правда.** Растительные волокна помогают предупредить запоры, очень часто встречающиеся во время беременности.



ВАШИ ШАНСЫ ПОХУДЕТЬ

Ответьте «да» или «нет» на 11 вопросов. Затем сложите результат. За ответ «да» вам полагается 10 баллов, за «нет» – 0 баллов.

- ☐ Занимаетесь ли вы регулярно утренней гимнастикой?
- ☐ Всегда ли вы знаете, сколько калорий содержит ваш дневной рацион?
- ☐ Питаетесь ли вы часто и понемногу?
- ☐ Регулярно ли вы взвешиваетесь?
- ☐ Всегда ли дома у вас есть диетические продукты: творог, нежирный сыр, орехи, отварное мясо?
- ☐ Вы всегда ужинаете не позже 18 часов?
- ☐ Способны ли вы устоять перед уговорами «перекусить», когда не голодны?
- ☐ Надолго ли задерживаются в вашем доме сладости или же они съедаются мгновенно?

☐ В состоянии ли вы не доесть блюдо, оставив еду на тарелке, если уже сыты?

☐ Думаете ли вы время от времени о каком-либо любимом кушанье?

☐ Хорошо ли вы чувствуете себя при вашем нынешнем режиме питания?

До 40 баллов: по-видимому, вам следует полностью изменить свой режим питания, прибегнув в том числе к помощи специальных, быть может, даже разгрузочных диет.

От 40 до 70 баллов: если вы начнете лучше следить за своим питанием и регулярно делать зарядку, то сможете достаточно быстро избавиться от лишнего веса.

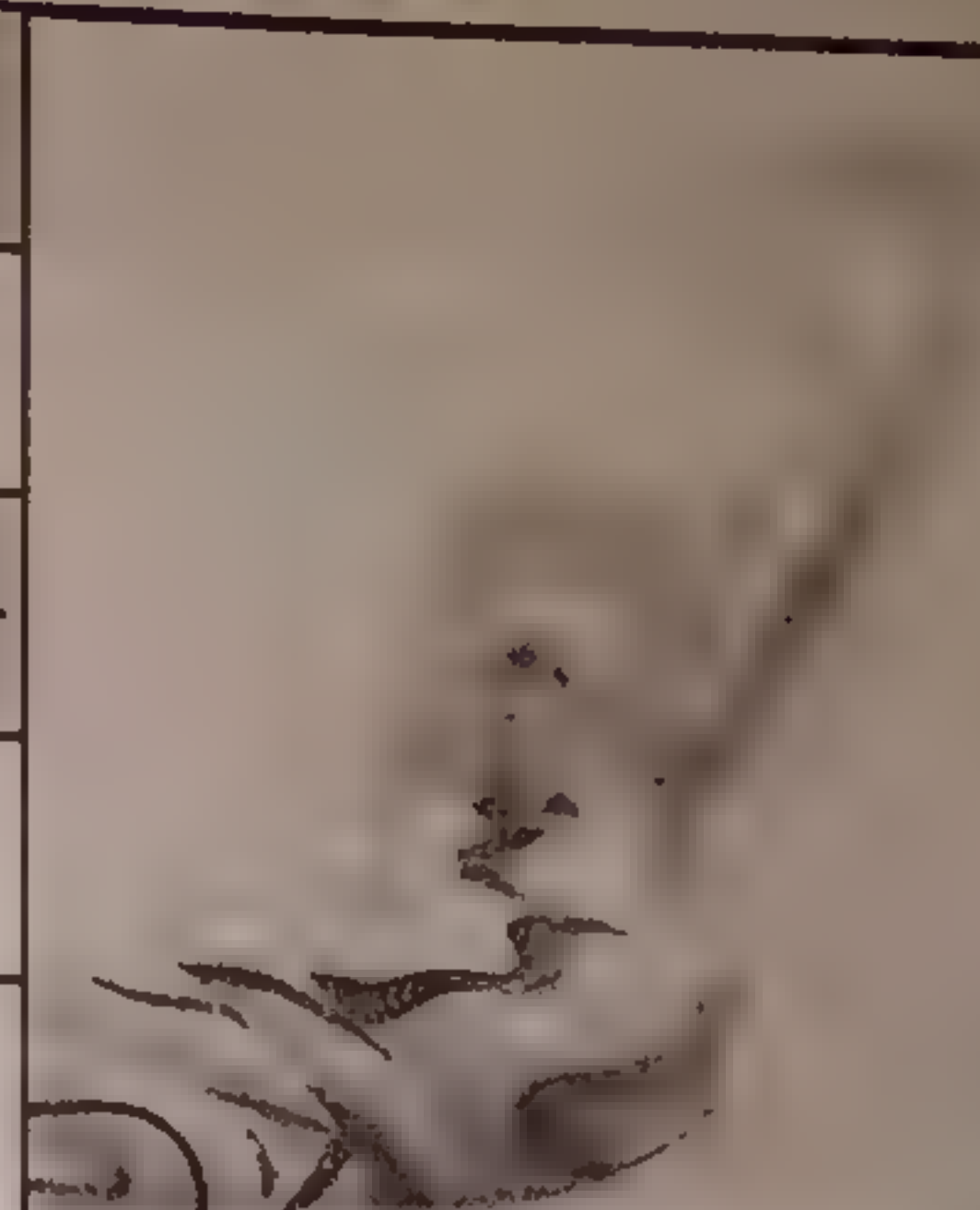
От 70 до 110 баллов: обладая сильной волей, вы способны быстро сбросить ненужные килограммы, даже не прибегая к помощи «чудодейственных» диет. Вам достаточно сделать свое питание более рациональным и вести активный образ жизни.

НА ПОСОШОК

февраль 2006г. • №2 (62)

39

«ОКРОШКА»



Работа

Склеивание конвертов, пакетов — дома. Заработок 9000 руб./мес. Договор. Конверт с о/а. 457181, Челябинская обл., п. Свободный, а/я 19.

ООО «Новая Россия» приглашает надомников для изготовления украшений и сувениров с оплатой 50 руб. за 1 изделие. Материалы высылаются бесплатно. 305000, г. Курск, а/я 30 + конверт с о/а.

Работа дома. Обработка писем, склеивание конвертов, фасовка семян, сборка изделий. Доход до 55000 руб./мес. Вложите конверт с о/а. 440064, г. Пенза, а/я 3890-СБР, (свид. № 8420).

Требуются надомники для вырезания игральные карт, чайных этикеток, склеивания конвертов. З/п от 9500 руб./мес. Договор. 305000, г. Курск, а/я 204, Дудиной (О) + конверт с о/а.

Магический салон

Колдовские книги, учебники магии, практика приворота, гипноза, магия денег — вышлем почтой. Бесплатный каталог. 603001, г. Н. Новгород, а/я 1, «ВК» + конверт с о/а.

Разное

Методика увеличения роста в любом возрасте. В месяц по 5 см. Стоимость — 180 р. Оплата при получении. 644123, г. Омск, а/я 9090, ООО «Глэдис».

ТОСТ

Хочу, чтобы в мире криков не знали,
Чтобы не слышен был горестный стон,
Хочу, чтобы люди быстрее забывали
Крики, рожденные ужасом войн.
Мой тост: чтоб всегда раздавались
Звонкие крики новорожденных.
Мой тост: чтоб в мире звучали
Песни счастливых, песни влюбленных.



ПОТОЗОРКИ ПО ПОЗОРУ

- Гость дорогой, некупленный, даровой.
- Честь да место, а за пивом пошлем.
- Для доброго гостя и хозяин поживится (добудет чего нет).
- Куда ни поехал, а мимо не проехал. Ехал было мимо, да завернул по дыму.
- Ладно, кума, что к куму в гости пришла.
- Будь, как у себя дома. Будь, что дома: полезай на печь.
- Потчевать потчуй, а неволить не неволь.
- Гостю честь, коли воля есть.
- В чем гостю воля, в том ему и честь (почет).
- Кто сидел на печи, тот уже не гость, а свой.
- Это домашний (свой, запечный) гость.
- Про тебя, про света, все приспето; шуки да сиги, кушай да сиди!
- В поле враг, дома гость: садись под святые, починай ендову.
- Не спрашивают: чей, да кто и откуда, а садись обедать.
- Наперед накорми, а там уж попроси (от обычаев не спрашивать гостя, ни даже об имени его, не накормив и упокоив).

АНЕКДОТ

Россини обедал как-то у одной дамы, столь экономной, что он встал из-за стола совершенно голодным. Хозяйка любезно сказала ему:

— Прошу вас еще как-нибудь прийти ко мне отобедать.

— С удовольствием, — ответил Россини, — хоть сейчас!

— Что за рестораны, блин, в Вятке! Везде, блин, одним и тем же кормят!

— И чем тебя кормили?

— Блинами, блин!

Двое разговаривают в электричке:

— Вчера после спектакля вызывали меня целых 15 раз!

— Подумаешь! Меня каждый вечер вызывают раз по сто.

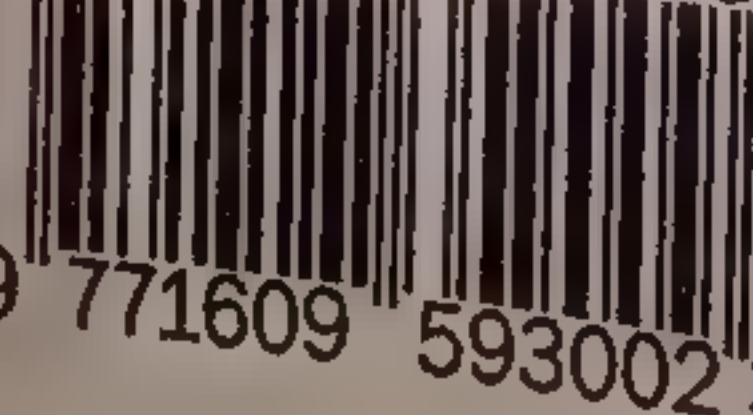
— Вы тоже актер?

— Нет. Я — официант.

Ответы на сканворд со стр. 39:

П	О	Д	К	О	П	Б	А	
Р	А	Л	А	Р	И	Н	А	
П	Л	О	Ш	К	А	О	Ч	
И	Н	В	О	К	З	А	Л	
Н	Н	Е	Р	У	Е	В	Р	О
А	А	А	Н	Т	Р	Е	С	П
В	Ы	В	О	З	А	Р	Е	К
К	О	З	Л	Ы	У	Т	О	Р
И	Р	А	Н	В	В	О	Р	С
Ю	О	Ч	И	О				
Ж	М	О	Т	З	У	Д	А	О
К	И	Л	О	Т	П	А	К	О
Л	А	М	П	А	И	К	А	Р
В	А	Л	Ш	А	Р	И	К	О
У	Е	Р	И	К	Б	Е	С	
О	В	И	Н	К	С	У	М	О
Р	И	Р	А	К	Л	А	К	

ISSN 1609-5936



9 771609 593002 >

ОКРОШКА

журнал
о здоровой
и вкусной пище
для всей семьи

Главный редактор
Лилия САФИНА

Учредитель —
ООО «Газеты Провинции»
Издатель —
ОАО «ИД «Кураж»
Юридический адрес:
127474, г. Москва,
Дмитровское шоссе, д. 60
Адрес редакции:
127474, г. Москва,
Дмитровское шоссе,
д. 60, 7-й этаж
Тел.: 250-77-03
Тел./факс: 250-72-23

Реклама:
nikolas@province.ru,
(095) 250-77-02,
Реализация:
oreshin@province.ru
(095) 250-72-23,
Общий тираж 61 184
Цена свободная

Зарегистрирован
Министерством
Российской Федерации
по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Регистрационный номер
ПИ №77-17827

При перепечатке уведомление и ссылка на газету обязательны. Незаказанные материалы не возвращаются, публикуются и оплачиваются по усмотрению редакции. Редакция оставляет за собой право публиковать полностью или частично любые пришедшие в ее адрес письма. При подготовке номера используются интернет-ресурсы. За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель. Прежде чем воспользоваться советами или рецептами из нашей газеты, проконсультируйтесь у врача.

Уважаемые читатели!
Свои вопросы, пожелания и материалы для печати вы можете передать нашим собственным корреспондентам:

Брянск — Евгения Кузнецова
(0832) 41-93-03
Владимир — Анна Татаринова
(0922) 32-22-78
Иваново — Софья Герасимова
(0932) 41-03-15
Кострома — Марина Чечушкина
(0942) 55-96-61
Курск — Владимир Роговской
(0712) 51-26-12
Липецк — Екатерина Деревяшкина
(0742) 22-75-58
Омск — Ольга Руденко
(3812) 25-62-81
Оренбург — Светлана Карлюгина
(3532) 98-51-26
Саратов — Владимир Акишин
(8452) 27-80-10
Ставрополь — Юлия Филь
(8652) 56-44-73
Челябинск — Марина Глушкова
(3512) 78-02-71

По всем вопросам, связанным с подпиской на наше издание по КATALOGU «Почты России» (индекс «НЗ» - 12457), просим обращаться в Отдел подписки Межрегионального Подписного Агентства, тел. (095) 974 2131, доб. 488, 487, 513, 446, 557, 495; адрес: 127994, г. Москва, К-51, ГСП-4, Цветной бульвар, д. 30, стр. 1.

Вопросами доставки подписных тиражей редакция не занимается.
Журнал отпечатан в типографии «Альфа-Принт», г. Ярославль, ул. Судостроителей, 3.
Зак. № 17
Подписано в печать: 28. 12. 2005

журнал

о здоровой и вкусной пище для всей семьи



ХОЗЯЮШКА

Май №5 (41)

В БИБЛИОТЕКУ ХОЗЯЮШКИ

О конкурсе для читателей — 3, 30
О рецептах — 24



Голубица по-молдавски
в духовке

Я использую свою пропитку
«Ром» для коржей торта

25

ISSN 1609-5936



9 771609 593002 >

9 Катлеты для
вегетарианцев

Царский
14 ростбиф
из дичи

15 Рыба по-
астрахански

16 Гурьевская
каша

24 Австралийский
рисовый пудинг

26 Горячий
русский пунш

Уважаемые читатели! Крепкого вам здоровья и долгих лет жизни!

Как прожить долго, оставаясь при этом красивым и здоровым, о законах правильного и полноценного питания будет из номера в номер рассказывать журнал «Окрошка». Мы надеемся, что вы станете нашими постоянными читателями и авторами, расскажете на страницах издания о своих кулинарных секретах, узнаете о старинных и экзотических рецептах, о методиках похудения, о диетах, познакомитесь с рекомендациями специа-

листов, получите много полезной информации, которая вам наверняка пригодится.

Пишите нам. Мы всегда рады вашим письмам с предложениями, пожеланиями. Уже в этом номе-

ре вы найдете немало советов и необычных рецептов наших верных читателей из газет «Виринея» и «Брат», которые издает наш издатель – ИД «Кураж».

Редакция

Не забудьте оформить подписку на издания ИД «Кураж» на 2-е полугодие 2004 года! Спрашивайте в местных почтовых отделениях каталог российской прессы «Почта России». Индексы наших изданий:

«Виринея», женская газета – 11313;

«Брат», мужская газета – 11315;

«Окрошка», журнал о здоровой и вкусной пище – 11316;

«Залепуха!», газета сканвордов для взрослых и детей – 11314.

Вареная морковь полезна

Кто бы мог подумать, что вареные овощи имеют преимущество перед сырыми?

Ученые из Университета Арканзаса установили, что в вареной моркови содержится в 3 раза больше антиоксидантов, чем в моркови сырой. Ими было выяснено, что уровень антиоксидантов (способствующих предотвращению развития таких опасных заболеваний, как рак и болезнь Альцгеймера) повышается на треть сразу после варки моркови и возрастает в первую неделю хранения.

Все дело в том, что при варении моркови образуются новые химические соединения из группы фенолов с высокой антиоксидантной активностью.

Худейте красиво и правильно

Новые рекомендации ученых в области похудения гласят:

1. Растягивайте прием пищи по меньшей мере на 20 минут. Рот, желудок и мозг соединены между собой. 20 минут пережевывания (заметьте, время, а не количество пищи) удовлетворяют сразу всех троих «участников» пищевого процесса.
2. 8 стаканов воды в день чрезвычайно важны не только для здоровья, но и для планомерного снижения веса. Вода необходима для метаболизма вашего жирового запаса. стакан холодной воды перед едой вносит свою лепту в процесс похудения и вот почему: холод заставляет желудок немного сократиться в размере, и чувство насыщения наступит чуть быстрее.
3. Человеку, уверенному в себе, легче достичь поставленной цели. Это в полной мере относится к проблеме снижения веса и, что самое главное, поддержания нового веса.
4. Чеснок, уксус, перец чили, каянский перец, карри и розмарин скорректируют вкусовые ощущения при низкожировом питании, рекомендуемом для снижения веса.
5. Жгучий перец (все разновидности) и горчица усиливают метаболизм. Это научно доказано.

Мясо – друг человека

Вопреки распространенному убеждению, богатая протеинами диета при сниженном содержании углеводов, оказывает благоприятное влияние на состояние костной ткани.

По мнению Бесс Даусон-Хугес из университета Тафта (Бостон, США), при такой диете повышается содержание IGF-1 (инсулиноподобного фактора роста) в сыворотке крови и снижается концентрация в моче веществ, являющихся биохимическими маркерами возрастной инволюции костной ткани. Таким образом, увеличение количества мяса в рационе может способствовать повышению массы костной ткани и улучшить состояние скелета у лиц пожилого возраста. Позитивное действие мясоедения на кости усиливается при ограничении количества богатых углеводами продуктов в рационе.

коротко

■ Огурец, помидор и морковь больше не будут считаться овощами в Эстонии – в скором времени они станут фруктами. Как пояснили чиновники, в Европе, например, морковь считается фруктом, чтобы можно было продавать морковное варенье.

■ У любителей попкорна появился повод для волнений. При его готовке в домашних условиях из нагревающегося масла выделяются вещества, опасные для легких. В связи с этим Агентство по охране окружающей среды США проводит серьезное исследование.

■ Проблема лишнего веса, которая приобрела масштаб настоящей эпидемии, начиная с 80-х годов прошлого века, может объясниться увлечением сахарозаменителями. К такому выводу пришла группа исследователей из Министерства сельского хозяйства США, которая провела сравнение имеющихся данных по потреблению сахарозаменителей и распространенности ожирения.

■ В яблоках содержатся вещества, замедляющие рост раковых клеток. По мнению ученых из Корнелльского университета, употребление естественных антиоксидантов в виде свежих фруктов является лучшим способом профилактики злокачественных опухолей.

■ Утренняя спешка и отказ от завтрака могут оказаться плохой услугой собственному здоровью. Как установили английские ученые из школы психологии Университета Кардиффа, при отказе от утреннего приема пищи заметно возрастает вероятность заболеть простудными заболеваниями.

ВН
НО
КО

Дос
ружит
ки. Но
готов
сваре
отвар
тут и
от ва
будь
верт
мить

Нет. п
окрош
мым
своей
равки
тов, на
тюри
сухари

Хл
отва
карп
жий
ный
2 шт
кана
Мяс
фель
леньки



Л
«
Ол
р

«К
окро
ней
раз
Сер
ков
как

**ВНИМАНИЕ!
НОВЫЙ
КОНКУРС**

«Лучшая «Окрошка»»

Достаточно заглянуть в кулинарную книгу, чтобы обнаружить там не один и не два, а десяток рецептов окрошки. Но у каждой хозяйки несомненно есть свой рецепт приготовления этого блюда. Кто-то использует по-особому сваренный квас, кто-то вместо кваса берет фруктовый отвар или сыворотку. А уж что касается ингредиентов – тут и вовсе есть, где разгуляться фантазии! Вот мы и ждем от вас писем с вашими уникальными рецептами. Не забудьте указать свои паспортные данные и вложить в конверт фотографию – читателям будет интересно познакомиться с изобретателями самых оригинальных окрошек.

Конкурс продлится до конца сентября. Победитель получит 1500 рублей. Приз за второе место – 1000 рублей, за третье – 500. На конвертах делайте пометку «Конкурс «Лучшая окрошка». Письма присылайте в редакцию «Окрошки» (адрес указан на последней странице журнала).

Окрошка

Нет лучшего кушанья в летнюю жару, чем окрошка! Ведь окрошка – это холодный суп на квасе. Квас был любимым напитком наших предков, да и сегодня не потерял своей популярности. Истари его использовали для заправки холодных блюд из редьки, хрена и других продуктов, на нем готовили и несложные жидкие блюда типа тюри (разведенные квасом накрошенные лук и хлеб или сухари), а также окрошки, ботвиньи, свекольники.

Сборная мясная

Хлебный квас – 1 л, мяса отварное – 250 г, вареный картофель – 2 шт., свежий огурец – 2 шт., зеленый лук – 75 г, яйцо – 2 шт., сметана – 1/2 стакана, сахар – 1 ч. л.

Мясо, вареный картофель и огурцы нарезать маленькими кубиками, мелко

нарезать лук и размять его в тарелке, добавив немного соли (лук от этого станет мягким). Белки сваренных вкрутую яиц нарубить, а желтки растереть в кастрюле, добавив сметану, немного горчицы, сахар, соль, тщательно перемешать и развести квасом. После этого положить остальные ингредиенты. Перед подачей на стол посыпать укропом.

ные. Квас должен быть обязательно холодным. Конечно, нужны картошечка, редисочка, зеленый лук (лучше потрошить его в блюде с солью, чтобы пустил сок), зелень, огурчики и колбаска (или вареное мясо). Плюс сметана, горчица, хрен. Дальше начинается творчество. Я каждый раз смешиваю составляющие по-разному, поэтому приходится как алхимику выбирать, мешать, пробовать... Хрен и горчицу (обычно столовую) добавляю в самом конце,

Яблочная

Одно яблоко, 3 свежих огурца, 10 редисок, 1/2 ч. л. горчицы, 3 ст. л. зеленого лука, 1 ст. л. укропа.

Яблоки, огурцы, редис нашинковать, добавить соль, мелко нарезанный лук и укроп. Залить квасом и добавить сметану. Можно положить лед.

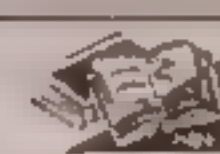
Мясная на пиве

0,5 л светлого пива, 3 ст. л. мелкого изюма без косточек, 2 кусочка черного хлеба, 1 ст. л. сахара, 2-3 кружка лимона, корица.

Залить изюм пивом и дать постоять несколько часов. Затем добавить корицу, сахар, нарезанный кубиками лимон. Черный хлеб подсушить в духовке или тостере и натереть на терке. Всыпать в пивную смесь. Миску с окрошкой охладить в холодильнике.

когда овощи уже залиты квасом.

Кстати, с окрошкой у меня связана одна забавная история. В голодные 90-е годы приехали ко мне знакомые немцы-актеры, и я собрался их угостить. Описал им ингредиенты, а потом, говорю, что надо добавить квас. Они заинтересовались: «А что это?» – «Ну, такой напиток типа кока-колы», – объясняю. Лица у них вытянулись. «Нет, – говорят, – окрошки нам, наверное, не надо».



Из истории окрошки

Любопытно, что еще в начале XIX века окрошку подавали не как первое блюдо, а как закуску. Готовили ее на квасе и кислых щах, на огуречном и капустном рассолах, кислом молоке, молочной сыворотке и пахтанье.

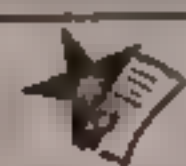
Само название этого кушанья говорит о том, что все входящее в нее продукты следует измельчать (крошить).



Добрый совет

■ Продукты, которые вы добавляете в окрошку, должны быть охлажденными.

■ При подаче на стол можно добавить в окрошку кусочки льда.



Рецепт от звезды

Лидер группы «Мегаполис» Олег НЕСТЕРОВ рассказывает:

«Каждое лето я делаю окрошку. Самое главное в ней – квас. Лучше брать разливной бочковой из Сергиева Посада или «Очаковский» с хреном в бутылках. Эти сорта проверен-

Работа

Дома! Совместительство! Рекомендуются студентам, инженерам. Элитная аналитическая работа с графиками. Система самообучения, договор, присвоение квалификации. Вложите конверт с о/а. 456601, г. Копейск, а/я 64-0.

МАЙСКИЙ ПИКНИК

С шампурами на природу

Отдых на природе вовсе не предполагает официальной обстановки. Так что о белых накрахмаленных скатертях, хрустальных фужерах и кузнецовском фарфоре можно забыть! Гости не обидятся, если вы предложите им одноразовую пластиковую посуду и складные стулья. Главное – выбрать место для стола. Если ваш пикник происходит днем, надо позаботиться о том, чтобы стол стоял в тени или под тентом.

Способ приготовления мяса на открытом воздухе можно выбрать любой: на гриле, жаровне, мангале или просто на костре. И это тот случай, когда само приготовление блюда доставляет не только хлопоты, но и радость. Вот почему шашлык, при всей кажущейся простоте, по-настоящему праздничное блюдо!

Аппетитный шашлычок

Говорят, что шашлык трудно испортить. Да и аппетит на природе разыгрывается так, что съешь за милую душу не самый аппетитный кусок. И все-таки постарайтесь сделать так, чтобы угощение получилось аппетитным. Мясо для шашлыка нарезают небольшими кусками, складывают в неокисляющуюся посуду и маринуют. Мариновать существует бесчисленное множество. Раньше почему-то было принято использовать **уксус**, но настоящие знатоки всегда знали, что уксус портит мясо! Лучше использовать **вино, лимонный сок, кефир**. Не стоит забывать о луке и помидорах. Посуду с шашлыком накрывают крышкой и помещают в холодное место для маринования. В принципе **достаточно и трех часов**, но можно «потомить» мясо и всю ночь – все зависит от крепости маринада. А уж затем начинается само таинство. Куски мяса нанизывают на металлический

Чем знаменателен май? Правильно. Большим количеством праздников, а значит – праздничных пикников. Кто из нас не любит посидеть у себя на огороде или где-нибудь на лесной полянке вокруг костра с шашлычком? А чтобы получить максимум удовольствия от такого пикника, надо заранее к нему подготовиться.



вертел-шампур – вперемежку с репчатым луком, нарезанным кольцами и помещают на мангал. Жарить шашлык надо над горячими, без пламени, углями в течение 15–20 минут, поворачивая вертел, чтобы мясо поджарилось равномерно.

Что касается дров и мангалов, то, по мнению специалистов, лучшими для шашлыков являются **дрова из виноградной лозы**. Далее по убыванию качества подойдут белая акация, кизил, терн, бук, дуб. **Подходят лишь лиственные породы деревьев**. Категорически исключаются дрова из хвойных пород со смолистой древесиной, они придадут мясу привкус, неистребимый никакими соусами. Если есть готовый древесный уголь – смело пользуйтесь им. Он, как правило, делается из березовых чурок. Критерии таковы – дрова должны гореть почти бездымно, давать много угля с хорошим жаром и не быть смо-

листыми. Лучшей жаровней для приготовления шашлыка является традиционный мангал, но не такой, на каком делает шашлыки общипит – он очень высокий. Высота мангала для пикников должна быть такой, чтобы мясо располагалось над углями на 4–5 см, или даже ниже. При отсутствии мангала можно сложить очаг из подручного негорючего материала – кирпича, камней и т.д.

Что такое барбекю

Барбекю, как и шашлык – и процесс, и результат, и само блюдо. К нам барбекю пришло относительно недавно, а в Америке и на Западе уже имеет давнюю традицию. Это жарка мяса на специальном устройстве – гриле. Выбор грилей огромен – от компактных приборов, которые можно взять с собой в дорогу, до керамических садовых столов, где в центре столешницы имеется круглая решет-

ка, а ножкой является печь. Но последний вариант обладает и существенным недостатком: за столик могут сесть лишь пять-шесть человек. Так что лучше завести себе относительно большую и удобную жаровню. Желательно, чтобы, во-первых, под решеткой был **поддон**, чтобы жир с шипением не капал на раскаленные угли. Во-вторых, **регулировка излучения жара** (по вертикали или горизонтально). В-третьих, боковой откидной **столик**, на который можно поставить и положить все необходимое для жарки. В-четвертых, ветрозащитная **стенка**. В-пятых, устройство для **изменения уровня поддона** с углями.

Угли надо складывать горкой, чтобы лучше прогорали, а начинать готовку можно, после того как они покроются серо-белым налетом золы. Прежде чем положить первую порцию продуктов, надо смазать решетку растительным маслом и сильно прокалить, тогда мясо к ней не прилипнет. Что же до другого оборудования, то оно чаще всего продается в комплекте с самим грилем. Если же нет, то надо запастись **шампурами и щипцами** – это главное, а остальное (вилку для пробы мяса, лопаточку для переворачивания) можно просто принести с кухни. Полезная вещь – **алюминиевые поддоны** (с рядами мелких отверстий) для приготовления мелких продуктов типа куриной печени или овощей. А для приготовления рыбы сгодится обыкновенная фольга. Если вы остановили свой выбор на мясе, помните, что оно должно быть сухим, в смысле обсушенным со всех сторон, чтобы жидкость как можно меньше капала вниз. Солят его после приготовления, так как соль вытягивает из мяса сок, и оно становится жестким. А чтобы гарантировать его нежность, лучше всего предварительно подержать мясо в маринаде, как и для шашлыка.

(О том, как правильно выбрать мясо для шашлыка, читайте на 18-й стр.)

ИЗ СВИНИНЫ

- 500 г мяса
- 8 луковиц
- Лимон
- Гранат
- 200–300 г сухого белого вина
- Красный и черный молотый перец
- Соль

Для приготовления этого шашлыка можно взять мякоть, а можно и куски свинины с косточками. Обрезать жир, оставив небольшой слой, и нарезать кусками. Уложить мясо в эмалированную посуду, посыпав сверху смесью кинзы, укропа, базилика, перца. Доба-

в белом вине

вить резаного репчатого лука. Залить вином так, чтобы оно чуть-чуть закрывало мясо. Добавить сок лимона. Закрывать посуду крышкой, поставить в холодное место на 3 ч. Готовые куски мяса нанизать на шампур и поджарить на углях, сбрызгивая мясо вином. На дно эмалированной посуды выложить жареное мясо, посыпать нарезанным кольцами репчатым луком, выдавить сок одного граната, перемешать, накрыть крышкой и дать постоять 10 мин.



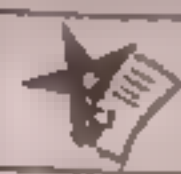
ОТБИВНЫЕ ИЗ БАРАНИНЫ

- 4 отбивные
- 100 мл уксуса
- Перец
- 5 ст. л. красного вина
- Соль
- 1 ст. л. рубленого розмарина
- 5 ст. л. оливкового масла

Надрезать жировой

для барбекю

край у отбивных. Перемешать уксус с вином, солью, перцем, розмарином и взбить с маслом. Мариновать в жидкости мясо 2 ч. Вынуть отбивные из маринада, обсушить их и жарить в гриле с каждой стороны по 5–7 мин.



Рецепт
от звезды

Кефирный маринад от Алексея Глызина:

По настоянию жены я купил новый агрегат для барбекю, но предпочтение до сих пор отдаю обычному мангалу. А мясо для жарки на огне я готовлю так.

Выбираю на рынке хороший кусок телятины (лучше шейку), разделяю на небольшие куски. Они должны быть не слишком маленькими, чтобы мясо не пересохло, и не слишком большими, чтобы оно прожа-

рилось. Для приготовления маринада никогда не использую уксус. Мой маринад готовится из кефира (достаточно пол-литрового пакета), сока одного лимона, небольшого количества душистого черного перца и 1 пучка мелко нарезанного базилика. Перемешиваю мясо с маринадом, оставляю на полчаса под гнетом. Этого обычно достаточно, чтобы телятина промариновалась. Насаживаю на шампуры мясо, перемежая его овощами – некрупными помидорами, сладким перчиком, тонко нарезанными баклажанами. А в процессе приготовления поливаю шашлык оставшимся маринадом.

Необыкновенный

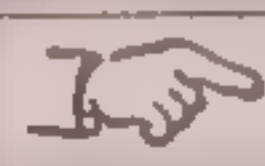


Экзотический
рецепт

с овощами

Вымочить 1,5–2 кг баранины в маринаде (для чего держать его 5–6 часов в 2 л сывотки с 1 стаканом уксуса и 1 стаканом вина, 1/2 стакана растительного масла, 1/2 стакана крыжовникового сока с кореньями и специями, зеленым сельдереем, пореем, петрушкой, 1 головкой лука, 2–3 зубцами чеснока, затем натереть солью). Нанизать на вертел с луком, кружками лимо-

на, помидоров, шляпок белых грибов. Смазать куски баранины оливковым маслом. Через 3–4 мин. полить соком и белым столовым вином. Под вертел поставить противень. Можно надеть на шампур: свежие огурцы, кабачки, баклажаны, кусочки тыквы, ветчину, ломтики шпика. На угли бросить кусочки полыни, чабреца и по 2–3 зернышка кардамона и укропа.



Добрый
совет

■ Вертел или решетку стоит предварительно смазать растительным маслом и нагреть самое меньшее в течение 5 мин. Сильный жар стягивает поры мяса, и в нем сохраняется сок.

■ Если куски мяса довольно

большие, то сначала их жарят при более высокой температуре, чтобы закрылись поры, и, после того как они зажарятся, продолжают при более низкой температуре.

■ Готовое мясо можно (и нужно!) сразу же есть, так как после дополнительного подогрева оно утрачивает свой специфический вкус.

САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ И ТРАВ

«Закат в деревне»

- 300 г квашеной капусты
- 1/2 луковицы
- 1 вареная свекла
- 3 ст. л. сметаны
- 1 ст. л. мелко нарезанной зелени

В квашеную капусту добавить измельченный лук, натертую на крупной терке вареную свеклу, сметану, попробовать на вкус и, если необходимо, посолить, добавить сахар. При подаче посыпать зеленью.

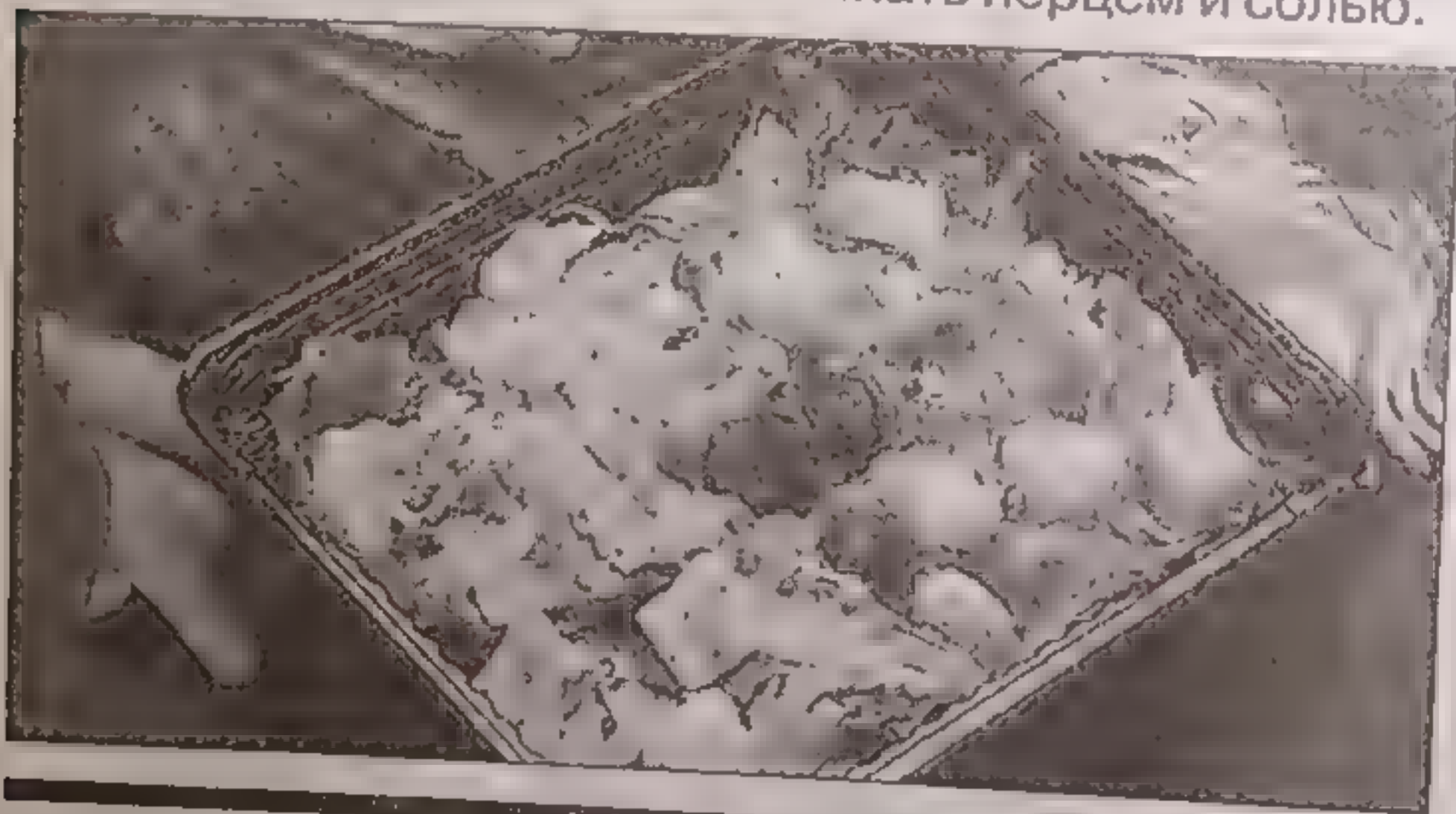
Из цветной капусты

- 300 г цветной капусты
- 100 г редиса
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- Зелень
- Зеленый лук — по вкусу

Кочан цветной капусты отварить целиком в под-

с редисом

соленной воде, охладить и разделить на соцветия. Нарезать редис и мелко нашинковать, выложить в салатник, украсить нарезанным редисом и измельченной зеленью. Готовый салат заправить смесью оливкового масла, лимонного сока и мелко нарезанного лука, посыпать перцем и солью.

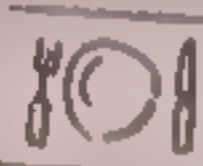


Из крапивы

- 800 г молодой крапивы
- 120 г зеленого лука
- 80 г петрушки
- 100 г очищенных грецких орехов
- Зелень
- Соль по вкусу

Промытые листья крапивы поместить в кипящую воду на 5 мин., отки-

нуть на сито, измельчить ножом, положить в салатник, нарезать зеленый лук и соединить с крапивой. Толченые ядра грецких орехов развести в 0,25 стакана отвара крапивы, добавить уксус, перемешать и полученной смесью заправить крапиву в салатнике. Посыпать мелко нарезанной зеленью.



Экзотический рецепт

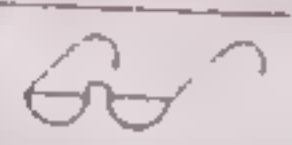
Китайский из папоротника

200 г сушеного папоротника, 40 г репчатого лука, 80 г соевого соуса «Сэн Сой», 30 г растительного масла, 10 г кунжутного семени, 0,5 г глутамата натрия.

Сушеный папоротник замочить в теплой воде на 2-3 часа, затем, сменяв воду, варить на слабом огне до тех пор, пока папоротник не приобретет первоначальный вид и форму. Отваренный папоротник вымачивать в течение суток, периодически меняя воду. Через

сутки подготовленный папоротник поставьте для стекания.

В глубокую сковороду или сотейник наливается растительное масло, разогревается и закладывается папоротник. Во время жарки добавляется соевый соус («Сэн Сой Классический») и при перемешивании жарка продолжается. Проследите, чтобы папоротник не пережарился и не обуглился, а был поджарен лишь слегка. После этого в сковороду добавляются мясной бульон или вода, нашинкованный лук, и папоротник тушится на слабом огне. В снятое с плиты блюдо добавляются чеснок, кунжутное семя, глутамат. Охладить и подать на стол.



Старинный рецепт

Крошево из разностей

Несколько листов красной капусты нашинковать, посолить, облить уксусом.

В салатник уложить слоями: 2 ст. л. отваренных и остуженных бобов (или фасоли), 2 нарезанные тонкими кружочками картофелины, 1 пече-

ную свеклу — кубиками, 3 очищенных соленых огурца кубиками. В центр положить 6 нарубленных маринованных грибов, по краям — подготовленную красную капусту. Полить соусом. Соус: 1 ч. л. горчицы немного посолить и растереть, добавляя по капле растительное масло и уксус, пока не получится желаемое количество соуса.

Людмила
МЕЛЬНИКОВА,
Самара



Полезная информация

Чтобы сохранить больше витаминов в салатах, необходимо соблюдать следующие условия:

■ Измельченные овощи сразу заливать растительным маслом или кислым соком, пюре, сметаной — кислота стабилизирует витамин С.

■ Будьте разборчивы, покупая овощи или используя запасы своего огорода, погреба. Для салатов не пригодны порченные, вялые, низкого качества овощи, отбирайте только здоровые, сочные овощи, с характерными признаками (морковь — ярко-румяная; свекла — ярко-красная, небольшая, плоская; брюква или репа — ярко-желтая, небольшая, с гладкой кожурой и т.д.)

САЛАТЫ С МЯСОМ И РЫБОЙ

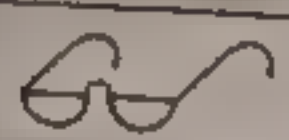
май 2001 г.

№5(41)

«ОКРОШКА»

7

«Салат господина Оливье, 1904 год»



Старинный рецепт

2 рябчика, 1 теллячий язык, 1/4 фунта икры паюсной, полфунта свежего салата, отварных раков — 25 шт. или 1 банка омаров, полбанки пиккулей, 1/4 фунта каперсов, 5 яиц вкрутую, соль по вкусу.

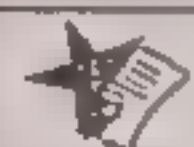
Для соуса: майонез провансаль должен быть приготовлен на

французском уксусе из 2-х яиц и 1 фунта прованского масла (добавить по вкусу)

Если вы уже вернулись из обморока, сообщаем, что для рыбного «оливье» необходимо все то же самое, только вместо рябчиков и языка нужно взять 1 фунт свежей осетрины.

Наталья ПАНФИЛОВА,
Оренбург

«МОРСКОЙ БУКЕТ» от Ирины Салтыковой



Рецепт от звезды

120 г картофеля, 120 г моркови, 160 г корня сельдерея, 120 г яблок, 120 г стручковой фасоли, 50 г зеленого салата, 40 г маслин, 50 г молодых стручков зеленого горошка, 50 г соленых огурцов, 2 яйца, 25 г зелени, 200 г майонеза, 200 г филе соленой сельди, 60 г мякоти креветок.

Картофель, морковь, корень сельдерея отварите по отдельности, остудите и нарежьте

мелкими кубиками. Стручки фасоли и гороха очистите от кончиков и прожилок, нарежьте ромбиками, отварите и откиньте на дуршлаг. Яблоки и огурцы нарежьте кубиками.

Подготовленные овощи соедините, добавьте к ним часть рубленого филе сельди, заправьте майонезом, перемешайте.

Выложите полученную массу горкой на листья салата, сверху уложите, чередуя, кружочки вареных яиц, маслины, кусочки креветок, яблок, филе сельди. Посыпьте «букет» рубленой зеленью.



Из истории салата

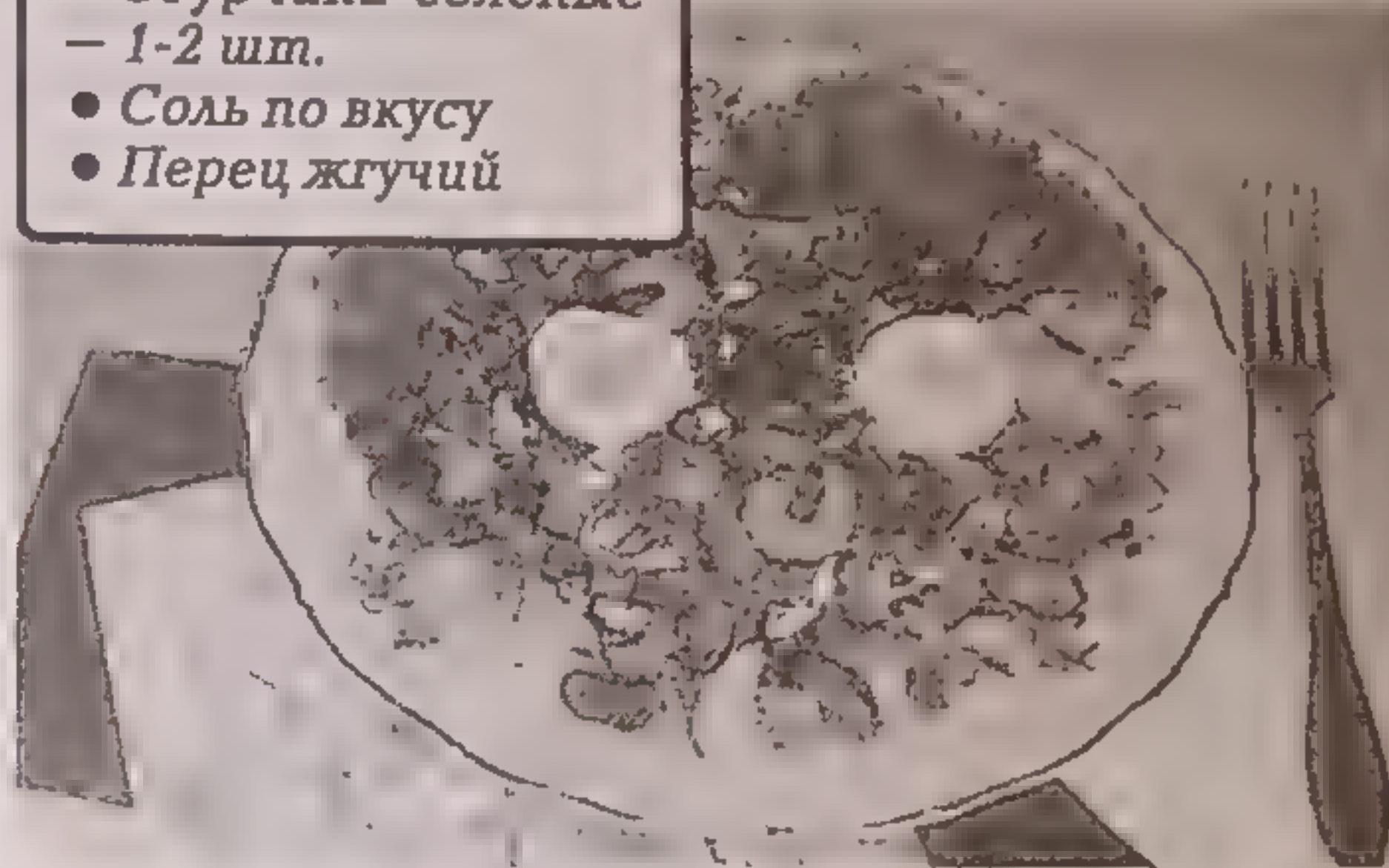
В период средневековья к салатам относились с недоверием, и лишь в XIV веке они начали триумфальное шествие по миру. В XVIII веке приготовление салата считалось вершиной кулинарного искусства. В частности, в Берлине повара готовили их в белых пер-

чатках, которые снимали лишь для перемешивания салата. Это делали руками, считая, что вилкой можно испортить вкус кушанья. Один французский дворянин, оказавшись в Лондоне, разбогател потому, что умел делать очень вкусный салат. За каждое приготовление салата для обеда он получал около 100 английский фунтов.

С мясом и фасолью

- 100 г салата
- 200 г отварного мяса
- 100 г вареной фасоли,
- 100 г репчатого лука
- 50 г растительного масла
- 50 г чеснока
- Огурчики соленые — 1-2 шт.
- Соль по вкусу
- Перец жгучий

Лук мелко шинкуют и пассируют на растительном масле. Мясо нарезают кубиками. Соединяют нарезанный соломкой зеленый салат, фасоль, лук, мясо, добавляют перец, рубленый чеснок и соль по вкусу. Оформить салат можно тонко нарезанными солеными огурчиками.



С курицей, ветчиной и сыром

- 1 крупный куриный окорочок
- 150 г вареной ветчины или колбасы
- 100 г сыра
- 2 вареных яйца
- 1 помидор
- Зеленый салат
- 2 ст. л. майонеза
- 3 ст. л. сметаны
- 0,5-1 ч. л. горчицы
- 1 маленькая долька чеснока
- Щепотка черного перца
- Соль при желании

С окорочка (или грудки) снять кожицу. Мясо срезать с костей. Куриное мясо, ветчину и сыр нарезать тонкой соломкой. (Сыр можно нате-

реть на очень крупной терке.) У вареных яиц отделить белки от желтков. Белки нарезать соломкой.

В миску положить желтки, размять их. Добавить майонез, сметану, горчицу, перец и продавленный через пресс чеснок. Хорошо перемешать.

Салат вымыть и дать ему стечь. Выстелить листьями салата глубокий салатник. На листья салата выложить слой порезанного дольками помидора. Ветчину, курицу и сыр перемешать и положить горкой на помидоры. Сверху салат залить сметанно-майонезным соусом.

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ОБ ОВОЩАХ

РЕДИС

- Углеводы (3,5 %)
- Белки (1,2 %)
- Органические кислоты (0,1 %)
- Витамины С (25-30 мг %)
- В₁ (0,01 мг %)
- В₂ (0,04 мг %)
- РР (0,1 мг %)
- Каротин
- Гликозиды
- Минеральные соли кальция, калия, натрия, магния, фосфора, железа
- Эфирное масло
- Клетчатка

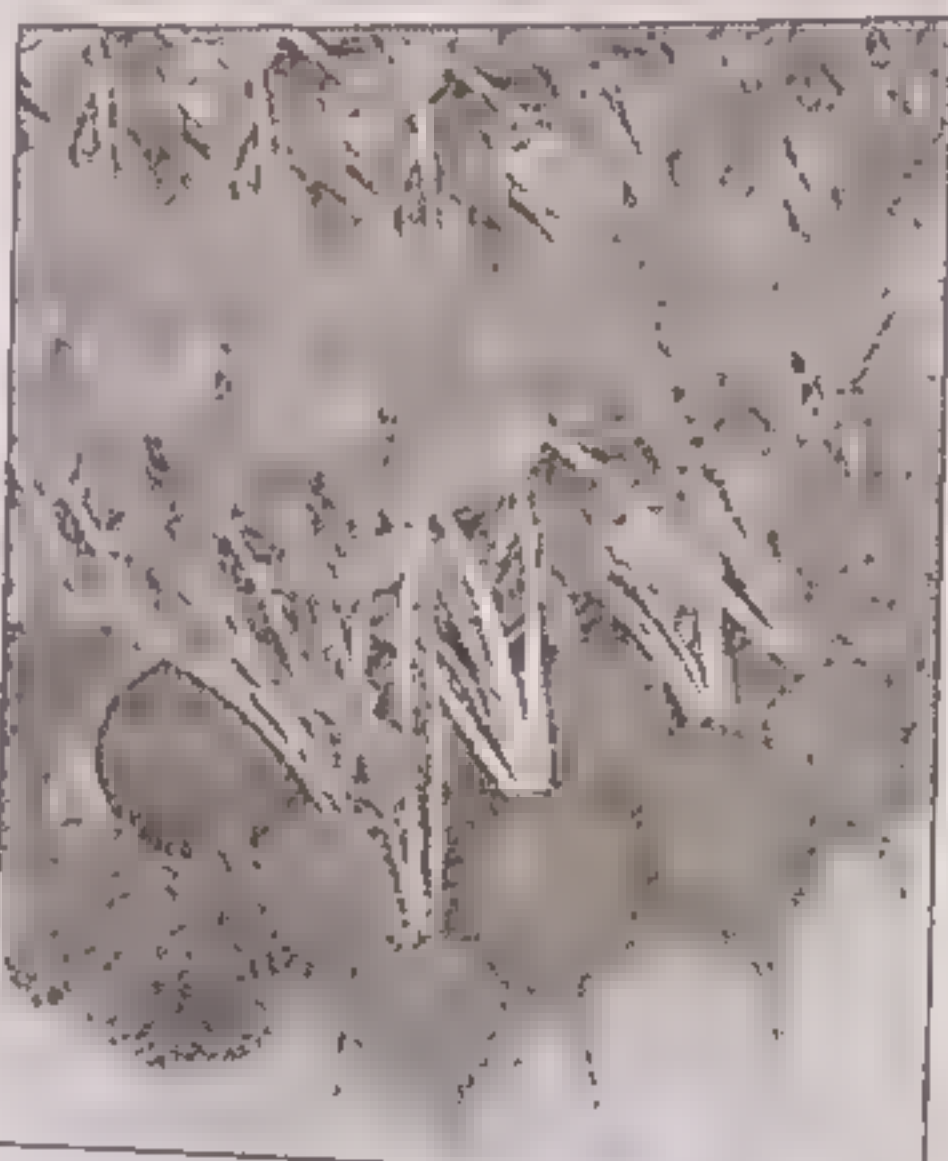
Хозяйки ценят редис за его скороспелость. В самом деле, он вырастает на грядках куда быстрее и раньше многих других культур. Свежего огурчика когда еще попробуешь, а редис – вот он! За сезон с одних и тех же грядок можно собрать три урожая корнеплодов. Наиболее вкусен молодой редис. Листья молодого редиса богаты каротином и могут употребляться как витаминная добавка при приготовлении зеленых щей, салатов. Даже один вид поданного к столу свежего редиса – круглого, красного, со специально оставленным молодым листочком – возбуждает аппетит, усиливает выделение желудочного сока. А содержащиеся в редисе ферменты усиливают обмен веществ и способствуют лучшему усвоению белковой пищи. Кроме того, этот овощ способствует очищению дыхательных путей, активизирует деятельность кишечника. В зимнее время редис – вместе с зеленью петрушки, укропом,

Редис – одна из старейших и наиболее популярных огородных культур. Его выращивали и почитали древние египтяне, греки и китайцы. О роли редиса в нашем рационе говорит само название овоща, которое происходит от латинского слова *radix*, что значит «корень». Этот овощ и вкусен, и полезен: в нем содержатся витамины В и С, минеральные соли, а еще и горчичные масла, обладающие антисептическими свойствами. Энергетическая ценность редиса – 47 ккал.

кинзой, кресс-салатом – является основным поставщиком свежих витаминов.

Виды редиса. По форме этот овощ бывает овальным, веретеновидным, цилиндрическим. По цвету – красным, желтым, белым, розовым. Редис принято подразделять на два подвида: европейский и китайский. Европейский более скороспелый (от появления всходов до

уборки корнеплодов проходит всего 20 – 30 дней), но долго хранить его нельзя. При этом надо помнить, что редис белого цвета дольше со-



Полезная информация

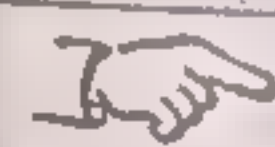
НЕКОТОРЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ СОРТА

- **Круглый красный с белым кончиком.** Среднеспелый. Форма плоскоокруглая, масса 13 – 24 г, диаметр 3 – 4 см. Урожайность 1,0 – 1,3 кг с квадратного метра. Сорт хороших вкусовых качеств, устойчив к цветушности, для открытого и защищенного грунта, рекомендован для выращивания на юге России.
- **Вариант.** Раннеспелый. Форма удлиненно-овальная, масса 18 – 20 г. Урожайность 2,7 кг с квадратного метра. Окраска корнеплода розовая, мякоть – белая, не дряблеет, хорошие вкусовые качества, для выращивания в Центральных районах России.
- **Красный великан.** Среднеспелый. Форма цилиндрическая, масса 50 – 85 г, диаметр 10 – 14 см. Урожайность 2,4 – 3,5 кг с квадратного метра. Сорт устойчив к цветушности, корнеплод не дряблеет, высоких вкусовых качеств, лежкий, хорошо переносит засуху, возделывается повсеместно.
- **Рубин.** Раннеспелый. Форма округло-плоская, масса 11 – 28 г, диаметр 3 – 4,5 см. Урожайность 3,0 – 4,5 кг с квадратного метра. Вкусовые качества хорошие, для открытого и защищенного грунта, возделывается повсеместно.

храняет свой «товарный вид».

Когда сажать. В конце апреля. Тогда уже в середине мая у вас на столе будет свежая редисочка! А если вы хотите иметь редис все лето, сейте его в несколько сроков. Наиболее точный показатель для последующего посева – появление первого настоящего листа у растений предыдущего посева.

Как получить хороший урожай. Эта культура не слишком капризная. Поливать ее нужно через 2-3 дня, а в сухую погоду – ежедневно (на ночь). Разумеется, систематически нужно пропалывать сорняки. При медленном росте и светлой окраске листьев растения надо подкормить (огородной смесью – 40 г на 10 л воды; хорошая подкормка – полив сброженным настоем травы).



Добрый совет

■ Употребление редиса противопоказано при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гиперацидных гастритах, энтероколитах, заболеваниях печени и почек, обменных нарушениях (подагра).

■ При радикулитах, невралгиях можно получить болеутоляющий эффект, прикладывая к больным местам кашицу из корнеплодов по типу компресса.

■ При простудных состояниях полезен сок редиса в комбинации с луковым соком и медом.

П
ВЕ

В
теме
дван
стар
(числ
тари
щее
рые
име
хожд
цион
сост
вых,
тов,
напр
тар
мене
щее
ным
ребл
моло

При
век ис
видов
дов, кл
тений,
чек, зе
600 ви
200 ви
ческом
ную пи
левод
нерал
держа
ные к
того,
точно
всего
вых (с
вице,
нате,
раби,
имею
амин
колич
ся в р
оливк
льнян
чично
вом,
мако
хлоп
жани
раль
тиче
вом

ПРИНЦИПЫ вегетарианства



Полезная информация

В вегетарианской системе питания выделяют два направления. Первое — **старовегетарианское** (чистое или строгое вегетарианство), запрещающее все продукты, которые прямо или косвенно имеют животное происхождение, и даже мед. Рацион старовегетарианца состоит из злаков, бобовых, орехов, овощей, фруктов, ягод, зелени. Второе направление — **младовегетарианское** (безубойное), менее суровое, разрешающее наряду с растительными продуктами употребление меда, молока и молочных продуктов.

При вегетарианстве человек использует около 300 видов овощей, корнеплодов, клубней, бобовых растений, листьев, стеблей, почек, зерен, цветков, около 600 видов фруктов, около 200 видов орехов. По химическому составу растительную пищу можно назвать углеводисто-витаминно-минеральной, так как в ней содержатся все перечисленные компоненты, а кроме того, жиры и белки в достаточном количестве. Больше всего белков в орехах, бобовых (особенно в сое, чечевице, фасоли, горохе), шпинате, цветной капусте, кольраби, пшенице и др. Орехи имеют необходимый набор аминокислот. Достаточное количество жиров находится в растительных маслах — оливковом, подсолнечном, льняном, конопляном, горчичном, кокосовом, бобовом, кукурузном, ореховом, маковом, миндальном, хлопковом и др. По содержанию витаминов, минеральных солей и ароматических веществ на первом месте находятся

фрукты, употребляемые в сыром виде. Они дают идеальный пищевой материал без ядов и вредных примесей, не вызывают в кишечнике гниения и брожения.

Особенно безупречны благодаря защитной скорлупе или кожуре — орехи, каштаны, апельсины, мандарины, лимоны, гранаты, арбузы, дыни, тыквы, кабачки, огурцы. Употребление сырых растительных продуктов является лучшим средством против вялости кишечника: сырая целлюлоза (клетчатка) в растительных клетках представляет собой натуральное средство возбуждения кишечной мускулатуры, пищеварительного аппарата и нормализации обмена веществ. Сырая пища, небогатая белками, солью и водой, весьма полезна при сердечных и почечных болезнях, а также в некоторых случаях ожирения для облегчения водного обмена веществ.

Многие специалисты по диететике рекомендуют следующий «идеальный» режим питания: 25% сырых листовых и корневых овощей по сезону в форме салатов, 25% сырых свежих фруктов или хорошо размоченных сушеных, 25% зеленых и корневых овощей, приготовленных на огне; 10% белков — орехи, творог, кисломолочные продукты, 10% углеводов — все виды крупяных и хлебных продуктов, сахар, 5% жиров — масло, маргарин, растительные жиры. Не применять приправ, уксуса.

Растительная вегетарианская пища является важным фактором восстановления жизненных сил, очищения организма от вредных веществ, шлаков, средством, которое стимулирует, активизирует его внутренние силы на выздоровление.

Блинчики с творогом

- Пшеничная мука — 2 стакана
- Творог — 500 г
- Сметана — 1 стакан
- Сахар — 1/2 стакана
- Молоко — 3 стакана
- Яйца — 2 шт.
- Сливочное масло — 3 ст. л.
- Соль — по вкусу

Влить в кастрюлю 1 стакан холодного молока, всыпать туда 1 ст. л. сахара, соль, все перемешать. Затем всыпать

муку, постоянно помешивая ложкой и доливая оставшееся молоко. Разогретую сковороду хорошо смазать маслом и выпекать тонкие блины. Творог для начинки протереть сквозь сито. Добавить 1 желток, сахар, соль, 1 ст. л. растительного масла. Все хорошо перемешать. На каждый блин класть творожную массу, заворачивать блинчики конвертами, последний изгиб смазывать желтком. Подготовленные блинчики обжарить с обеих сторон на масле.

Биточки из корня сельдерея

На среднего размера корень сельдерея (приблизительно 0,5 кг) — 3 больших луковицы и 1 стакан овсяных хлопьев, размоченных в 0,5-1 стакане воды, панировочные сухари.

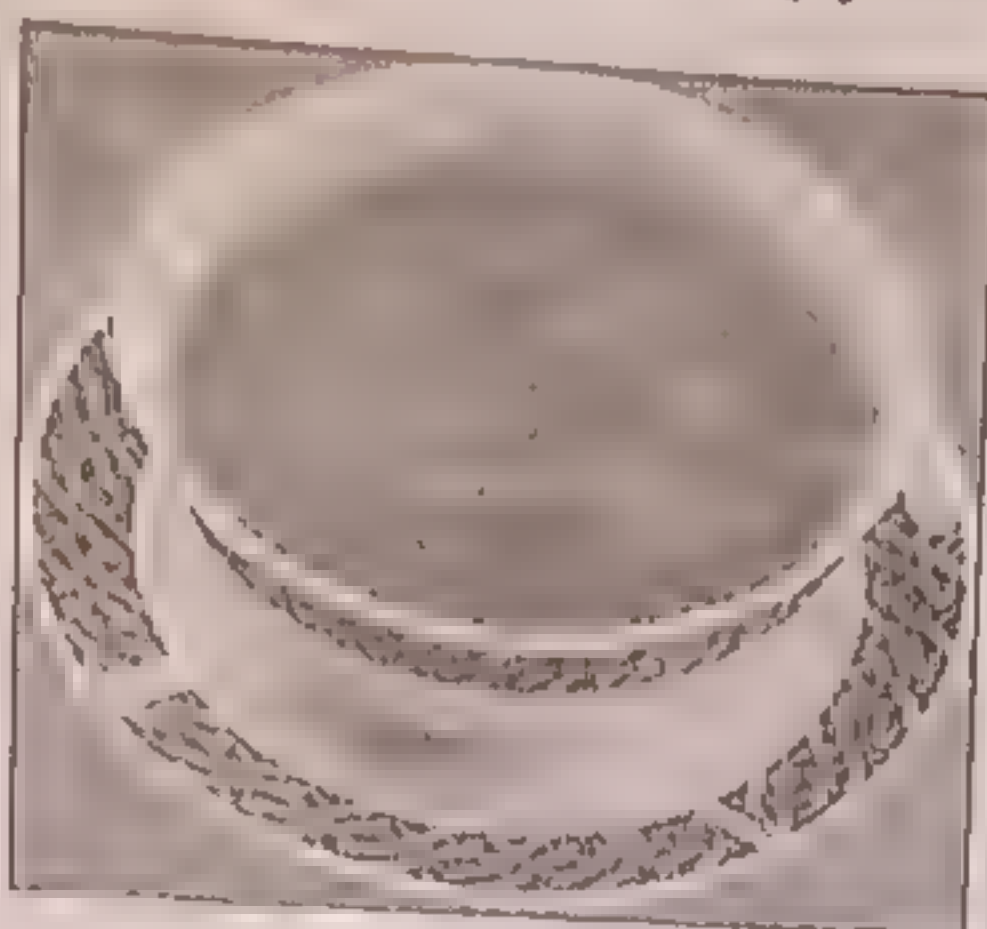
Корень сельдерея очистить и натереть на крупной терке. Лук мелко порезать и обжарить в растительном масле на большой сковороде. Когда лук будет готов, добавить к нему в ту же сковороду натертый сельдерей, и потушить, несколько раз перемешивая, пока сельдерей не будет готов. Положить в миску, остудить и добавить размоченные овсяные хлопья. Все хорошо вымешать. Затем

брать массу столовой ложкой и формировать руками небольшие биточки, обкатывая их в панировочных сухарях и обжаривая на горячей сковороде с растительным маслом. Готовые биточки сперва остудить на блюде отдельно одну от другой и уже потом можно складывать в одну посуду. Их можно есть как в горячем, так и в холодном виде с хлебом или любым гарниром. Эти биточки также можно заморозить про запас.



Щи из щавеля по-деревенски

- Картофель — 6 шт.
- Репчатый лук — 3 головки
- Сливочное масло — 80 г, щавель — 400 г
- Корень петрушки — 1 шт., немного укропа
- Сметана — 4 ст. л.
- Вода — 1,5 л.



Картофель отварить целыми очищенными клубнями и остудить. Отвар процедить. Листья щавеля нарезать, добавить шинкованный репчатый лук, петрушку, маргарин или сливочное масло, добавить немного отвара и тушить 5—7 мин. Отварной картофель нарезать кубиками, смешать со щавелем, залить горячим отваром, довести до кипения и варить еще несколько минут. Особенно вкусны эти щи, если их приготовить в чугунном горшочке в духовке. Подать со сметаной, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа.

Свекольник холодный

- Свекла — 700 г
- Зеленый лук — 250 г
- Зелень петрушки — 1 ст. л.
- Рубленый укроп — 2 ст. л.
- Яйца — 4
- Отварное мясо или вареная колбаса — 250 г
- Свежие огурцы — 2-3 шт.
- Сметана — 1 ст.
- Уксус, соль, сахар, по вкусу

Лук, зелень петрушки и укропа мелко нарезать и растолочь с солью в миске деревянным пестиком. Огурцы, яйца и мясо нарезать мелкими кубиками, перемешать с толченой зеленью, дать постоять 30 мин. на холоде. Свеклу очистить, вымыть и отварить в воде до мягкости, потом натереть на

крупной терке и положить обратно в отвар. Посолить, добавить уксус, соль, сахар в таком количестве, чтобы жидкость по вкусу напоминала подслащенный квас. Остудить и соединить с остальными продуктами. Разлить в тарелки, заправить сметаной. В жаркую погоду можно положить в свекольник кусочки льда.



Экзотический рецепт

Луковый суп по-парижски

3 стакана нарезанного мелкими кубиками сладкого репчатого лука, 3 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. пшеничной муки, 6 стаканов крепкого мясного бульона, 1 лавровый лист, 0,25 ч. л. молотого черного перца, 6 ломтиков белого хлеба, 1,5 стакана натертого «Швейцарского» («Алтайского» или «Советского») сыра, соль.

Попробуем приготовить знаменитый французский луковый суп на своей кухне. Репчатый лук со сливочным маслом положить в сотейник и

обжаривать до тех пор, пока весь лук не окрасится в коричневый цвет. Добавить в лук, размешивая, муку, а затем постепенно влить мясной бульон. Положить лавровый лист и черный перец. Поставить на слабый огонь и варить примерно 30 мин. Вынуть лавровый лист и добавить соли по вкусу. Подсушить на сильном огне без масла нарезанный тонкими ломтиками белый хлеб. Разлить суп по суповым тарелкам, положить в каждую по ломтику слегка поджаренного белого хлеба, посыпать хлеб натертым сыром (0,75 стакана), накрыть крышками или поставить в теплую духовку на несколько минут, чтобы сыр растопился. Вместе с супом отдельно подать остальную сыр.

Старинный рецепт

Гороховый суп

Разварив простого сухого гороху (сколько потребно) и протерев его сквозь редкое сито, поджарь в кастрюле с ореховым или маковым маслом; потом разведи ки-

пяченою, водою, положи туда же искрошенных малосольных огурчиков и прокипяти хорошенько.

Примечание. Можно этот суп делать и без огурчиков, но подавать к столу всегда должно с гренками, т. е. с сухариками из белого хлеба, обжаренными в масле.

«Кухмистер XIX века» (1854 г.)

Полезная информация

■ Неиспользованный бульон можно заморозить в виде кубиков и употреблять по мере необходимости.

■ Мясо и кости для варки супов закладывают только в холодную воду. Желательно, чтобы суп быстро закипал, поэтому его

ставят на сильный огонь. Пену, образующуюся в момент закипания, нужно своевременно удалить, после чего уменьшить огонь и доваривать суп при слабом, едва заметном кипении.

■ Для приготовления молочного супа с овощами, крупой, макаронами их сначала варят в воде, а затем кладут в молоко.

Из истории супа

Сначала жидкие блюда русской кухни называли похлебками. Слово «суп» появилось только в эпоху Петра I. Вначале им называли

чужеземные жидкие блюда, но позднее распространили и на национальные похлебки. Письменные памятники XVI—XVII вв. подразделяют супы на щи, кальи (рассольники), уху, селянки (солянки), борщи и похлебки.

Бутерброд

Даже если вы не являетесь знатоком немецкого языка, одно немецкое слово знаете наверняка. По-русски оно звучит как бутерброд и означает хлеб с маслом. Разумеется, в нашем обиходе бутерброд — это хлеб не только с маслом, но и с каким-нибудь другим продуктом. А уж как — тут выбор поистине безграничный. Все зависит от вашей фантазии. И

не надо думать, что бутерброд предназначен исключительно для того, чтобы перекусить на ходу. Он может стать основой вашего угощения и на детском празднике, и на вечеринке, и на пикнике. Да и на даче отдохнуть после целого дня, проведенного на грядке, бутерброд очень даже поможет. Предлагаем несколько рецептов бутербродов — на разные случаи жизни.

«Парусник»

Этот бутерброд можно предложить вашему ребенку и его друзьям.

Хлеб белый или черный (из одного ломтя, отрезанного вдоль, получается 4 «парусника»); масло, ветчина, сыр.

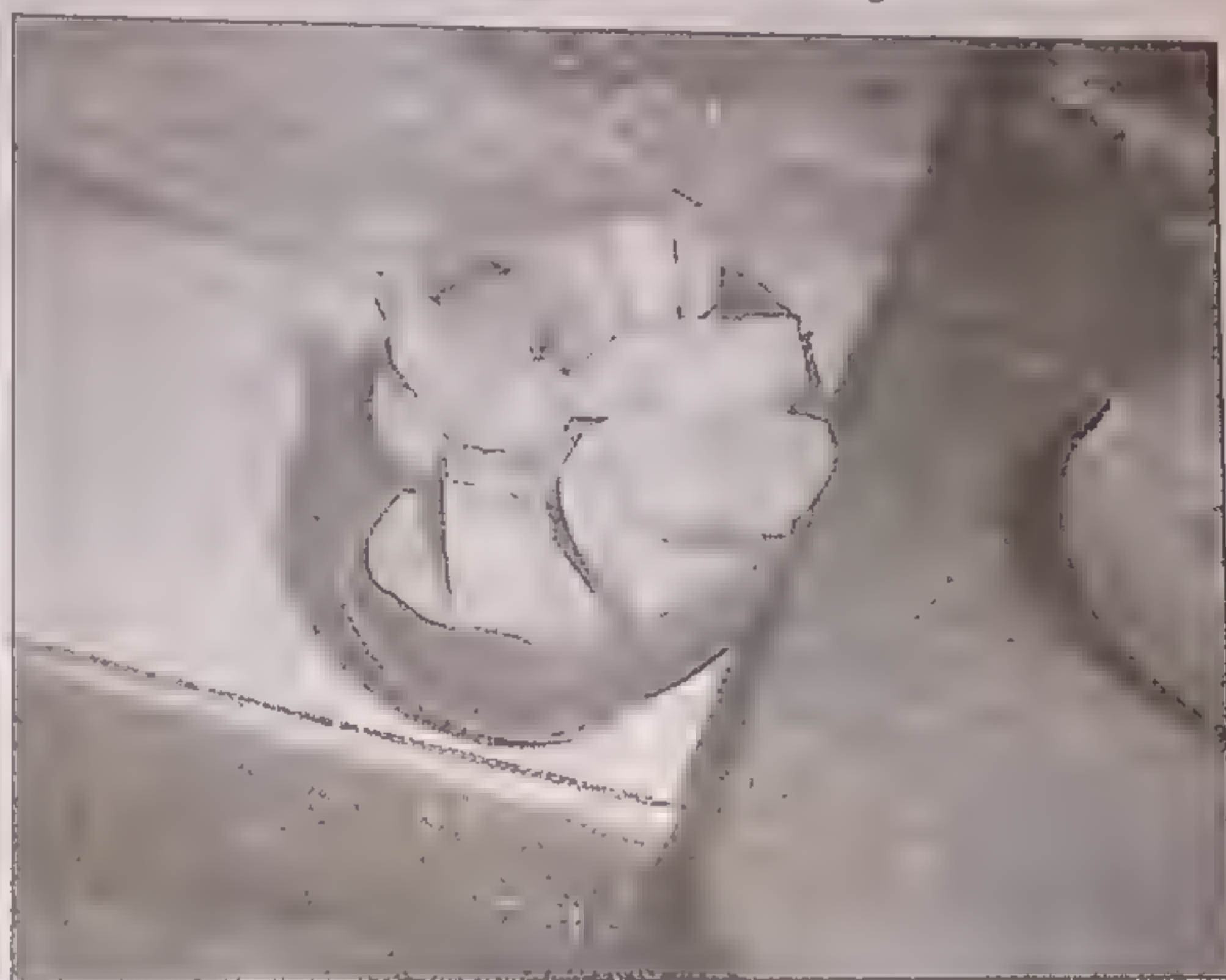
Целые ломти намазать маслом и покрыть ветчиной, затем разрезать на продолговатые треугольные куски в форме лодок. К каждому бутерброду спичкой или специальной шпажкой для канапе прикрепить вертикально стоящий парус из сыра.

Творожная «снежная баба»

Ваш ребенок не любит творог? А вы предложите ему бутерброд под названием «Снежная баба».

Хлеб белый, масло сливочное, творог, сливки, сахар, изюм, орехи, ванилин, цедра лимона.

Намазанный маслом ломоть формового хлеба разрезать на два продолговатых ломтя. Творог растереть с сахаром (в сухой творог добавить сливки), добавить ванилин. На каждый бутерброд положить ложкой



горки творога так, чтобы получилось изображение снежной бабы. Изюминками и орехами обозначить глаза, рот и пуговицы.

Бутерброды с яйцом, соленой рыбой и помидором

Отличная закуска! Особенно в том случае, если к вам неожиданно пришли гости.

Ржаной хлеб, масло селедочное, яйцо — 4 шт.; кильки без голов и хвостов — 6 шт.; листья салата; помидоры.

Большой ломоть хлеба густо намазать селедочным маслом. Сверху положить лист салата, яйца, на них уложить кильки. Украсить ломтиками помидора.

Бутерброды с перцем

Черный хлеб, 2 плавленых сырка, 3 яйца, сваренных вкрутую, 1 сладкий перец, 3-4 шт. крабовых палочек, 2 зубчика чеснока, зелень.

Сырки натереть на крупной терке, яйца порубить, перец и крабовые палочки нарезать мелкими кубиками, чеснок измельчить, все перемешать, заправить майонезом. Смесь намазывать на кусочки хлеба, сверху посыпать измельченной зеленью.

Бутерброд со шпротами

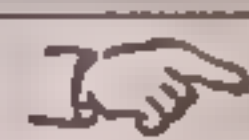
1/2 батона, 1 банка шпрот, майонез, чеснок, соленые огурцы. Хлеб нарезать, натереть чесноком, смазать

одну сторону ломтиков хлеба майонезом, положить сверху тонко порезанный огурчик и шпроты. Запекать в духовке 15 минут при небольшой температуре.

Бутерброды сладкие с вареньем

Белый хлеб, варенье (джем, желе), два свежих яйца, сахар, масло для обжаривания.

С хлеба срезаем корочки, складываем ломтики попарно, промазав их вареньем, окунаем во взбитое яйцо, обжариваем на сковороде до золотистого цвета с двух сторон, укладываем на блюдо, можно посыпать сахаром, полить медом, украсить свежей ягодкой.



Добрый совет

■ Бутерброды следует подавать на большой тарелке или блюде.

■ Бутерброды берут руками, а если вы снабдили их шпажками, то держат их за шпажку.



Из истории бутерброда

450 лет назад астроном и врач Николай Коперник, находясь в осажденном рыцарями Тевтонского ордена Ольштынском замке, обратил внимание, что сражавшиеся на стенах крепости часто роняли во время боевых действий хлеб на землю, и как следствие этого умирали от инфекционных болезней. Коперник додумался мазать хлеб маслом. На нем было легко заметить грязь и очистить ее. Количество заболеваний резко снизилось, и в итоге появился бутерброд, а тевтонцы не смогли взять крепость.

Как выбрать ДИЕТУ

Прежде всего надо сказать, что самостоятельно подбирать себе диету категорически противопоказано людям, страдающим ожирением, особенно если это заболевание осложнено какими-либо недугами, как сахарный диабет, гипертония, ишемическая болезнь сердца. Только врач-диетолог на основе анализов способен составить такой рацион питания, при котором вес бы снижался, не ухудшая состояние здоровья больного. Если избыточная масса тела еще не перешла в стадию болезни, то практически здоровый человек может прибегнуть к помощи популярных диет.

— На что в первую очередь ориентироваться при выборе диеты?

— Подбирая диету, помните: рацион должен в основном состоять из традиционных для вашего народа продуктов. Ведь к ним, можно сказать, генетически приучен ваш организм. Конечно, совсем отказываться от экзотических продуктов не стоит, но в диете они должны быть на вторых ролях. Включать в питание их нужно с осторожностью. Случается, что экзоты вызывают или провоцируют пищевую аллергию. Но самое главное, внимательно изучите диету и прикиньте, сможете ли вы ее соблюдать долго.

— А как долго?

— Всю жизнь. Ведь слово «диета» в переводе с греческого означает образ жизни. Чтобы правильно выбрать диету, необходимо иметь хотя бы общее представление о том из чего состоят пищевые продукты, какие вещества в них вам необходимы, а какие — вредны.

— Получается, что монодиеты — когда из рациона исключаются все продукты, кроме одного, — соблюдать нельзя. Ведь всю жизнь на одних соках или кашах не просидишь?

— Обычно предписывается придерживаться монодиеты 1-2 недели, не дольше. Если выдержать такой срок, конечно, можно сильно похудеть — еще бы, на

Диет, обещающих эффективное похудение, сегодня очень много. Как выбрать диету, которая действительно приведет к улучшению фигуры и не навредит при этом здоровью? Мы беседуем с врачом-диетологом Медицинского Центра Управления делами президента РФ Еленой Юрьевной Колосовой.

столь ограниченном рационе! Но когда человек прекращает соблюдать диету как эту, так и любую другую, и переходит к своему прежнему образу жизни, то сброшенные килограммы непременно возвращаются. Поэтому кратковременные диеты неэффективны, если человек хочет стабильно снизить вес. Монодиету можно проводить лишь в качестве дополнения к основной диете и только в течение одного дня. Диетологи называют такие зигзаги в питании контрастными разгрузочными днями. Устройте себе «разгрузку», если на фоне соблюдения диеты ваш вес перестал снижаться. Такая диета хороша после погрешности в питании — например, после праздничного застолья или просто для того, чтобы немного «почистить» организм. Существует около 20 монодиет — среди них фруктовая, овощная, кефирная, творожная, компотно-рисовая, рыбная и даже мясная.

— Какой же из диет отдать предпочтение?

— При выборе монодиеты можно ориентироваться на свои вкусовые пристрастия. Испробуйте несколько наиболее вкусных диет и отберите из них три наиболее эффективные. Эти диеты необходимо чередовать. Если с помощью монодиеты вы в первую очередь хотите усилить снижение веса — соблюдайте ее раз в неделю. С оздоровительной целью проводить разгрузочные

дни можно раз в месяц. На мой взгляд, очень хороша яблочная диета: ведь в яблоках содержится много необходимых нашему организму веществ, которых больше ни в каких других продуктах нет. Кроме того, яблочная диета отлично снимает отеки и является одним из методов профилактики атеросклероза.

Условия диеты таковы: в течение дня постепенно нужно съесть полтора килограмма свежих яблок и не принимать никакой жидкости. Яблоки можно запечь в духовке — все полтора килограмма или частично. Кислые яблоки вызывают аппетит, поэтому их для диеты не стоит использовать.

— Как относиться к диетам, соблюдая которые нужно принимать специальные препараты?

— Для многих женщин такие диеты психологически легче остальных. Подобные комплексы предусматривают примерно следующую систему: выпьете стакан сока — примите желтую капсулу, съедите яблоко — выпейте красную капсулу. Получается, что и есть-то не когда — пока разберешься, когда какие капсулы принимать. Такой график рациона очень дисциплинирует, а строгая самодисциплина — залог успеха любой диеты. Конечно, всю жизнь соблюдать такую диету нельзя. С нее можно начать, чтобы быстрее добиться снижения веса, а потом перейти на другую диету.

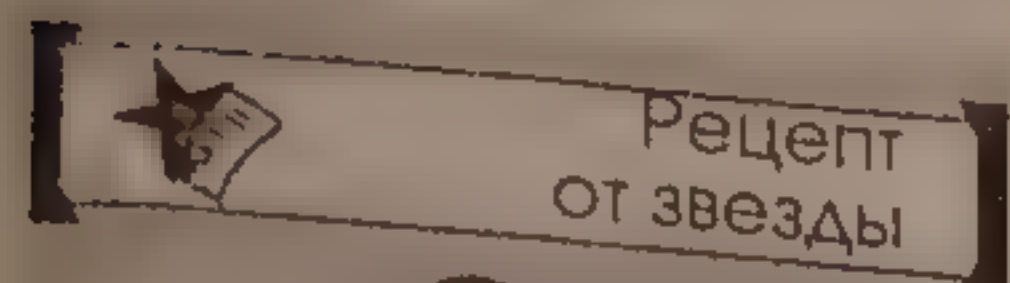
Если же вам предлагают препараты и обещают, что, принимая их, вы похудеете, не меняя свой рацион, не верьте. Таблетки будут «работать» только тогда, когда вы откажетесь от определенных продуктов. О том, какой именно диеты следует придерживаться, указано в аннотации к любому препарату для похудения.

— Во многих диетах ограничено шести — восьмизачасовое питание. То есть практически на протяжении всего дня надо что-то есть. Как же тут похудеешь?

— Для поддержания своего веса на определенном уровне, а также в целях профилактики заболваний желудочно-кишечного тракта, действительно нужно питаться как минимум 4 раза в день. Если перерывы между едой более длительные, то волей-неволей нагуливается сильный аппетит, и человек, не контролируя себя, съедает больше, чем это необходимо его организму.

Однако дробное питание ни в коем случае не означает, что нужно каждый раз, садясь за стол, съедать несколько блюд — такое допустимо только трижды в день: в завтрак, обед и ужин. Остальные приемы пищи должны быть намного менее основательными: можно подкрепиться фруктами, нежирным творогом, овощным салатом.

Очень важный момент — ужин не должен быть позже 7 часов вечера. Если вы ложитесь спать поздно, то незадолго до сна можно легко перекусить — подойдет стакан кефира, нежирный йогурт. Многие пациенты говорят: я утром не хочу есть, где-то к обеду разгуливаюсь, а в ужин просыпается зверский аппетит. Правильно — если человек в ужин очень сытно поел, то за ночь его желудочно-кишечный тракт не отдохнул, и утром он совершенно не хочет есть. Этот замкнутый патологический круг обязательно надо разорвать. Потому что то, что мы одим поздно вечером, легче уходит в жировую отложения.



ОТ НИКИТЫ

Американская киноактриса Пета Уилсон известна не только тем, что сыграла роль Никиты в одноименном фильме, но и пристрастием к «жестким» очистительным диетам. Немного мяса, рыбы, фруктов и овощей – вот и все. Блюда необыкновенно просты, причем все они готовятся не только без соли, но и без сахара. Однако дело того стоит: диета от Петы Уилсон позволит вам сбросить за неделю не менее 10 фунтов (около 5 кг).

Подготовка: очистительная клизма

■ **Первый день:** 5 вареных картофелин, 1,5 л кефира.

■ **Второй день:** 100 г отварного куриного мяса, 1,5 л кефира.

■ **Третий день:** 100 г отварной говядины, 1,5 л кефира.

■ **Четвертый день:** 100 г отварной рыбы, 1,5 л кефира.

■ **Пятый день:** любые овощи и фрукты, кроме бананов и винограда, 1,5 л кефира.

■ **Шестой день:** 1,5 л кефира.

■ **Седьмой день:** столовая минеральная вода без газов.

Американский «УЖИН МИНУС»

Диета проста. Вспомните поговорку «Завтрак ешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу» и вот вам, пожалуйста, – новая диета! На сегодняшний день это одна из самых модных программ по похудению в США и Европе. В чем же секрет успеха новой диеты?

А дело все в ужине. Те, кто захочет воспользоваться новомодными тенденциями вообще это слово – ужин – должен забыть на долгое время, а может быть, и навсегда. Новая концепция полноценного и быстрого питания «ужин минус» популярна по тем причинам, что без проблем вписывается в плот-

ный график деловых встреч бизнесменов, встраивается в напряженный ритм студенческой жизни и принципиально «совмещается» с делами домохозяйки.

Итак, «ужин минус» это несколько правил, которые вы должны запомнить и следовать им повсеместно:

- целенаправленный выбор подходящих продуктов;
- осознанный отказ от «нездоровых» жиров;
- на завтрак можно есть все что хочешь (и вообще этой диетой не предусмотрены какие-либо запреты. Захотелось сладенького, мучного, алкоголя – пожалуйста.);
- забудьте о бесконечном подсчете калорий. Руко-

водствуйтесь только своим желанием похудеть, но будьте реалистами и ставьте перед собой выполнимые задачи;

- «ужин минус» не обещает результата за три дня. Между прочим, все эффективные диеты, как правило, долговременны. Помните, что начинать диету надо свободно, комфортно и легко, тогда позитивные сдвиги будут заметны сразу же;
- ничего, кроме жидкости, после 17 часов;
- жидкости должно быть много не только вечером, но и в течение всего дня, ведь достаточное количество жидкости способствует очищению организма от шлаков и скорейшему выводу токсинов.

Яично-молочно-растительная

При этом режиме питания из рациона полностью исключаются все мясные и рыбные продукты. Он более щадящ и приемлем для организма, чем режим вегетарианский, так как при нем потребляются ценные животные белки, содержащиеся в молоке, брынзе, яйцах. Кроме того, питание при этом режиме отличается разнообразием.

В молочно-яично-растительный рацион можно включить следующие продукты питания:

а) сырые фрукты и овощи в зависимости от сезона, каши из зерновых,

яйца всмятку, отрубной хлеб с маслом, творог, сливки, брынзу, джем;

б) напитки: чай из плодов шиповника, из липы, мяты и других трав, кофе, какао, молоко кислое и свежее, кефир, кумыс, соки овощные и фруктовые, минеральные воды;

в) супы овощные и молочные;

г) овощи всех видов в зависимости от времени года;

д) фрукты всех видов в зависимости от времени года;

е) мучные изделия;

ж) блюда из яиц и творога;

з) кисели, компоты, кремы.

Яично-молочно-растительная диета показана при следующих заболеваниях:

- а) ожирение;
- б) заболевания печени и желчного пузыря;
- в) почти все почечные заболевания;
- г) подагра и все виды артритов;
- д) сахарный диабет, особенно у тучных людей;
- е) базедова болезнь.

Калорийность этого режима можно повысить, добавляя в пищу брынзу, сливки, молоко, растительное масло, косточковые фрукты. Разумеется, большая часть плодов должна быть употреблена в пищу в сыром виде.

Телячьи ножки под соусом

- 4 телячьи ножки
- По 2 корня моркови и петрушки
- 2 луковицы, 1/2 стакана муки
- 1 стакан панировочных сухарей, 50–70 г сливочного масла
- 3 ст. ложки 3-процентного уксуса
- 2 яйца
- Черный перец горошком
- Лавровый лист
- Соль по вкусу

ДЛЯ СОУСА:

- 1 стакан бульона
- 2 ст. л. муки
- 1 лимон
- 1 стакан сметаны
- 30 г сливочного масла
- Соль по вкусу

Ножки обварить кипятком, обсушить, натереть мукой и опалить. Зачистить, обмыть, сбить роговицу, сделать надрез между копытца-

ми до кости. Надрезая кожу вдоль ножки с двух сторон, снять ее вместе с мякотью. Мякоть промыть. Уложить мякоть в кастрюлю, добавить коренья моркови и петрушки, перец, лавровый лист, луковицу, уксус, воду и варить без соли 1,5–2 часа до размягчения, перед окончанием варки посолить. Обвалить мякоть в муке, яйцах и сухарях, положить на разогретую сковороду и прожарить на сливочном масле.

Между тем приготовить соус: распустить на сковороде сливочное масло, добавить муку и слегка обжарить ее. Измельчить лимон (без цедры), соединить его с подсоленной сметаной и, вылив на сковороду, прокипятить, затем добавить бульон, в котором варились ножки, доведя соус до желаемой консистенции. Уложить ножки на блюдо, полить соусом.



Мясо режем тонкими ломтиками, панируем в муке, тушим в сковороде, добавив воду. В образовавшийся бульон добавляем томатную пасту, 1 ст. л. муки, томим еще 5 минут. Соусом заливаем кусочки мяса.

Жаркое томатное

- 300 г говядины
- 2 ст. л. томатной пасты
- 2 ст. л. растительного масла
- Мука
- Соль
- Перец

Мясо по-китайски от Илоны Броневицкой

Рецепт
от звезды

400 г свиной шейки или вырезки, 1 чашка соевого соуса, масло для фритюра, 2–3 зубчика чеснока, 1 луковица, кусочек имбиря длиной 1 см, 50 г томата, 1 ст. л. сахара, половина болгарского перца, 125 г консервированных ананасов, 1 ч. л. кунжутного масла. Для кляра: 1 яйцо, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. крахмала, 1 ч. л. растительного масла

Все ингредиенты для этого блюда нарезать заранее. Мясо нарезать соломкой, поместить на полчаса в миску с соевым соусом. Смешать все ингредиенты кляра, вымесить

густое тесто. Мясо положить в кляр и перемешать. Жарить на сильном огне в воке или во фритюрнице в большом количестве масла. Готовое мясо выложить на блюдо, масло слить, а в воке быстро, на сильном огне жарить чеснок, очень мелко нарезанный лук и имбирь. Затем в сковородку добавить томат и сахар, а потом – крахмал, размешанный в воде, и соевый соус по вкусу. Напоследок в сковородку выложить мясо, нарезанную половинку болгарского перца и нарезанные консервированные ананасы. Все тщательно перемешать. В готовое блюдо добавить кунжутное масло.



Полезная информация

■ **Азу** – нарезанное тонкими ломтиками мясо из вырезки говядины, свинины или баранины, тушеное с луком и томатами.

■ **Антрекот** – отбитый и обжаренный тонкий кусок мяса, приготовленный из тонкого или толстого края спинной части говядины.

■ **Бефстроганов** – нарезанное брусочками мясо (обычно говядина) из вырезки, толстого или тонкого края спинной части, обжаренное, а затем тушеное с луком и бульоном.

■ **Бифштекс** – отбитый

или рубленый обжаренный кусок мяса (2–3 см толщиной), приготовленный из вырезки.

■ **Лангет** – тонкие ломтики говяжьей вырезки, обжаренные в натуральном виде либо панированные в сухарях.

■ **Ромштекс** – куски говядины из толстого или тонкого края спинной части (по 1 см), отбитые и обжаренные в яйце и сухарях.

■ **Ростбиф** – целый кусок вырезки, предварительно обжаренный до корочки, а затем запеченный.

■ **Стейк** – отбитый и обжаренный кусок мяса из вырезки.



Экзотический
рецепт

Имбирный тунец

2 стейка тунца,
1 ст. л. оливкового мас-
ла, 3 зернышка кориан-
дра, 1 свежий лайм, зе-
леный салат.

Для маринада: 1 ст. л.
соевого соуса, 1 ст. л.
саке, 1 ст. л. сахара, 1
ст. л. мелко рубленного
имбиря, щепотка сухо-
го красного чили.

Смешать все ингре-
диенты для маринада.

Стейки рыбы положить
в миску с маринадом,
перевернуть несколько
раз, чтобы маринад по-
крыл рыбу полностью.
Закрывать пищевой
пленкой и оставить при
комнатной температу-
ре на 2 часа. На силь-
ном огне разогреть
сковороду с антипри-
гарным покрытием.
Налить оливковое мас-
ло и обжарить стейки –
по 2 минуты с каждой
стороны.

Подавайте к столу на
блюде с зеленым сала-
том и ломтиками лайма
или лимона.



Старинный
рецепт

Тельное

Это старинное рус-
ское кушанье готовится
из «тела рыбы». Рыба го-
дится любая, но лучше
всего подходит судак
или щука. Надо очистить
рыбу от мяса и костей.
1/4 ее часть нарезать
мелкими кубиками, а ос-
тальное филе дважды
пропустить через мясо-
рубку, посолить, доба-
вить перец, немного
сливок и выбить лопат-
кой до тестообразной
массы. А из кубиков
приготовить фарш: по-
сыпать солью, перцем,

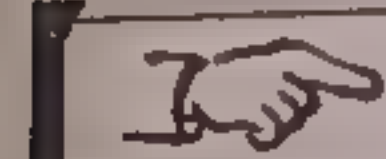
припустить на масле с
небольшим количе-
ством рыбного бульона
или воды и мелко наруб-
ленной луковицей до го-
товности. По желанию
можно добавить лимон-
ный сок, шампиньоны,
яйца. Приготовленный
фарш остудить. Тесто-
образную массу раскатать
в лепешку, положи-
ть начинку (фарш),
защипать края, скатать в
виде шара, завязать в
салфетку и варить в ки-
пятке 30 минут. Затем
охладить, развернуть,
нарезать и подать с хре-
ном и зеленым горош-
ком.

Ольга Усилова, г. Ха-
баровск

лась, ее нужно посолить
за 10–15 минут до нача-
ла обработки.

■ Чтобы уменьшить не-
приятный запах при жа-
рении рыбы, положите
на сковородку несколь-
ко ломтиков картофеля.

■ Перед панированием в
сухарях рыбу нужно об-
макнуть во взбитое яйцо,
смешанное с 2–3 ложка-
ми воды или молока.



Добрый
совет

■ Вареную рыбу до по-
дачи к столу держат в го-
рячем бульоне, но не бо-
лее 30 минут.

■ При варке рыбы, пах-
нущей илом или тиной,
нужно добавить специи
и много зелени.

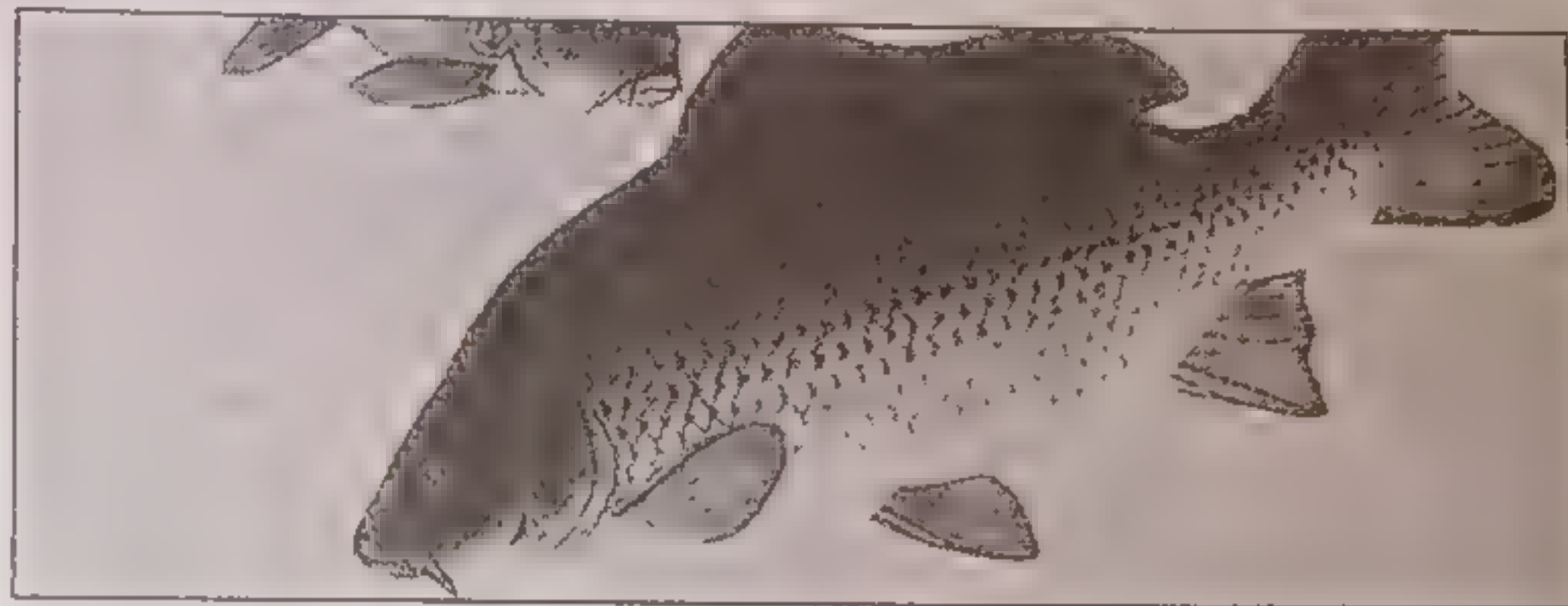
■ Чтобы рыба во время
жарения не развалива-

Карп тушеный с грибами

- 1 карп
- 1–1,5 стакана све-
жих или заморожен-
ных грибов
- 1 пучок сельдерея
- 2 луковицы
- 2 ст. л. сметаны
- 2 ст. л. майонеза
- 1 ч. л. соли, перец
- 1 стакан воды.

Рыбу почистить, вы-
потрошить, положить в

форму. Внутри карпа по-
ложить грибы, немного
лука и сельдерея. Сверху
выложить остатки лука,
грибов и сельдерея.
Сметану, майонез и воду
хорошо перемешать, до-
бавить соль, перец, за-
лить этой смесью рыбу.
Накрыть крышкой и по-
ставить в духовку на 30
минут. Снять крышку,
держать в духовке еще
30 мин.



Фаршированная щука со свеклой

- Рыба (щука, карп) –
1–2 кг
- 1 яйцо
- Манная крупа – 15 г
- 1–2 крупных лукови-
цы
- Перец
- Соль
- 1 свекла средней ве-
личины.

Рыбу почистить, отре-
зать голову и выпотро-
шить, не разрезая брюха.
Разрезать на куски шири-
ной 2–3 см. Аккуратно от-
делить кожу от мяса, мясо
от костей. Приготовить
фарш (мясо рекоменду-
ется прокрутить на мясо-
рубке дважды), добавив
яйцо, манную крупу, пе-
рец, соль (по вкусу), воду.
Наполнить кожу фаршем.
На дно кастрюльки поло-
жить луковую шелуху,

рыбные кости, плавники и
голову. Уложить куски
фаршированной рыбы в
кастрюлю, положить раз-
резанную на 3–4 части
свеклу, залить холодной
подсоленной водой (вода
должна покрыть рыбу),
добавить черный перец
горошком по вкусу. По-
ставить кастрюлю на
огонь, довести до кипе-
ния и варить на очень
медленном огне (слабое
кипение) 2,5–3 часа.

Кастрюлю крышкой не
накрывать! Рыбу можно
есть горячей, но лучше го-
товую рыбу выложить на
блюдо, переложить ее
кружочками сваренной
свеклы и залить бульоном,
в котором варилась рыба.
Готовое блюдо поставить
в холодильник, бульон
должен застыть до желе-
образного состояния.

Гречневая рассыпчатая с грибами

- 3 стакана воды
- 1,5 стакана гречневой крупы-ядрицы
- 2 луковицы
- 2 яйца
- 3-4 сухих белых гриба
- 6-7 ст. л. подсолнечного масла

Ядрицу перебрать, отсеять от мучной пыли (но не мыть), залить водой, засыпать растертыми в порошок грибами и поставить на сильный огонь, закрыв крышкой. Когда закипит, огонь убавить наполовину и продолжать варить 10 мин. до загустения, затем вновь убавить огонь до слабого и варить еще около 5-7 мин. до полного выпаривания воды. Снять с огня, завернуть в полотенце на 15 мин. В другой кастрюле одновременно разогреть масло, обжарить в нем мелко нарезанный лук, посолить.

Крутые яйца мелко порубить и всыпать вместе с поджаренным в масле луком в кашу, равномерно размешать.



Пшениная ТЫКОВНИК

- 1 стакан пшени
- 2 стакана воды
- 2 стакана молока
- 1 стакан тыквенного пюре
- 3 ст. л. сливочного масла
- 0,5 стакана сливок
- 1 яйцо

Пшено перебрать, промыть 5-6 раз в кипятке, пока вода не станет чистой, затем залить горячей водой, поставить на огонь, посолить, снять пену, быстро выпарить

всю воду, пока пшено еще не успело развариться, а затем долить горячее молоко и продолжать варить кашу на умеренном и затем слабом огне до полного загустения. Готовую кашу смешать со сваренным на молоке тыквенным пюре, мелко рубленным крутым яйцом, сливочным маслом и переложить в глиняный горшок, обмазанный изнутри маслом. Поставить в духовку на 15 мин.


Гурьевская с грецким орехом и вареньем

 Старинный рецепт

Обварить 1 фунт орехов и 20 шт. горького миндаля, очистить ядра, истолочь в молоке. 6 стаканов сливок влить в миску, поставить на малый огонь и складывать в тарелку образующиеся румяные пенки. Затем всыпать в остальные сливки 1/3 стакана

манной крупы, сварить жидкую кашу, всыпать в нее истолченные орехи, миндаль, 3/4 стакана сахара, размешать. Сделать на блюде рант из теста и положить: ряд пенки, ряд каши и т.д. и пересыпать сверху сахаром и сухарями. Подавая на стол, убрать фруктами и вареньем (источник: Старосветский стол).


Рисовая, запеченная в тыкве

 Экзотический рецепт

Тыква — 1,5-2 кг, рис — 1 стакан, сметана — 1 стакан, масло сливочное — 100 г, корица — 0,5 г, изюм — 1 стакан, яйцо — 5-6 шт., соль по вкусу.

Срезать верхушку 1-1,5 килограммовой тыквы, выбрать семенную камеру, выскоблить всю середину так,

чтобы остались стенки 10-15 мм толщиной. Отдельно отварить 1 стакан риса с 1/2 тыквенной массы, добавить 1 стакан сметаны, 100 г сливочного масла, толченой корицы, 1/4 стакана сахара, 1 стакан кишмиша с корицей, 5 желтков, 5-6 взбитых белков, размешать в массу, влить в тыкву, закрыть ее срезанной крышкой, испечь в печи.

 Добрый совет

Для гречневой каши важно точно отмерить воду: ровно вдвое по объему больше, чем крупы, и выпарить эту воду, не мешая кашу, за 15 минут. Для овсяной каши иное соотношение: на 2 стакана овсяной крупы 3 стакана воды. Эту воду быстро выпаривают, заливают кашу 0,5-1 стаканом мясного бульона и упаривают, обязательно помешивая.

Рассыпчатую гречневую

кашу можно сварить только из спелой гречихи без зеленоватого отлива, в противном случае каша получится вязкой, как бы ее ни варили.

В печи и в духовке кашу лучше всего варить в глиняных горшках и чугунах, а на плите использовать металлическую посуду, преимущественно алюминиевую с закругленным дном, типа котелков. Жидкие каши можно варить в эмалированной посуде, но все время следить, чтобы не пригорели.

Питание для беременных

Рацион в первой и второй половине беременности

Беременным женщинам часто советуют: «Ешь побольше, ведь теперь вас двое». Правильно ли это? Нет! Во время беременности важно не увеличивать рацион, а сбалансировать его.



Следует помнить, что в первой половине беременности будущая мама может не менять своего обычного режима питания. Но все-таки стоит строго проследить за достаточным количеством потребляемых овощей и фруктов, а также кисломолочных продуктов, которые обеспечивают ваш организм углеводами, витаминами и, что очень важно, микроэлементами. **Ежедневно надо съедать 600 г овощей и 200–300 г сырых фруктов.** А вот во второй половине беременности потребуется побольше питательных веществ в расчете уже не только на себя, но и на подросшего малыша. Нужно увеличить количество белков, которые являются строительным материалом для организма ребенка.

В этот период рекомендуется съедать около 200 г мяса в день. Два раза в неделю полезно устраивать рыбные дни, выбирая по возможности нежирные сорта.

Белки в организм по-

ставляют также яйца и кисломолочные продукты.

Витамины и минералы. Особенно важен для нормального развития малыша **витамин А** – основной стимулятор роста и размножения клеток. Он содержится в яичном желтке, сливочном масле, сливках, сметане, молоке, субпродуктах, особенно в печени.

Витамин Е называют витамином продолжения рода. Он стимулирует внутриутробное развитие, предупреждает прерывание беременности и преждевременные роды. Кроме того, витамин Е участвует в процессах всасывания и усвоения витамина А. Больше всего витамина Е содержится в растительных маслах.

Витамин С, или аскорбинка необходим для правильного роста малыша и развития прочного скелета и зубов. Аскорбинка в большом количестве содержится в цитрусовых, черной смородине, перце, помидорах, салатах и др.

Эти продукты лучше всего есть свежими или после непродолжительной варки, потому что длительное пребывание на свету, а также тепловая обработка уничтожают витамин С.

А вот витамины **В₁** и **В₂** стимулируют сократительную способность мышц, что улучшает родовую деятельность. Витамин **В₁** содержится в ржаном хлебе, крупах (гречневой, овсяной, пшенной), бобовых, субпродуктах. Витамин **В₂** поступает в организм вместе с яйцами, молочными

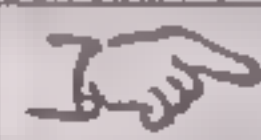
продуктами, мясом, сыром, бобовыми.

Фолиевая кислота влияет на развитие мозга будущего ребенка, и ее можно получить из желтых овощей и фруктов (сладкого перца, моркови, абрикосов, кураги, персиков), а также из листовой зелени.

Кальций необходим для строительства костей. Он содержится в молоке, кефире, твороге, сыре. Эти продукты обязательно

должны входить в меню беременной женщины. При этом необходимо помнить, что для правильного усвоения кальция необходим такой элемент, как фосфор. Он в изобилии содержится в рыбе.

Железо обеспечивает правильный состав крови беременной и плода. Оно содержится во многих продуктах: говядине, печени, капусте, шпинате, яблоках, гранатах, укропе, петрушке. Железо лучше усваивается в сочетании с витамином С. Будущей маме необходимы и другие витамины: **В₆**, **В₁₂**, **РР**, **Д**. Что же касается специальных поливитаминных препаратов, об их применении лучше проконсультироваться с врачом.



Добрый совет

В летнее время года самое опасное искушение для будущей мамы – излишнее потребление жидкости. В самом деле, трудно удержаться в жару от лишнего стакана кваса или газировки. Трудно, но возможно. Вас выручат свежие фрукты или овощи. Дело в том, что эти натуральные продукты содержат клетчатку, которая удерживает жидкость в организме. Кроме того, свежие овощи,

фрукты, ягоды и зелень – полноценный источник витаминов и минеральных веществ. Они богаты пищевыми волокнами, которые способствуют нормализации деятельности кишечника. И конечно, надо ограничить потребление соленых продуктов, вызывающих жажду. А как быть с минеральной водой? Разумеется, лучше пить минералку, чем квасили лимонад, но только без газа. Вместо молока специалисты советуют кисломолочные продукты.



Полезная информация

■ **Источники животного белка** должны быть разнообразны – чередуйте в вашем рационе мясо, молочные продукты (молоко, творог, сыр и т.д.), рыбу;

■ **Из всех сортов мяса** подойдет нежирная говядина, крольчатина, куриное и индюшачье белое мясо;

■ **Лучше мясо** вареное, чем тушеное, запеченное или жареное;

■ **Жиры** должны быть представлены в основном

растительными маслами (оливковым, кукурузным, подсолнечным); не забывайте, что животные жиры содержатся в мясе, рыбе, молочных продуктах;

■ **Углеводы** лучше получать не из булочек, а из продуктов, содержащих растительную клетчатку (хлеб из муки грубого помола, с отрубями, из цельных зерен; крупы – гречневая, овсяная, рисовая; овощи, фрукты);

■ **Обычную поваренную соль** можно во время беременности заменить солью йодированной.

Как правильно выбрать мясо для шашлыка?

Лучше всего взять ту часть туши, которая расположена вдоль хребта на шее («ошеек», или «шейка»), это самая нежная часть свинины. Прожилки жира равномерно распределены в мясе. Некоторые любят шашлык из свиной вырезки, но он не такой сочный.

Выбирая свинину на рынке или в магазине, обращайте внимание на то, чтобы мясо было розоватым (это показатель свежести продукта). Можно попробовать мясо на ощупь – рука должна остаться сухой! Сок должен быть прозрачным. Запомните, консистенция свежего мяса плотная, ямка, образуемая при надавливании, быстро разравнивается.

Стоит обратить внимание и на жир. У свежей свинины жир бледно-розового или белого цвета. Если вы остановили свой выбор на говядине, имейте в виду, жир должен быть белого, кремового или желтоватого цвета, твердый. А бара-

Приготовление шашлыка начинается с выбора мяса. Классический шашлык готовят из лучших частей отличной баранины: из мякоти задней ноги – окорока, спинной и почечной части туши. Многие предпочитают шашлык из говядины, рыбы или птицы. Традиционным и более привычным для нас является шашлык из свинины.

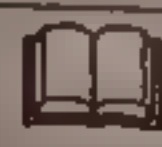


ний жир должен быть белым, плотным. Не помешает проверить, как

мясо пахнет. У свежего мяса запах свежий, без посторонних примесей.

Избегайте готовить шашлыки из замороженного мяса. Мороженое мясо не имеет и трети тех питательных веществ, которые содержатся в свежем. Как бы вы его ни готовили, ни мариновали, ни отбивали, оно останется жестким и безвкусным.

Не следует использовать для шашлыка парное мясо, от только что забитого животного. С туши должна стечь кровь, мясо должно полежать, «отдохнуть» несколько часов. То же относится и к дичи. В старинных руководствах вообще считалось дурным вкусом готовить подстреленную дичь ранее, чем пройдут два-три дня по возвращении с охоты.



Полезная информация

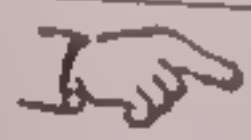
■ Мясо – основной источник полноценных пищевых белков, которые содержат все незаменимые аминокислоты, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях. Жир делает этот продукт высококалорийным и сытным. В мясных продуктах много витаминов группы В и РР (особенно много их в печени и почках), а также калия и фосфора.

■ Мясо молодняка – светло-красное с почти белым жиром, его обработка не создает для повара никаких проблем.

■ Мясо взрослых животных сочное, красного цвета; готовить из него аппетитные кушанья сможет практически любой кулинар.

■ Мясо старых животных – темно-красное, причем жир – желтого цвета; чтобы успешно приготовить из него еду, требуется терпение и опыт.

Если вы предпочитаете шашлык из птицы



Добрый совет

Выбирая свежую курицу, смотрите, чтобы у нее была чистая, без пятен кожа и пухлая грудка. Если курица продается с потрохами, принесите ее домой, нужно очистить курицу и хранить их отдельно, если вы собираетесь использовать их для подливки. Распакуйте курицу и храните на нижней полке холодильника не

больше 3-х дней.

Лучше не покупать замороженных кур, если на них видны розовые кристаллики льда, скорее всего это значит, что их уже размораживали и заморозили снова. Замороженные птицы хранятся около 3-х месяцев. Их можно разморозить при комнатной температуре или в холодильнике. Перед тем как готовить, птицу нужно полностью разморозить.

М
дук
тоф
рая
кне

Дейс
новя
веян
евая
тае,
лемо
дост
и не

Чт
вян
тени
высо
счит
разл
тет я
мин
хиде
испо
быс
чем
созр
п
Сое
дер

ко
• С
бо
фа
це
бе
бр
пр
пр
• С
ре
по
ев
70
та
ло

Мне нравится пробовать всякие необычные продукты. Недавно купила продукт под названием тофу. Соседка сказала, что его делают из сои, которая очень полезна. Расскажите, это правда? И какие еще продукты бывают из сои?

Полина АЛЕКСАНДРОВА, г. Рязань

СОЯ

Действительно, продукты из сои в последнее время становятся все более популярными. Отчасти это вызвано веяниями моды, дошедшими до нас с Запада: там соевая кулинария давно вошла в обиход. А в Японии и Китае, например, соя тысячелетиями является неотъемлемой частью ежедневного меню. Но главное в том, что достоинства этого растения оценены учеными, хотя и не безоговорочно.

Что такое соя? Это травянистое однолетнее растение семейства бобовых, высотой от 8 см до 2 м. Насчитывается свыше 1000 различных сортов. Соя цветет яркими цветами, напоминающими маленькие орхидеи. Ни одно растение не использует энергию солнца быстрее и эффективнее, чем соя. Ее бобы успевают созреть всего за сто дней.

Полезные свойства. Соевые бобы в среднем содержат 38% белка, 30% уг-

леводов, 18% жира и 14% золы и влаги. Но замечательно соя прежде всего тем, что содержит растительный белок, который по своему составу приближается к животному белку, но при этом совсем не содержит холестерина. Следовательно, она незаменима для тех, кто страдает заболеваниями, связанными с повышенным содержанием холестерина в крови. А особенно соевые продукты полезны людям с различными

видами почечных заболеваний, которым показано минимальное потребление животного белка.

Кроме того, учеными установлено, что частота заболеваний раком груди у женщин, употребляющих соевые продукты, в 10 раз ниже, чем у тех, кто их отвергает. Таким образом, можно считать, что соя антиканцерогенна. Заслуживает внимания и тот факт, что в Японии, где соя является одним из ведущих продуктов питания, рак груди у женщин встречается в 90 раз реже, чем на Западе. Отмечено, что потребление сои препятствует развитию рака предстательной железы и рака кишечника.

Но и это еще не все. В сое присутствуют витамины группы В, витамин С, а также важнейшие микроэлементы – калий, кальций, цинк и железо. Участвуя в минеральном обмене веществ, эти элементы уменьшают потерю жизненно важного кальция в организме. Поэтому сою стоит включить в рацион тем, кому больше 30. Еще один важный компонент сои – клетчатка, играющая важную роль в сложном процессе пищеварения. Она хорошо регулирует двигательную функцию ки-

шечника, а кроме того, способна поглощать и выводить из организма находящиеся в кишечнике вредные продукты жизнедеятельности. С этим свойством связана необходимость применения соевых продуктов в диетическом питании при сахарном диабете. Считается, что клетчатка быстро выводит глюкозу из желудочно-кишечного тракта, не давая ей всасываться.

Надо ли говорить о том, что вегетарианцы давно уже оценили все преимущества этого растения – полноценного заменителя мяса. Равно как и те, кто стремится сбросить лишний вес – соевые продукты низкокалорийны.

Кстати

Соя способна вызывать аллергию, поэтому маленьким детям ее не рекомендуют.

Некоторые медики рекомендуют исключить сою из рациона при стойких мигренях, полагая, что она может быть их причиной. Кроме того, соевые продукты не рекомендуют при беременности.

Продукты из сои

Это соевое мясо, масло, молоко, тофу, мисо-суп и мука.

- **Соевое мясо** до кулинарной обработки по виду напоминает сухой фарш, гуляш или высушенный шницель. Само по себе соевое мясо безвкусно, но так же, как и его «собрать» – тофу приобретает вкус тех продуктов, вкусовых добавок и приправ, с которыми готовится.

- **Соевая мука** производится из жареной сои, которая перетирается в порошок. Соевая мука и другие соевые концентраты, содержащие до 70% белка, могут быть добавлены в такие печеные изделия, как хлеб, булочки, рогалики и даже блины.

Она используется также в продуктах детского питания, добавляется в

молочные взбитые сливки, замороженные десерты и молочные заменители.

- **Соевое масло** довольно широко распространено во всем мире. Оно используется для приготовления майонеза, как приправа к салатам, в различных консервах.

- **Соевое молоко** само по себе не особенно вкусное. Для улучшения его вкуса производители добавляют натуральные вкусовые добавки, такие как ванилин, шоколад, кардамон.

- **Тофу** – соевый творог или сыр, наиболее потребляемый соевый продукт в настоящее время. Он изготавливается из соевого молока посредством свертывания соевых белков при помощи солей кальция. Благодаря низкому содержанию жиров и углеводов

этот соевый творог является одним из самых легких белковых продуктов.

Сам по себе он имеет довольно слабый вкус, поэтому его обычно едят с острым соусом, а также жарят или кладут в суп.

Впитав в себя вкусовые качества ингредиентов, с которыми он готовится, тофу становится очень вкусным.

- **Мисо-суп.** Мисо-супом называют все супы, заправленные мисо – пастой из соевых бобов и морской соли, в которую часто добавляют рис или ячмень.

Как и йогурт, он способствует поддержанию микрофлоры в кишечнике.

СОВЕТЫ МОЛОДОЙ ХОЗЯЙКЕ

Кухня — ваша мастерская

Прежде чем начать оборудовать кухню, вы должны решить, будет ли она одновременно играть роль столовой. Скорее всего — да. Так уж сложилось, что у нас на кухне не только готовят, но и собираются по вечерам всей семьей и даже принимают гостей. А уж вечерние посиделки с подругой — вообще излюбленный «жанр» большинства молодых хозяек. Итак, мы должны продумать пространство помещения таким образом, чтобы здесь было и удобно, и уютно.

Основу кухни составляет так называемый **рабочий треугольник**. Это плита, раковина и холодильник. В правильно подобранном треугольнике расстояния между его вершинами сведены до минимума, что дает возможность хозяйке иметь под рукой все необходимое. Подсчитано, что, находясь на кухне, хозяйка проводит у **раковины** 50% всего времени. В идеальном варианте раковина должна располагаться в центре рабочего треугольника, на расстоянии примерно **1200–1800 мм** от плиты и **1200–2100 мм** от холодильника. Слишком близко плиту и холодильник ставить нельзя! **Кухонную плиту** размещают ближе к обеденному столу. Однако следует помнить, что именно в этом месте чаще всего происходят различные травмы. Плита должна стоять так, чтобы ее нельзя было случайно задеть, проходя через кухню. **Холодильники** и морозильные камеры размещаются в углах кухни, для того, чтобы не разбивать рабочую поверхность на отдельные не-

Как обустроить кухню, чтобы она была и удобной, и функциональной, и уютной? Это совсем несложно. Конечно, если кухня большая, не возникает проблем, где поставить все необходи-

мое оборудование. А если кухня такая, что в ней с трудом уместятся три человека? Ничего страшного! Даже такую кухню можно сделать функциональной.



большие участки. Дверца холодильника в открытом состоянии не должна закрывать собой свободное пространство. Но если места у вас мало, то в принципе холодильник можно вынести за пределы кухни и установить его в коридоре. А в освободившееся место поставить угловой диванчик.

Стены кухни, к которым примыкает раковина и плита, обычно покрывают кафелем — его легко мыть. Кафель совсем необязательно должен быть белым, как «операционной». Главное, чтобы он сочетался с цветом стен. Если стены желтые — кафельная плитка может быть коричневых оттенков, если салатные — насыщенного зеленого цвета. Вообще выбор цветовой гаммы — дело немаловажное. Мягкие, теплые тона (желтый, зеленый, бежевый) создают атмосферу уюта. Однако холодные тона (оттенки голубо-

го, серый) зрительно раздвигают стены и делают помещение более просторным. На вопрос, стоит ли оклеивать стены кухни моющимися обоями или красить, однозначного ответа нет. Допускается и то и другое. Однако если вы хотите придать своей кухне неповторимый стиль, возьмите в руки кисти и краски. Сначала нужно нанести основной тон (для этого лучше всего использовать валик для краски), а затем любой понравившийся узор или орнамент. Это делается следующим образом: из плотного картона вырезается трафарет, и по нему контрастной краской валиком или кистью наносится узор.

Выбор кухонной мебели сейчас весьма широк. В салоне, куда вы отправитесь, проконсультируйтесь у специалистов о свойствах используемых материалов, плюсах и минусах каждого из них, об-

ратите внимание на наличие сертификатов. Мебель, состоящая из стандартных модулей, конечно, обойдется вам дешевле. Но если вы хотите создать индивидуальный стиль и максимум удобства, то сделайте высоту рабочих поверхностей соответствующей росту хозяйки, тогда спина будет уставать гораздо меньше.

Бытовую технику (плиту, вытяжку, а также мойку) можно приобрести в одном комплекте с мебелью. Однако плиту можно заменить плоской панелью с конфорками и микроволновой печью с конвектором и встроенным грилем. Кстати, такая панель может послужить вам временно, пока вы не соберетесь приобрести дорогую импортную плиту.

Освещение в кухне должно быть равномерным и ярким, но не слепящим. Кстати, люстра для кухни также имеет огромное значение. Предпочтение можно отдать люстр-вентилятору. Вытяжка не всегда справляется с нежелательными запахами, а вентилятор справится с этим без проблем. Ниши, рабочие поверхности и другие затемненные участки требуют дополнительной подсветки, так как потолочный свет не заменяет освещения рабочей зоны.

З
зд

Попробуйте
вого питания
но то, что бу

1. Набра
пищу, как голо
бедную овечку
саппетитом д
зом вредно. Та
чреват для пи
ной и даже д
сосудистой и
тем. **Лучше не**
«перевыполни

2. Свежие и
дукты много п
жели полежавш
ренные. Это ка
де всего овощи
Установлено, к
даже за один де
ния овоща или
лодильнике в н
полезных вещ
минов почти вл

3. Меню д
разнообразны

О
и п

ПРАВИЛА
РАК. Включ
нообразную
пищу. Если
начало дня б
и легким.
энергетиче
обеспечива
которыми б
черный хле
рог, йогурт,
жирное мя
овощи снаб
ценными бе
нами и мин
ществами.
придает бо
тонизирующ
чая гораздо
К тому же
ученые об

ЗАПОВЕДИ здорового питания

Попробуйте следовать 8 несложным правилам здорового питания. Конечно, на 50 килограмм не похудеете, но то, что будете в форме, — это точно.

1. Набрасываться на пищу, как голодный волк на бедную овечку, и смахивать саппетитом две порции разом вредно. Такие нагрузки чреваты для пищеварительной и даже для сердечно-сосудистой и нервной систем. **Лучше недоесть, чем «перевыполнить план».**

2. Свежие и сырые продукты много полезнее, нежели полежавшие и переваренные. Это касается прежде всего овощей и фруктов. Установлено, к примеру, что даже за один день пребывания овоща или фрукта в холодильнике в нем теряется полезных веществ и витаминов почти в половину.

3. Меню должно быть разнообразным и включать

в себя овощи и фрукты, так как последние улучшают пищеварение. Кстати, не забывайте, что **салаты нужно есть не на десерт, а перед приемом основного блюда, так же как овощи.** Эти продукты «открывают путь» тяжелой пище.

4. Учитывайте время года. Это важно. Если, скажем, в летний период можно обходиться без мяса и хлеба, наслаждаясь прелестями вегетарианской кухни, то зимой без этих продуктов, как бы это парадоксально ни звучало, можно набрать лишний вес. **Хлеб — источник энергии, которая высвобождается постепенно, мясо — это большое количество**

энергии. Не получая ее, вы будете постоянно хотеть кушать, а для фигуры это чревато.

5. Не пересаливайте блюда и не запивайте во время еды. Диетологи советуют выпивать половину стакана воды натощак перед завтраком — таким образом, кишечник подготавливается к дневной работе. Можно также выпить небольшое количество воды непосредственно перед едой, если боишься не испытать чувства сытости и переест. Но во время приема пищи стакан с водой отставь в сторону. Также не рекомендуется гонять чай после еды. Для этого существуют десертные блюда. Они окончательно удовлетворяют потребности организма.

6. Не отказывайте сво-

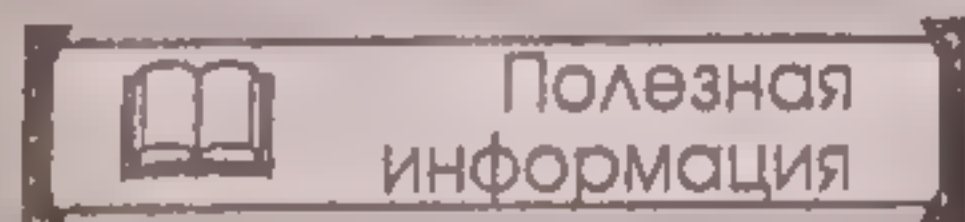
ему организму в разгрузочном дне. Но необязательно в этот день питаться только воздухом. Это может быть фруктово-овощной день или молочный. Только не забывайте, что для поддержания хорошей фигуры подходят кисломолочные продукты. Кстати, вопреки мнению будто молоко и хорошая фигура понятия несовместимые, последние исследования доказывают, что кальций, коими богат данный напиток и производные от него продукты помогают закреплять достигнутый результат, то есть не «расползаться» снова после диеты.

7. Не готовьте много и не доедайте вчерашнее. Несвежие блюда засоряют организм токсинами. А это нам ни к чему. Впрочем, даже если супчик томится в холодильнике и в нем нет вреда, стоит заметить, что в нем не оказывается и пользы. А пища обязательно должна быть полезной.

8. Наслаждайся пищей. Именно так. Питание прежде всего должно приносить удовольствие.

О режиме дня и приеме пищи

ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК. Включает в себя разнообразную и аппетитную пищу. Если она такова, то начало дня будет здоровым и легким. Правильный энергетический баланс обеспечивают углеводы, которыми богаты мюсли и черный хлеб. Молоко, творог, йогурт, яйца, сыр, нежирное мясо, фрукты и овощи снабжают организм ценными белками, витаминами и минеральными веществами. Хотя кофе и придает бодрости, однако тонизирующее действие чая гораздо эффективнее. К тому же американские ученые обнаружили у чер-



ного чая новые лечебные свойства. Оказалось, что чай улучшает состояние клеток, выстилающих изнутри сердечные сосуды. Исследования последних лет показали, что именно изменения внутренней оболочки артерий играют главную роль в возникновении ишемической болезни сердца. Медики теперь рекомендуют выпивать ежедневно не менее четырех чашек черного чая. А фруктовые коктейли помогут вам «зарядиться» дополнительной энергией. По возможности добивайтесь до работы

пешком или на велосипеде. Это поможет избежать ощущения излишней тяжести в животе в начале дня.

УМНЫЙ ОБЕД. Многие из женщин предпочитают не обедать: мол, перетерплю, зато фигура будет, что надо. И они не правы. Медики не так давно выяснили, что не пообедавший человек налегает на ужин с тройной силой. В результате такого переедания у него появляются некоторые проблемы с пищеварительной системой. И, как вы понимаете, ни к чему хорошему это не приведет. Итак, не пренебрегайте обедом. Пусть он будет состоять из низкокалорийных продуктов, очень важно, чтобы он был!

РАЦИОНАЛЬНЫЙ УЖИН. Желательно, чтобы он заканчивался по крайней

мере за два часа до сна. Что необходимо потребовать на ужин? Если вы хотите иметь хорошую фигуру, то ваш вечерний рацион обязательно должен включать горячие первые блюда. **За ужином нужно есть меньше мяса — это продукт, который усваивается организмом труднее других.** Немного легкого вина не причинит особого вреда вашему здоровью — пусть организм расслабится, да и хорошая стимуляция кровообращения вам не помешает. Главное, не злоупотреблять спиртным. Так как оно может повлиять на сон: вы заснете, даже не заметив этого, но в течение ночи, возможно, будете не раз просыпаться. А хорошо спать также полезно, как правильно питаться.

ВЫПЕЧКА

Пирог слоеный с брынзой

- 2 упаковки мороженого слоеного теста (600 г)
- 500 г брынзы
- 5 ст. л. сливочного масла
- 8 ст. л. муки высшего сорта
- 1/4 л молока
- 1/2 ч. л. соли
- Немного перца
- 7 яиц

Слоеное тесто разморозим. Брынзу разомнем. Масло растопим, подмешаем муку и постепенно разведем молоком. Поварим 5 минут на медленном огне. При-

правим соус солью и перцем и дадим остыть, периодически помешивая. По одному подмешаем в соус яйца и в заключение – брынзу. Духовку разогреем до 200°C. Слоеное тесто раскатаем в 6 круглых пластов диаметром 24 см и верхнюю сторону каждого смажем сливочным маслом. Положим на дно смазанной маслом формы 1 пласт теста, намажем приготовленной начинкой и накроем вторым пластом и так продолжаем до последнего, верхнего пласта теста. Выпекаем в духовке около 45 мин.

Пирог закусочный с перцем

- 250 г муки
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 250 г обезжиренного творога
- 50 мл оливкового масла
- 4 яйца
- 1 кг разноцветного сладкого перца
- 2 луковицы
- 4 зубчика чеснока
- 2 ст. л. топленого масла
- Соль
- Перец
- 250 г сыра фета
- 200 г сметаны

Муку смешать с разрыхлителем. Творог перемешать с оливковым маслом, одним яйцом, 1 ч. л. соли, тмином и добавить к муке. Вымесить тесто, затем завернуть его в пи-

щевую пленку и убрать на 60 мин. в холодильник. Сладкий перец вымыть, разрезать пополам, удалить семена и нарезать мякоть полосками. Репчатый лук и чеснок очистить, нарезать кружочками, пассировать до прозрачности в топленом масле, добавить сладкий перец и тушить все вместе. Посолить, поперчить, приправить молотым черным перцем и тимьяном. Нагреть духовку. Раскатать тесто, выложить его в форму для пиццы, вылепить бортик. Сыр нарезать кубиками, перемешать со сметаной и яйцами, посолить, поперчить и приправить кайенским перцем. Равномерно распределить на тесте, выложить тушеный перец и запекать 35 мин.

Прабабушкин пирог



Старинный
рецепт

200 г ржаного хлеба,
1 средняя вареная
свекла, 1 средняя лукови-
ца, 1 яйцо.

Свеклу натираем на крупной терке. Лук мелко режем и обжариваем. Крошим хлеб и замачиваем в небольшом количестве воды. Готовим сковородку: смазываем жиром и посыпаем сухарями. Хлеб

отжимаем и кладем половину всей массы на дно сковородки. Смешиваем лук со свеклой и выкладываем на хлеб. Затем распределяем оставшийся хлеб равномерно по всей поверхности. Взбиваем одно яйцо с небольшим количеством воды и заливаем пирог. Ставим в духовку и выпекаем. Вместо свеклы можно взять чернослив или варенье.

Людмила
Владимировна
НИКУЛИНА,
г. Челябинск

Приготовление дрожжевого теста



Полезная
информация

Дрожжевое тесто
готовится двумя
способами: безопар-
ным и опарным.

**Безопарный спо-
соб:**

в теплом молоке или воде растворить, указанное по рецепту количество дрожжей, добавить соль, сахар, яйца, муку и все месить 5-8 мин. до образования однородного, без комков теста средней густоты. Перед окончанием вымешивания в тесто добавить слегка подогретое сливочное масло и вновь хорошо вымесить. Посуду с тестом накрыть чистым полотенцем или крышкой и поставить в теплое место для брожения на 3,5-4,5 часа. В течение этого времени, тесто необходимо 2-3 раза обмять и вновь накрыть.

Опарный способ:
дрожжи растворить в подогретом молоке

или воде и затем всыпать муку (половину от нормы рецепта). Консистенция теста (опары) должна соответствовать консистенции густой сметаны. Опару поставить для брожения в теплое место на 3-3,5 часа. Готовность опары определяется обилием пузырьков на ее поверхности. Когда опара немного осядет, добавить в нее остальные продукты и замесить тесто после максимального увеличения его в объеме так же, как и безопарное, дать ему бродить 1-2 часа, за это время сделать одну обминку.

Время выпечки изделий из дрожжевого теста зависит от сдобности, формы и размеров изделий. Мелкие изделия (весом до 100 г) следует выпекать в течение 8-15 мин. при температуре 240-260°C, крупные (весом 500-1000 г) – в течение 20-25 мин. при температуре 200-240°C.

То
По



Дл
3/4
200 г
согд
ном),
на му
3 ст.
сахар

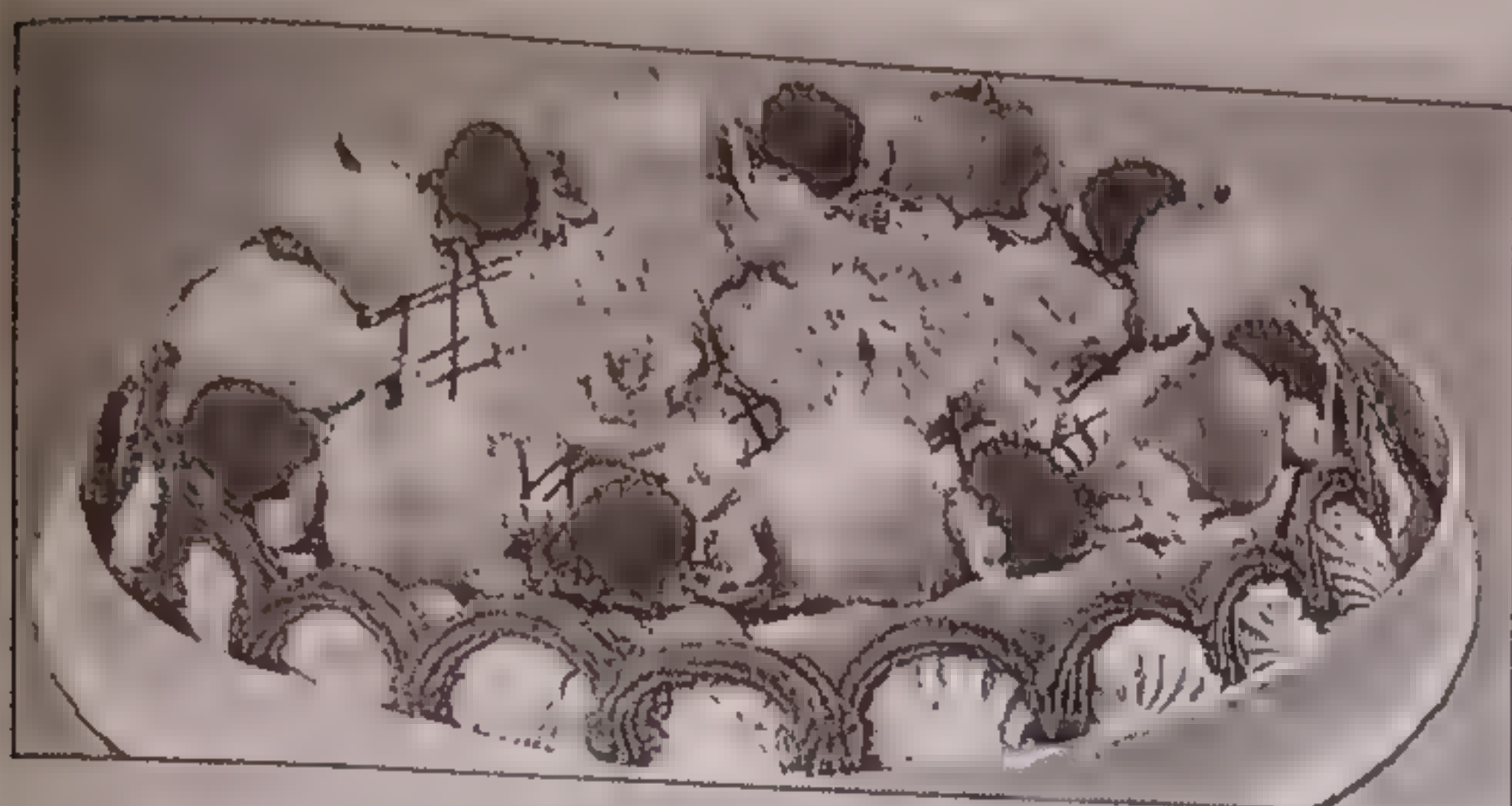
Все
шать до
сы. Трет
ложить
белый к
ся тесто
вую лож
второй к
больше.
шать – н
600 г см
кана сах

Т



Эт
стало
тепе
своим
очень

Приг
муки, 2
сметани
шеной у
250 г с
вместе
сахара
муки из
тем ра
равных
раската
выпека



Торт «Куча» от Любви Полищук и Сергея Цигалы



Рецепт
от звезды

Для теста: 2 яйца, 3/4 стакана сахара, 200 г сметаны, 2 ч. л. соды (погасить лимоном), полтора стакана муки. **Для глазури:** 3 ст. л. какао, 3 ст. л. сахара, 4 ст. л. молока.

Все тщательно перемешать до однородной массы. Третью этой массы выложить в форму и испечь белый корж. В оставшееся тесто высыпать столовую ложку какао и испечь второй корж, темный, побольше. Для крема смешать – но не взбивать – 600 г сметаны и 3/4 стакана сахара. Белый корж

пропитать коньячным или водочным сиропом – четверть стакана того или иного напитка и столовая ложка сахара. Затем на корж кладем крем из сметаны. Темный корж остудить и разрезать на небольшие квадраты, квадраты окунать по одному в сметанный крем и выкладывать неправильной кучкой на белый корж. А после этого сверху выливаем заранее приготовленную глазурь. Для приготовления глазури все смешать, поставить на огонь, не доводя до кипения, добавить 100 г масла. Вылив глазурь на торт, дать ему остыть и поставить в холодильник, лучше на ночь.

Торт «Сметанник»



Старинный
рецепт

Этот рецепт мне достался от бабушки. А теперь я готовлю его своим внукам, и он им очень нравится.

Приготовить 2 стакана муки, 2 стакана сахара, 1 кг сметаны, 1 ч. л. соды, гашеной уксусом – иза дело! 250 г сметаны взбейте вместе с одним стаканом сахара, добавьте соду, муку и замесите тесто. Затем разделите его на 6 равных частей. Каждую раскатайте очень тонко и выпекайте до образова-

ния золотистой корочки. Пока коржи не остыли, обрежьте их ровно, а обрезки превратите в крошку, которой потом можно будет обсыпать торт. Для крема нужно взбить оставшуюся сметану со стаканом сахара и полученной массой промазать коржи. Оставить торт на ночь, чтобы он пропитался кремом. Можно добавить в крем немного варенья или ягод: красную смородину, бруснику, а еще лучше – клюкву.

Л. И. ЗИНЧЕНКО,
г. Апсой,
Ростовская обл.

Пирожные

ванильные

- 200 г мороженого слоеного теста
- 6 ст. ложек сахарной пудры
- Вода, красный пищевой краситель
- 2 ст. ложки джема
- 0,5 стакана жирных сливок слегка взбитых
- Несколько капель ванильной эссенции

Раскатать тесто и разрезать его на две полоски размером 8х30 см. Выложить тесто на влаж-

ный противень и выпекать в духовом шкафу при температуре 220°C в течение 12 мин. Остудить.

Смешать сахарную пудру с водой до консистенции глазури, добавить немного красителя.

Одну полоску теста смазать глазурью, вторую – джемом, поверх которого положить сливки с ванильной эссенцией. Соединить обе полоски так, чтобы глазурь оказалась сверху, и разрезать на 8 кусков.

Бисквит

настоящий

- 3/4 стакана муки высшего сорта
- 1 ст. л. крахмала
- 1 стакан сахара
- 6 яиц

Отделяем белки и взбиваем их с сахаром, затем добавляем в них желтки, не прекращая помешивать. Чтобы на лопатках миксера не было следов жира, их нужно протереть спиртом. Муку дважды просеиваем через сито, перемешиваем с крахмалом и медленно всыпаем в сахарно-яичную массу. Заранее подготавливаем форму для выпечки (лучше разъемную) – застилаем ее промасленным пергаментом. Полученную массу выливаем в форму и ставим в уже разогретую до 180–200°C духовку. Меньшая температура не подойдет, иначе бисквит

осядет, не успев испечься. Большая температура тоже опасна для бисквита, поскольку сверху образуется корочка, мешающая испарению влаги. Из-за нее бисквит не пропечется изнутри и подгорит снаружи. Чтобы сверху бисквит не подгорел, после зарумянивания его нужно накрыть влажной бумагой, или фольгой. А чтобы он не подгорел снизу, форму надо поставить на лист, насыпав на него крупную соль (говорят, что соль придает бисквиту тонкий изумительный привкус). Когда бисквит испечется (проверяем спичкой уже через 15–20 мин.), отделяем его от формы и ставим охлаждаться. Если при охлаждении бисквит все-таки «опал», значит, технология его приготовления была нарушена.

СЛАДОСТИ СО ВСЕГО СВЕТА

Чурчхела из грецких орехов грузинский рецепт

- 2 л виноградного сока
- 200 г очищенных грецких орехов
- 200 г пшеничной муки
- 100 г сахара

Орехи очистить, нанизать крупные кусочки (лучше всего целые половинки) на суровую нитку длиной 20–25 см, к одному концу которой (внизу) привязать кусочек спички, а на другом (вверху) сделать петлю, когда нанизывание будет закончено и получится связка. Приготовить тару: виноградный сок варить на медленном огне в металлической посуде 2–3 ч., постепенно подсыпая сахар, все время помешивая и снимая пену. Затем дать жидкости слегка остыть и в еще теплую (ниже 45°C) всыпать постепенно муку, немедленно размешивая ее,

чтобы предотвратить образование комков. После получения однородной массы вновь варить на слабом огне, помешивая до киселеобразного состояния и уваривания на четверть первоначального объема. Трижды погрузить в горячую тару на полминуты каждую связку орехов. Развесить полученную чурчхелу на солнце и просушивать до тех пор, пока она не перестанет липнуть к рукам, но все еще будет мягка на ощупь. Просушенную чурчхелу завернуть в полотняное полотенце и оставить для созревания в сухом проветриваемом помещении с умеренной температурой на 2–3 месяца. Созревшая чурчхела не должна утратить мягкости. Она должна лишь покрыться тончайшим налетом сахарной пудры, появляющейся в результате выдержки и созревания.

Рисовый пудинг

- 1 стакан риса
- 2 стакана воды
- 3 ст. л. изюма
- 100 г инжира
- 100 г фиников
- Порошок имбиря на кончике ножа
- Сахар по желанию
- 1 стакан молока
- 2 белка
- Свежие или слегка проваренные фрукты

Рис отварить в воде в течение 10 мин. Изюм, инжир, финики мелко нарезать, смешать с по-

австралийский

рошком имбиря и затем с отварным рисом, добавить сахар. Потушить на совсем слабом огне, влить стакан молока. Пудингу дать остыть, прибавить взбитые белки, выложить пудинг в миску, которую предварительно сполоснуть холодной водой, поставить на холод.

Перед подачей на стол перевернуть пудинг на тарелку, поверхность его украсить свежими или вареными фруктами.

это интересно

■ В Венгрии гостей непременно угостят знаменитым тортом «Эстерхайз». Во Франции обожают открытые фруктовые торты Tarte Tatin. В Швейцарии праздничные столы немыслимы без морковного торта. А Швеция гордится сразу двумя тортами: «Яблочным» и «Шведским воздушным», украшенным взбитыми сливками. Еще одна страна двух тортов — Австрия. «Торт из Линца» с начинкой из красной смородины, названный по имени города, хорош тем, что может очень долго храниться.

■ Второй знаменитый австрийский торт — «Захер». В 1832 году его придумал 16-летний Франц Захер для князя Меттерниха. Позже талантливый юный кондитер стал поставщиком сладостей для императорского двора. Главный секрет тающего во рту шоколадного торта — мандариновая масса, которую добавляют в тесто. Хотя, взглянув на сам торт, о его чудесном вкусе ни за что не догадаешься: внешне он похож на «Прагу». Правда, и с этим тортом мы попали в просак. То, что нам пекут в Москве — жалкое подобие знаменитой «Праги». За настоящим тортом нужно отправляться, конечно же, в одноименный город. Сами чехи в этот торт, не жалея, добавляют темный ром, пропитывают коржи четырьмя видами сливочного крема, которые готовят на основе коньяка и ликеров «Шарпрез» и «Бенедиктин», сверху заливают торт густой шоколадной глазурью. Вкус получается необыкновенный.

■ Странные сюрпризы преподносят и другие знакомые торты. Например, «Наполеон» изобрели вовсе не во Франции, а у нас в России в 1912 году к столетней годовщине изгнания Наполеона. Сам торт был треугольным, как шляпа великого императора. Зато торта с русским названием «Анна Павлова» в России нет. Его умеют готовить только в Новой Зеландии. В 1926 году там гастролировала наша балерина. Она так поразила новозеландцев, что они придумали торт, такой же воздушный и легкий, как сама Анна Павлова.

■ Довольно странный торт предлагают отведать в Испании. Называется он Tarta de bellota. Однажды турист из России поинтересовался у официанта, из чего сделан этот торт. Судя по вкусу, туда входили мед и зернышки мака. Однако черных маковых точек в бисквите не было. Официант рассказал, что из корма для свиней. Озадаченный турист попросил рецепт. Оказалось, что «кормом для свиней» официант называл желуди.

■ Несмотря на название не сыскать орехов и в итальянском бисквите «Ореховом». Его начиняют белой гробленой фасолью. А вот в Швейцарии в знаменитые вишневые торты кладут для пикантности ядрышки из вишневых косточек. Настоящие торты попадают редко. Разве что в Португалии абсолютно во все торты добавляют миндаль.

Галина

СО
для

Галина Н.
Костром
целью пр
поржест
иего исто
нице-пред
сого собра
на Никола
ны, пиро
жений нико

— Долго
орты с о
твом сли
ого крема
ие полезн
особенно т
мы с желу
очной же
оследнее
тошла от
ептов и о
ий вариан
эже, но дл
ее.

— Для ос
зего испо
эсто. Его
аже начин
постоимо
е очень д
бисквита
йца с 1 ста
да масса
осторожн
Втакан му
Бирь — для
рошо взб
40 минут
180 — 200
готов, ко
от стенок
рошо выг
осядет по

— Мног
чая в рец
по пропи
раничива
комили с
очень да
ственнук
зываемь
готовле
апельси
апельси
небольш
ните в к

Галина Николаевна Маслова:

Я использую собственную пропитку для коржей торта – «Ром»

Галина Николаевна Маслова известна в Костроме всем, кто хотя бы раз задавался целью приобрести необычный торт для торжественного случая. Внучка известнейшего историка и краеведа А. А. Григорова, вице-предводитель костромского Дворянского собрания, мама пятерых детей, Галина Николаевна печет восхитительные торты, пироги, рулеты. Средний размер ее творений никогда не тянет меньше, чем на семь

килограммов, а самый большой торт, который выносили в зал четыре человека, весил целых двадцать четыре килограмма. У нее нет специального образования, всем премудростям выпечки она научилась без посторонней помощи. Рецепты всех своих шедевров придумывает сама и никогда не записывает их – все держит в памяти. Кондитерскими хитростями и секретами мастерства костромичка охотно поделилась с читателями «Окрошки»:

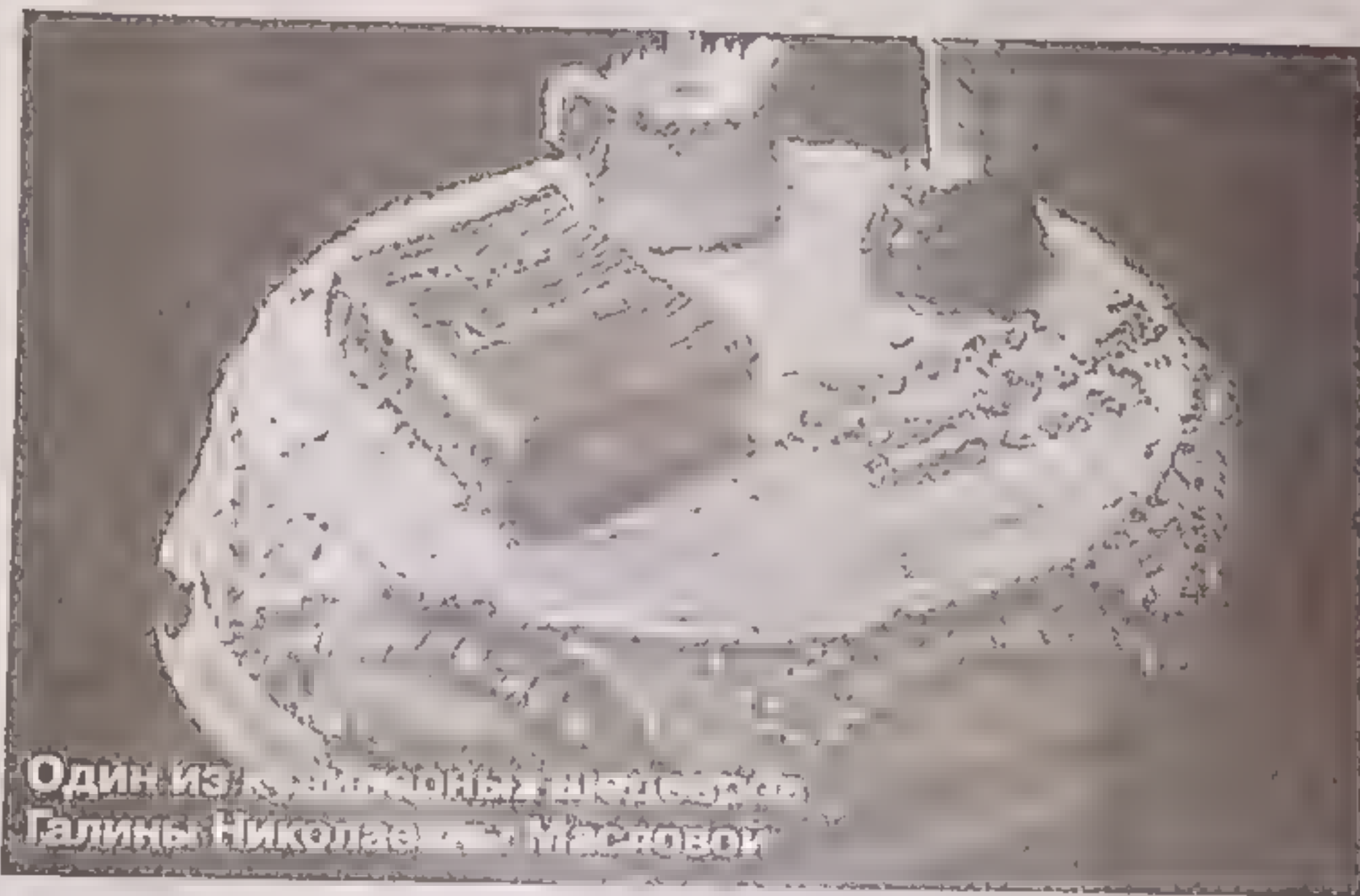
– Долгое время я пекла торты с огромным количеством сливочного или заварного крема. Но такое объединение полезно далеко не всем, особенно тем, у кого проблемы с желудком и поджелудочной железой. Поэтому в последнее время я немного отошла от излюбленных рецептов и освоила более легкий вариант. Красота и вкус те же, но для здоровья полезнее.

– Для основы торта я чаще всего использую бисквитное тесто. Его нетрудно испечь даже начинающей хозяйке, да и по стоимости продуктов оно не очень дорогое. Итак, для **бисквита** нужно взбить 4 яйца с 1 стаканом сахара. Когда масса увеличится вдвое, осторожно добавить к ней 1 стакан муки, кардамон и имбирь – для запаха и снова хорошо взбить. Выпекать 30 – 40 минут при температуре 180 – 200 градусов. Бисквит готов, когда хорошо отходит от стенок формы. Только хорошо выпеченный бисквит не осядет после остывания.

– Многие хозяйки, встречая в рецептах рекомендации по пропитке коржей торта, ограничиваются только коньяком или сахарным сиропом. Я очень давно использую собственную «пропитку» – так называемый **ром**. Для его приготовления купите крупный апельсин и кофе в зернах. В апельсине сделайте сорок небольших надрезов и воткните в каждый по кофейному

зернышку. Готовый «ежик» поместите в банку и залейте водкой, спиртом или самогонкой (что будет под рукой) так, чтобы апельсин был полностью покрыт жидкостью. Закройте крышкой и настаивайте 10 дней. Апельсиновый ром идеально подходит и для пропитки, и в качестве добавки в кофе и чай.

– Другой вариант пропитки – **оранжевый сироп**. Снимите с апельсина кожицу на малярный серпантин (по спирали) и нарежьте ее недлинными полосками. Вместе с 1 стаканом сахара и таким же количеством воды проварите кожицу на среднем огне. Для особого вкуса туда же можно добавить немного «рома». Жидкость я использую в качестве пропитки, добавляю в кремы, а засахаренные дольки хорошо подходят для украшения. И сам сироп, и дольки можно хранить в холодильнике довольно долго.



– Часто мне требуется крем разных цветов. И раньше, когда с пищевыми красителями было плохо, и теперь я стараюсь использовать натуральные «краски». Вот несколько «хитростей»:

● **Голубой цвет** получится, если прокипятить 1 столовую ложку сушеной черники в 1 стакане воды. Процедите полученный отвар и смело добавляйте в любой крем. Приятный голубой тон гарантирован!

● Чтобы получить **зеленый цвет**, разотрите цедру апельсина с сахаром и добавьте отвар из сушеной черники. Интенсивность цвета можно регулировать количеством отвара.

● Хороший **красный тон** дает сок сырой черной смородины и свеклы. А малина, напротив, «уведет» вас в коричневые или фиолетовые оттенки.

● **Безе** я пеку какой угодно величины и не на промасленной бумаге, как это советуют в кулинарных изданиях, а на противне, хорошо присыпанном мукой. Из готового безе можно

«собрать» любую фигурку. Например, для торта, главным украшением которого был двуглавый орел, я испекла две одинаковые половинки этой чудоптицы, а потом склеила их при помощи крема. Форму будущего украшения надо «вылепить» прямо на противне при помощи ножа и ложки.

Из лепешечек безе получают отличные еловые лапки, из которых легко собирается целая елка. Надо только запастись деревянной палочкой желаемой длины и терпением. Выпеченные «безешки» нанизываются на палочку, как детская пирамидка, и выглядят, как припорошенная снегом ель.

● Еще об **украшениях** для тортов. Из песочного теста можно вылепить восхитительные **каллы**, которые хороши как на торте, так и сами по себе. Возьмите 4 яйца и ложкой разотрите с 1 стаканом сахара. Добавьте 1 стакан муки и хорошо вымесите. На горячий, смазанный любым жиром противень чайной ложкой выкладывайте по 5-6 лепешечек. (Можно выпекать и больше, но тогда вы не сможете поработать с каждой заготовкой, пока она не остыла.) Когда края лепешечек порозовеют – пора вынимать.

● А вот теперь – самая ответственная часть работы! Приготовьте несколько палочек соломки (если вы готовите самостоятельное блюдо). Очень быстро возьмите большим и указательным пальцами испеченную лепешку и соедините ее края по типу воронки. Так же быстро присоедините полученную «воронку» к соломинке – вот вам и калла. В серединку как тычинку можно воткнуть апельсиновые цукаты. Если накрутить таких цветочков 5 – 7 штук, получится уже букет, который не стыдно и в вазу поставить, и подарить кому-то. А если сделать не один лепесток, а несколько, то будет уже роза.

Такие **цветочки**, только без соломки, очень хорошо подходят и для украшения. Технология приготовления – та же, только готовые цветы можно украсить кремом, шоколадом или цветной глазурью.

Желаю вам, дорогие хозяйки, вдохновения и удачи в кондитерских начинаниях. Поверьте, экспериментировать на кухне – это здорово! Главное – ничего не бояться!

Записала Марина ЧЕЧУШКИНА, соб. корр. «Окрошки» в Костроме

КОКТЕЙЛЬ для друзей

Горячий русский пунш. В стакан налить 20 г ванильного сиропа, 20 г лимонного сиропа, добавить 3 шт. гвоздики, кусочек лимонной корки, залить горячим крепким чаем.

Солнечный напиток. 1/2 стакана сахара нагревать, пока сахар не превратится в липкую коричневую массу. К 2,5 л воды подсыпать немного лимонной кислоты, вскипятить, добавить сахар и снова кипятить, пока сахар не растает. Затем добавить 2 лимона, нарезанных маленькими кусочками или ломтиками, и подлить 100 г коньяка. Пить горячим.

Флип с коньяком. 1 яйцо взбить с сахаром и добавить 30 г коньяка.

Флип с шампанским. Взбить 1 желток и 1 чайную ложку сахара, добавить 20 г ликера, сок 1/2 апельсина и кусочек льда, смешать, влить в холодный стакан и дополнить его шампанским.

Флип с молоком. 20 г коньяка, 2 столовые ложки сгущенного молока, 1 яйцо и 1 чашку молока хорошо смешать, процедить через мелкое сито. Подавать посыпанным натертым мускатным орехом.

Лимонный боуль. Хорошо вымытый лимон очистить от корки, нарезать тонкими ломтиками и поместить в стеклянную посуду. Насыпать туда 100–150 г сахара, дать пропитаться примерно 2 часа. Затем добавить сок 2 апельсинов и бутылку сухого белого вина. Процедить. Перед подачей добавить бутылку шампанского (его можно заменить газированной водой, другим шипучим напитком).

Апельсиновый боуль. 3 апельсина очистить от корки, разделить на кусочки, поместить в посуду для боуля, насыпать 150 г сахара. Залить 1,5 л сухого белого вина и оставить на 6–8 часов. Перед подачей подлить бутылку шампанского. Вместо апельсина можно взять ананас, персики, лимоны (тогда берут немного больше сахара и 50–70 г ликера), свежую или консервированную зем-

Вы решили устроить праздник и пригласить гостей? Это просто замечательно! А мы, в свою очередь, хотим помочь вам сделать это событие незабываемым. Здесь вы найдете все, что нужно для хорошей вечеринки: рецепты коктейлей, чая, кофе, морсов, советы, как порадовать и удивить гостей. В этом номере мы посвятили нашу рубрику вкусным и интересным алкогольным коктейлям.

лянику, вишню, малину. Фрукты или ягоды разделить по стаканам и сервировать их с маленькими бутербродными вилками (для канапе). Если взять свежую землянику или вишню, то соотношение с сахаром будет 2 : 1 (500 г ягод, 250 г сахара). На такое количество ягод берут 3 бутылки вина и 1 бутылку шампанского.

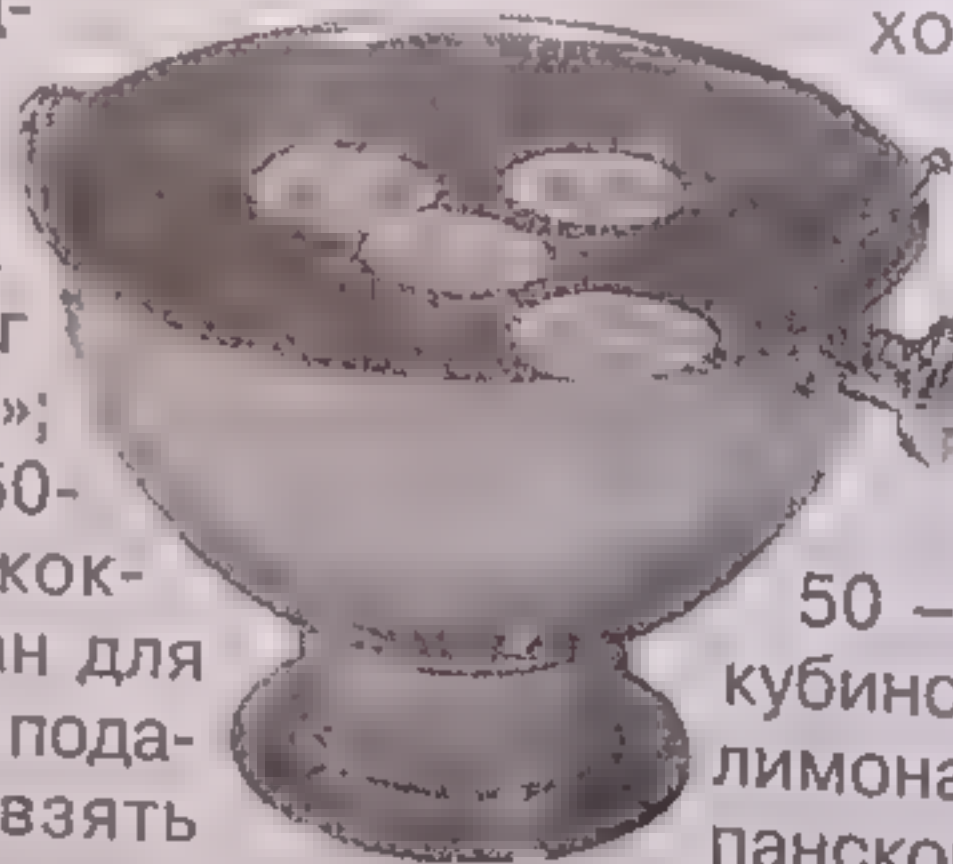
«Космополитен пикантный». Взять 40 г клюквенного сока, 30 г водки, 30 г апельсинового сока, 20 г белого ликера «Баккарди» и 20 г ликера «Куантро»; налить все в 150-граммовый коктейльный стакан для мартини. Перед подачей коктейля взять

апельсиновую корочку, поджечь ее и опустить кусочек в бокал, что придаст коктейлю пряный аромат.


Коблер с шампанским. 1/3 коктейльного стакана заполнить льдом, подлить 20 г мятного ликера, 20 г рома и 100 г шампанского.

Коблер с ромом. Смешать 1/3 стакана льда, 20 г рома, сок 1/2 апельсина и 1/2 лимона, 1 чайную ложку сахарного сиропа и 100 г сухого красного вина.

Коблер «Южный». Смешать 1/3 стакана льда, 20 г ликера, 50–100 г светлого кубинского рома, 1/2 лимона и 100 г шампанского.



ВИДЫ КОКТЕЙЛЕЙ

 **Полезная информация**

■ **Шербет** — прохладительный напиток из фруктово-ягодных соков, лимонада с мороженым. Напиток не взбивают, а заливают им мороженое, не перемешивая. Подают с соломкой.

■ **Флип** — готовят из желтков, фруктово-ягодных сиропов, молока, лимонада. Флип взбивают только 1 минуту. Подают в бокалах для шампанского.

■ **Коблер** — как и шербет, готовят прямо в стакане.

Две трети стакана наполняют толченым льдом (желательно цветным), сверху наливают соответствующие компоненты. Украшают фруктами. Подают с соломкой и фруктовой вилкой.

■ **Боуль (крюшон)** — охлажденный малоалкогольный напиток, приготовляемый из смеси различных легких вин, шампанского, игристого напитка со свежими или консервированными ягодами и фруктами. Готовят также и безалкогольные боули из смеси фруктово-ягодных морсов и соков.

«Николашка». Взять 50–75 г водки, ломтик лимона, 1/2 чайной ложки сахара, 1/3 чайной ложки мелко молотого кофе. Водку налить в рюмочки (50–75 г), сверху на каждую рюмку положить ломтик лимона, на него насыпать горку сахара и молотый кофе. Сначала надо пожевать ломтик лимона с сахаром и кофе, затем выпить водку и съесть ломтик лимона.

Глинтвейн (7–8 порций). 150 г воды вскипятить с 6–7 шт. гвоздики и кусочком корицы. Можно добавить другие специи: кардамон, кориандр, лавровый лист и др. (Специи должны быть не молотыми!) Взять 1 л красного вина, нагреть до 60 градусов с 50–100 г (по вкусу) сахара, добавить приготовленную воду со специями. Глинтвейн подавать горячим в чашечках, как и грог.

Грог (10–12 порций). Взять 1 л воды, вскипятить с 300 г сахара. К горячей воде добавить 2 стакана коньяка и подавать горячим в чашечках или низких стеклянных бокалах.

 **Добрый совет**

Отрезвляющие напитки

■ Мелкий, широкий бокал смочить несколькими каплями растительного масла (чтобы оно покрыло стенки бокала). 1 желток смешать с 10–20 каплями водки и добавить щепотку молотого красного и черного перца. Выпить залпом, предварительно как следует размешав.

■ Покрыть стенки стакана растительным маслом. Смешать в стакане 2 столовые ложки острого томатного соуса, 1 желток, молотый красный и черный перец, соль, 2–3 капли лимонного сока и 10–15 капель коньяка, «Охотничьей» или «Перцовки».

Русский

из ржаного хлеба и сухарей

- 400 г сухарей
- 4 – 7 л воды
- 1-2 стакана сахарного песка
- 1 стакан дрожжевой закваски
- 1-2 ст. л. изюма

Для дрожжевой закваски: 5–10 г прессованных дрожжей, 3/4 стакана теплой кипяченой воды, 1 ч. л. сахарного песка, 1 ст. л. пшеничной муки. Приготовление дрожжевой закваски. Прессованные дрожжи смешать с 3/4 стакана теплой кипяченой воды, сахаром и мукой, оставить смесь в теплом месте на 1-2 часа, затем использовать для приготовления кваса.

Ржаной хлеб нарезать мелкими ломтиками, высушить в духовке до получения румяных сухарей, поместить в большую кастрюлю и залить горячей водой (крутым кипятком).

Смесь тщательно перемешать, закрыть крышкой и оставить для настаивания и охлаждения на 3-4 часа при периодическом помешивании. Настой (сусло) процедить через марлю и отфильтрованной жидкости, имеющей температуру 23–30°C, добавить сахарный песок и дрожжевую закваску, а затем поставить при комнатной температуре для брожения в пределах 12 часов (до появления пены). Полученный молодой квас процедить через марлю, разлить по бутылкам, оставляя в них свободное место и добавляя в каждую по 2-3 изюминки. Бутылки хорошо закупорить, пробки закрепить проволокой, после чего бутылки поставить в холодное место для созревания. Через 1-2 суток квас будет готов. Полученный квас должен обладать приятным кисло-сладким вкусом и пениться при разливе.

Окрошечный

из украинской кухни

- На 800 г ржаного хлеба – 4 ст. л. ржаной муки
- 10 г дрожжей
- 7 л воды

Нарезанный ломтиками ржаной хлеб подсушить в духовом шкафу, 2 ст. л. ржаной муки и сухари заварить горячей кипяченой водой и замесить в виде теста, которое закрыть крышкой и оставить на сутки. Оставшуюся ржаную муку (2 ст. л.) развести теплой водой, добавить дрожжи и оставить для брожения на 3-4 часа. Полученную закваску влить в тесто, пригото-

вленное из хлеба, муки и воды, хорошо перемешать и развести кипяченой теплой водой, имеющей температуру 23–30°C, через 1-2 дня брожения при комнатной температуре после появления пены квас будет готов к употреблению. Готовый квас хранить в прохладном месте. При использовании кваса сливать его верхнюю часть (не более 1/3 от общего количества), в таком же количестве доливать теплой кипяченой водой (можно делать 2-3 отбора) и после каждого отбора выдерживать квас в течение 8–12 часов.



Полезная информация

Квас – этот традиционный русский напиток заслуженно пользуется народной любовью и популярностью. В домашних условиях квас обычно готовят из ржаного хлеба или сухарей, используя при этом все остатки хлеба: особенно ценны для кваса хлебные корки и бородинский хлеб. Хлебный квас имеет приятный вкус и аромат, хорошо утоляет жажду, обладает тонизирующими свойствами благодаря содержащимся в нем экстрактивным веществам и продуктам брожения. Хлебный квас благотворно действует на процессы пищеварения, что объясняется наличием в нем молочнокислых бактерий, нормализующих работу кишечника. Пищевая ценность кваса обусловлена

входящими в его состав легко усваивающимися белками, сахарами, органическими кислотами, витаминами, минеральными соединениями. Квас употребляют и как десертный напиток, и для приготовления традиционного русского блюда – окрошки. Издавна на Руси были известны секреты производства самого разнообразного кваса: кислого, сладкого, мятного, окрошечного, душистого, суточного. Умели готовить свой хлебный квас в Польше и Литве. Многие из этих секретов, к сожалению, забыты, но часть из них удалось сохранить и донести до наших дней. Следует учесть, что сахарный песок, используемый для приготовления кваса, необходимо предварительно растворять в части воды и кипятить в течение 30 минут.

Душистый

с мятой

- 400 г сухарей
- 6 литров воды
- 1 стакан сахарного песка,
- 1 стакан дрожжевой закваски
- 1-2 ст. л. листьев мяты

Ржаной хлеб нарезать мелкими ломтиками и подсушить в духовке. Полученные сухари залить кипятком и через 3-4 часа процедить. Приготовить дрожжевую закваску. Нагреть до кипения 2 стакана хлебного сусла, всыпать в него мяту, прокипятить и доба-

вить туда сахарный песок. Дрожжевую закваску добавить в остывшее до 30°C сусло. Туда же добавить процеженный через марлю настой мяты, перемешать, накрыть марлей, поставить в теплое место и держать там до появления густой пены. Аккуратно снять пену, процедить молодой квас через марлю и разлить в бутылки, не заполняя их доверху. Плотно закрыть бутылки пробками, укрепить пробки проволокой и поставить на холод. Через 12 часов квас будет готов.

Первое огородное ЛАКОМСТВО

Из ревеня

Пока еще не созрели ягоды, кисло-сладкие черешки ревеня огородного с успехом их заменяют. Но есть их можно только весной или в начале лета, пока в ревене преобладают лимонная и яблочная кислоты. Позже от него придется отказаться: с повышением температуры и старением листьев в них накапливается щавелевая кислота, избыток которой может быть вреден для организма.

Ревень может выступать и как фрукт, и как овощ. Из черешков ревеня варят варенье, джемы, делают цукаты, квас, начинки для пирогов, гонят сок. Но из него также варят супы, щи, борщи, добавляют в винегреты, соусы и салаты. Черешки ревеня перед заготовкой нужно бланшировать: промыть, нарезать и залить кипятком на 1-2 минуты, добавив 1,5-2 г мела или зубного порошка на литр воды. Это способствует удалению части воздуха, свертыванию и нейтрализации щавелевой кислоты. В пищу употребляют лишь молодые листовые черешки длиной не более 30-70 см. В них содержатся органические кислоты, каротин, витамины С, В и Р; из минеральных веществ – большое количество железа, а также фосфор, магний, сахара, пектин.

Ценно и то, что ревень богат калием, благотворно влияющим на кровообращение. Не случайно с давних времен считается, что это растение обладает целебными и диетическими свойствами, оказывает на

организм человека общеукрепляющее действие.

Для приготовления варенья и джема лучше использовать сорта ревеня с зеленой окраской черешков. Черешки должны быть не грубыми, маловолокнистыми. Не следует считать, что чем тоньше черешки, тем они нежнее, – иногда они оказываются жесткими, а толстые – нежными и вполне пригодными для консервирования.

Для приготовления варенья вам потребуется:

На 1 кг ревеня 1,5 стакана воды, 1,5 кг сахара.

Перед переработкой черешки ревеня сортируют по цвету и толщине, тщательно моют. Молодые, нежные черешки не очищают, а у огрубевших снимают кожицу вместе с жесткими

наружными волокнами, начиная с утолщенного конца. Затем черешки нарезают кусочками по 1,5-2,5 см. Для уменьшения содержания щавелевой кислоты, кусочки ревеня можно замочить на 10-12 часов в холодной воде, меняя воду 2-3 раза.

Отсортированные кусочки бланшируют в кипящей воде в течение одной минуты, после чего охлаждают в воде. Приготавливают сахарный сироп. В сироп выкладывают ревень и варят в два приема: первый раз 25 минут при слабом кипении, после охлаждения и выдержки в течение 12 часов, второй раз – до готовности.

Горячее варенье расфасовывают в горячие сухие банки и плотно укупоривают. Кроме способа горячей расфасовки без стерилизации, готовое горячее варенье расфасовывают в горячие сухие банки, накрывают подготовленными крышка-

ми, неплотно укупоривают, укладывают в кастрюлю с подогретой до 70°C водой и пастеризуют при температуре воды в кастрюле 90°C: банки емкостью 0,5 л – 10 минут и емкостью 1,0 л – 15 минут. Во время пастеризации кастрюля должна быть накрыта крышкой; уровень воды в ней – на 3 см ниже верха горлышка банок. После пастеризации их окончательно укупоривают и охлаждают.

Для приготовления джема вам потребуется:

Подготовленные черешки варят в небольшом количестве кипящей воды (1,5 стакана на 1 кг ревеня), пока черешки полностью не размякнут (10-15 минут). Полученную массу смешивают с сахарным песком из расчета 1 кг песка на 1 кг ревеня и варят на умеренном огне до готовности. Джем из ревеня по вкусу похож на яблочный.

Для улучшения аромата варенья и джема из ревеня можно готовить их с добавлением лимонной или апельсиновой цедры.

Инна КОСТКО,
кандидат сельскохозяйственных наук



Полезная информация

В народной медицине ревень начали использовать намного раньше, чем в кулинарии. У ревеня огородного, который растет на дачных участках, целебными свойствами обладают черешки, которыми сейчас самое время воспользоваться. Они:

■ **Содержат антиканцерогенные вещества.** В Китае сок и отвар ревеня используют при лечении

некоторых форм рака. Пациентам назначают выпивать два раза в день около 100 г сока, выжатого из свежих черешков ревеня. Также готовят отвар, в течение часа подогревая на медленном огне под крышкой 200 граммов измельченных черешков в литре воды. Затем жидкость процеживают и принимают по стакану 2-3 раза в день.

■ **Благодаря высокому содержанию калия и кальция укрепляют и защищают зубную эмаль.** Для профилактики кариеса полезен вареный ревень. Можно также чистить зубы

свежевыжатым соком ревеня или через день протирать зубы ватным тампоном, смоченным в ревеневом соке.

■ **Считаются чрезвычайно полезными для нервной и эндокринной систем.** Причем это относится как к мужчинам, так и к женщинам, особенно при неврозах, повышенной тревоге, слезливости, ипохондрии и депрессии, ПМС и климаксе.

■ **Способствуют выведению радионуклидов из организма.**

Черешня

Нет среди плодовых культур ни одной, которая созревала бы раньше всеми любимой вкусной ягоды – черешни. Названия сортов черешни дают представление о цветовой гамме: Мелитопольская черная, Розовая млевская, Янтарная, Золотая, Белая, Наполеон и

т. д. – но мало что говорят о вкусе. А он – неизменно сладкий, в высшей степени приятный и какой-то притягательный. Сладость в черешне привлекает не только людей, но и птиц, и именно благодаря птицам она и получила свое официальное наименование: *Cerasus avium*, то есть птичья вишня.

В средней полосе черешня не вызревает, приезжает к нам из теплых краев и является одной из самых первых представительниц нового урожая, появляющихся на весенних прилавках. Плоды черешни, кажется, вобрали в себя всю цветовую палитру: ягоды отличаются друг от друга по составу пигментных веществ и процентному соотношению сахаров и органических кислот.

Питательные вещества, которые содержатся в черешне, особенно полезны детям – это провитамин А, витамины С и Р, группы В, никотиновая кислота, много фосфора, кальция и железа. В черешне значительно больше углеводов, чем в вишне.

Горсть разноцветных ягод безумно вкусна, но иногда и просто необходима, потому что может оказать действенную помощь.

■ при малокровии плоды черешни снабжают организм большим количеством железа и витаминов;

■ при болезнях почек и печени стимулирует их деятельность;

■ при гипертонии тарелка темно-красной черешни, в которой много Р-активных со-

единений, – ежедневная лечебная доза;

■ при артрите, ревматизме и подагре порция черешни помогает легче переносить боль.

В народной медицине Северного Кавказа черешню использовали при недомоганиях желудка.

Благодаря низкому содержанию органических кислот черешня не вызывает изжоги, поэтому ее можно есть без опасений.

Нежная клетчатка черешни стимулирует деятельность кишечника. Пищеварение улучшают также сок, кисели и компоты.

Черешневый сок

Полезно пить концентрированный черешневый сок (по 1 ст. ложке 3 раза в день) или по 2 стакана отвара из плодоножек черешни ежедневно (на 1 л кипятка – неполную горсть плодоножек, варить на медленном огне 7 минут, дать настояться под крышкой 20 минут).

Кисель из черешни

Для приготовления вам потребуется: черешни – 800 г, сахара – 150 г, крахмала – 40 г,



воды – 800 мл.

Черешню очистить от плодоножек и косточек и размять (можно ис-

Рецепт от читателя

Вареники с черешней

400 г муки, 1 яйцо, 0,75 стакана воды, щепотка соли, 1 ч. л. масла, 800 г черешни, 0,5 стакана сахара, 3 ст. л. картофельной муки, 200 г сметаны.

Черешню очистить от косточек, пересыпать сахаром, картофельной мукой, положить в дуршлаг, чтобы стекал сок. Замесить тесто из воды, яйца, муки, масла и соли. Хорошо промесив тесто на доске, накрыть горячей кастрюлей и дать постоять ему минут 10–15, затем разрезать его на 3 ча-

пользовать, мясорубку или крупное сито). Полученную таким образом массу завернуть в марлю и отжать сок. Сок заливаем в емкость и ставим в холодильник. Мякоть заливаем водой и ставим вариться на огонь. Когда эта масса закипит, ее нужно процедить. К полученному и процеженному отвару добавить сахар и снова дать вскипеть. Крахмал разводим небольшим количеством холодной воды или черешневого отвара и вливаем в горячую смесь, непрерывно мешая. Дальше нужно варить до получения желаемой густоты, а затем снять с огня. Добавить в кисель черешневый сок и размешать.

Разлить в формочки или креманки, смоченные холодной водой. После остывания кисель выложить на десертные тарелки и украсить свежими вишнями или цукатами.

сти, раскатать каждую в колбаску толщиной в палец, порезать на кусочки такой же толщины и из каждого кусочка сформировать на доске, посыпанной мукой, тонкие лепешки. Положить на каждую по 3–4 черешни, склеить вареники, прижать вилкой края так, чтобы они получились надрезанными, как бахрома. Сварить вареники в подсоленном кипятке, процедить, сложить в блюдо, залить черешневым соком, подавать холодными со сметаной.

Приготовление сока: 200 г черешни истолочь в ступке, перемешать с водой, хорошо отжать через полотняный мешочек, в сок добавить сахар и прокипятить.

Надя Морозова,
Краснодарский край

ВНИМАНИЕ!
НОВЫЙ
КОНКУРС:

«Целебные травы»

В вашей семье хранятся тайные рецепты травяных отваров, которыми лечили своих близких еще бабки и прабабки? Или вы сами совершенно случайно открыли для себя новые свойства всем известных травок?

Расскажите нашим читателям о своих «фирменных» сборах и отварах – и выиграйте приз. Не забудьте не только прислать рецепт, но и написать, как он помог, кому, от какой болезни, откуда появился в вашем доме.

Конкурс продлится до конца года (письма принимаются до 30 декабря по почтовому штемпелю). Победитель получит 1500 рублей. Приз за второе место – 1000 рублей, за третье – 500. На конвертах делайте пометку Конкурс «Целебные травы». Письма присылайте в редакцию «Окрошки» (адрес указан на последней странице журнала).

Настои и отвары из одуванчиков



Полезная информация

Русская народная медицина широко использует одуванчик как лекарство, причем многостороннего действия. И это неудивительно. В листьях и цветах одуванчика содержатся витамины С, В₁, В₂, Р, РР, Е, каротин, соли железа, калия, кальция, фосфора, магния, марганца.

Предлагаем вашему вниманию простые и действенные рецепты лекарственных настоев и отваров из одуванчика:

■ **Настой из листьев и корней.** По 10 г измельченных листьев и корней настаивать в 400 мл охлажденной кипяченой воды 12 часов, процедить. Пить по 50 мл 4–6 раз в день перед едой при атеросклерозе, нарушении обмена веществ, гиповитаминозах, гастритах, колитах, заболеваниях поджелудочной железы, печени, почек, при головных болях, запорах, подагре, аллергии.

■ **Настойка из корней.** 2 ч. л. измельченных корней залить стаканом холодной кипяченой воды,

настоять 8 часов. Пить по 50 мл 4 раза в день перед едой при воспалении желудка и кишечника, заболеваниях печени и желчного пузыря, запоре, нарушении обмена веществ.

■ **Отвар из цветков.** 10 г цветков кипятить 15 минут в 200 мл воды, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при гипертонии, запорах, глистах, метеоризме.

■ **Сок из листьев.** Молодые листья промыть, выдержать 30 минут в концентрированном растворе поваренной соли, снова промыть в холодной воде, ошпарить кипятком, пропустить через мясорубку, отжать через ткань (или многослойную марлю) и разбавить водой в соотношении 1:1. Разбавленный сок прокипятить 3 минуты. Рекомендуется принимать при воспалении желудка с пониженной кислотностью по 50 мл 2 раза в день за 20 минут до еды.

Сок применяют для устранения косметических дефектов: им смазывают мозоли, бородавки, веснушки, пигментные пятна на лице.

Спасительный лопух



Совет от читателя

«Однажды очень сильно упала и расшибла колено. Врач поставил диагноз – острое воспаление коленного сустава – острый бурсит.

Лечить колено мы решили лопухом – свежими листьями и настоек, приготовленной из них. Через несколько дней боли в суставе прекратились, а через 12 дней опухоль исчезла полностью и наступило выздоровление. Прошло уже чуть больше года – никаких признаков болезни не наблюдается. Даже забыла, какое колено лечила. Вот какой поразительный эффект дал лопух! Расскажу, как надо лечить бурсит лопухом.

Кашицей из измельченных листьев обложила ногу, укутала его шерстяной тканью и закрепила, чтобы повязка держалась на колене.

Одновременно пила настойку из сока весенних листьев лопуха. Ее принимают за 30 минут до еды по столовой ложке 3 раза в день в течение всего лечения.

Приготовление на-

стойки. Промойте листья холодной водой и разложите на мягкой ткани для просушивания. Подсохшие листья пропустите через мясорубку и отожмите сок через втрое сложенную марлю. Смешайте его с медом и медицинским спиртом в следующей пропорции: сок – 500 мл, натуральный липовый мед – 500 г, медицинский спирт (или водка) – 100 мл. Добавление липового меда в весенний сок повышает эффективность настойки.

Как только мед полностью разойдется в соке, настойка готова к применению.

Храните настойку в холодильнике в литровых бутылках с закручивающейся пробкой. При правильном хранении она сохраняет лечебные свойства два года.

Ольга Борисова, Тула»

Внешний
неотравляе
сотой до 2,
– сентябре,
в августе –
жается семе
но – делени

Место
Распростра
южном и ср
ях, в степ
зонах европ
шего СССР
Западной
встречаетс
тах, в пойм
лиственных
горных лу
и полянах

Целебн
пользуют
ми, содер
масло (1-
корнях пр
ловая кис
азулен, б
инулина
лин, инуле
количество
лы.

Примен
вища и ко
меняется
болевания
(бронхита
кулезе ле
харкиваю
рующего
Настой
ся лучшим
лудочных

Майские травы

Сегодня мы расскажем вам о лекарственных травах, которые надо заготавливать в мае

Девясил высокий



Внешний вид. Многолетнее травянистое растение высотой до 2,5 м. Цветет в июле – сентябре, плоды созревают в августе – октябре. Размножается семенами и вегетативно – делением корневища.

Место произрастания. Распространено на Кавказе в южном и среднем горных поясах, в степной и лесостепной зонах европейской части бывшего СССР, в Средней Азии и Западной Сибири. Чаще встречается во влажных местах, в поймах рек, разреженных лиственных лесах, на высокогорных лугах, лесных опушках и полянах.

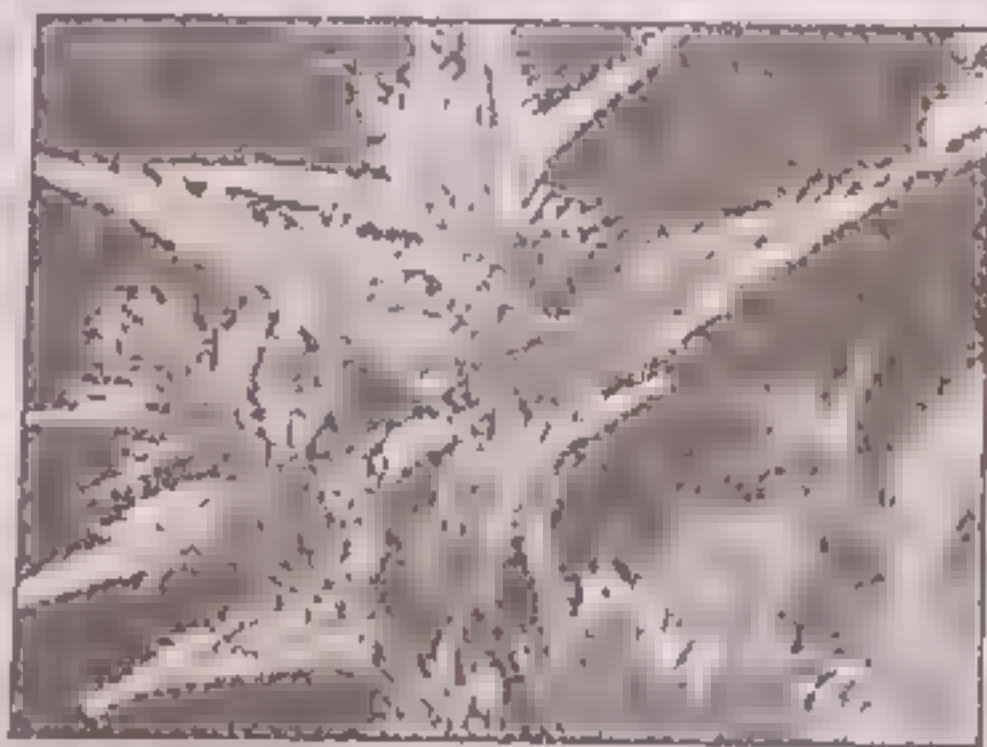
Целебные свойства. Используют корни с корневищами, содержащие **эфирное масло** (1–3%). Кроме того, в корнях присутствуют алантовая кислота, алантон и проазулен, большое количество **инулина** (до 44%), псевдоинулин, инуленин, незначительное количество **алкалоидов, смолы**.

Применение. Отвар корневища и корней девясила применяется при **хронических заболеваниях дыхательных путей** (бронхитах, трахеитах, туберкулезе легких) в качестве **отхаркивающего и дезинфицирующего средства**.

Настойка корней считается лучшим средством при **желудочных заболеваниях** – га-

стрите, язве; ее употребляют внутрь или наружно при радикулите, нервных заболеваниях, зобе; при язве двенадцатиперстной кишки пьют по одной столовой ложке настойки и затем принимают 2–3 столовые ложки свиного жира; **настойку** пьют также при заболеваниях сердца, простудных заболеваниях, повышенном кровяном давлении, зубной боли; **отвар цветков** как чай – от удушья, истощения; **порошок корня** пережаривают со свиным жиром и прикладывают на льняной тряпочке к опухолям и ранам; **свежие листья** прикладывают к рожистым, золотушным местам, язвам, опухолям; **водный отвар** употребляют при желудочных и грудных болях, худосочи, **корень с салом** – от чесотки.

Крапива двудомная



Известно под названиями крапива, жгучка, жалюга, стреканка, слорекуша, костырка...

Внешний вид. Многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м. Цветет с мая до осени, плоды созревают одновременно с июля. Размножается семенами и вегетативно (отрезками корневищ).

Место произрастания. Распространено в Западной Сибири, европейской части бывш. СССР, на Кавказе, реже в Восточной Сибири, на Дальнем Востоке и в Средней Азии. Растет повсеместно у жилья, возле заборов, по обочинам дорог, в огородах, в лесах на гарях и вырубках.

Целебные свойства. Используют **листья**, содержа-

щие витамин К, В₂, гликозидуртицин, дубильные (более 2%) и белковые вещества, аскорбиновую кислоту (до 0,6%), муравьиную и пантотеновую кислоты, стерины, гистамин, каратиноиды (до 50 мг%), минеральные соли и другие вещества.

Применение. Настой из листьев крапивы, **жидкий экстракт** применяют в качестве **кровоостанавливающих средств** при маточных, кишечных, почечных и легочных кровотечениях, а также при гиповитаминозах.

Мать-и-мачеха обыкновенная



Внешний вид. Многолетнее травянистое растение с ползучим ветвистым мясистым корневищем, из которого весной развиваются один или несколько цветоносных стеблей 10–25 см высоты. Цветоносные стебли прямостоячие, невысокие, паутинисто-опушенные, усажены острыми, красновато-бурыми листьями. Плоды – линейно-продолговатые семянки с хохолком из белых длинных шелковистых волосков.

Цветет в апреле – начале мая, раньше всех других травянистых растений.

Место произрастания. Растет на **влажных глинистых**

и суглинистых почвах – по канавам, берегам рек и ручьев, на глинистых склонах, мусорных местах, в населенных пунктах у домов, обычно небольшими зарослями. Распространена в европейской части, на Кавказе, в Сибири до Байкала, в городах Средней Азии.

Сбор. В медицине употребляют **листья мать-и-мачехи**, реже цветы. Листья собирают в июне. В это время они вполне развиты и имеют равномерную зеленую окраску сверху, позже на листьях появляются ржавые пятна. Под названием «цветки» подразумевают **цветочные корзинки**, собираемые в начале цветения. Сушат в тени.

Целебные свойства. Мать-и-мачеха содержит **слизистые вещества**, горький **гликозид туссилагин**, дубильные и другие вещества. В медицинской практике листья растения применяются при бронхитах, ларингитах, бронхоэктазах как **отхаркивающее и противовоспалительное средство**, а также при желудочно-кишечных заболеваниях как **вяжущее**.

Лекарственная форма: настой – 10 г сухих измельченных листьев мать-и-мачехи залить 1 стаканом кипятка, подогреть до кипения и сразу же отставить, через 1 час процедить. **Принимать** по 1 столовой ложке 4 раза в день (при бронхитах; воспалении кишечника). Этот препарат можно использовать также наружно – для обмывания (при раздражении кожи).

Применение. В народной медицине отвар всего растения (часто с добавлением меда) пьют при кашле; свежие листья и сахар складывают слоями в посуду, закрывают и закапывают в землю, а когда все это превратится в однородную массу, добавляют 0,5 кг меда на 1 кг массы и принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день, а также прикладывают на **раны, нарывы и пораженные рожей места**.

При выпадении волос и при обильной перхоти с зудом кожи головы рекомендуется 3 раза в неделю мыть голову крепким отваром из листьев мать-и-мачехи и крапивы двудомной, взятых поровну.

Домашнее пиво

из сосновых побегов

Срежьте молодые побеги сосны длиной 5–8 см, порежьте на мелкие кусочки, залейте водой и варите после закипания 30–40 минут. Жидкость процедите через сложенную в несколько слоев марлю. Затем на каждые 12 литров этой жидкости положите 800 г сахара и варите до тех пор, пока сироп не загустеет до консистенции патоки. Слейте его в бочонек, закупорьте и храните в сухом прохладном месте. Срок хранения может быть до одного года. Когда вы захотите приготовить пиво, то на каждые 15 бутылок воды возьмите 1 бутылку соснового отвара, смешайте и про-

кипятите два часа на медленном огне. Остудите, налейте в бочонек и оставьте бродить на двое-трое суток. Потом разлейте по бутылкам и закупорьте.

Любой вид домашнего пива, особенно если вы сварили его много, а храните не в самых благоприятных условиях, имеет шанс начать киснуть. Чтобы поправить такое положение, есть довольно простой способ. Добавьте в пиво свежего меда из расчета 1 часть меда на 75 частей пива, предварительно разведя мед в небольшом количестве того же пива.

Мятная наливка

сладкая

1 л спирта настаивается на 30–40 г сушеной мяты. Мяту засыпьте в бутылку и залейте спиртом так, чтобы едва покрыло листья. Держите в солнечном месте 3 дня. Спирт слейте. Затем отдельно приготовьте сироп. На 1 л спирта берется 200 г воды и 200 г сахара. Сначала воду с сахаром вскипятите два раза, полностью снимите накипь и медленно, постоянно помешивая, влейте в горячий сироп через специальный фильтр.

Фильтр делается так: возьмите воронку, выложите ее изнутри слоем ваты, на

него положите слой хорошо истолченных, но не гашенных водой березовых углей, а сверху накройте фланелью. Затем через такой же фильтр всю смесь налейте в бутылку до начала горлышка, как можно лучше закупорьте и поставьте на несколько недель в теплое место, чтобы водка как следует отстоялась. Потом осторожно, стараясь не взболтать осадка, перелейте чистую водку в другую бутылку, и ратафия готова.

Весенняя

с первоцветом

5 г сушеных корней первоцвета, 3 г сушеных листьев первоцвета, 100 г сахарного песка, 1 л водки, 1 стакан воды. Сушеные корни и листья первоцвета залить водкой, добавить растворенный в воде сахарный песок. Настаивать в бутылках 10–15 дней.

Яичный ликер

Его можно приготовить двумя способами. Самое простое – аккуратно отделите от белков 8 яичных желтков, положите в фаянсовую миску, насыпьте туда 200 г сахара и пакетик ванили. Тщательно разотрите всю массу, чтобы она стала однородной, перелейте в бутылку и добавьте 500 г коньяка. Смесь закупорьте, хорошо взболтайте и выдерживайте несколько не-

дель при комнатной температуре. Второй способ годится, если вы сумеете достать хотя бы 150 г спирта. Тогда 6 яичных желтков смешайте с 250 г сахарной пудры, 1/2 пакетика ванили и 2 банками сгущенного молока. Все это разотрите до однородной массы и залейте спиртом. Как и в первом случае, ликер в закрытой бутылке надо выдерживать несколько недель.

Наливка



Экзотический рецепт

из лепестков
розы

Соберите лепестки цветущей розы, наполните ими бутылку, залейте водкой и дайте настояться до тех пор, пока наливка не сделается темно-янтарного цвета. Затем слейте и подсластите, но ни в коем случае не выжимайте листья.

Литовская вишневая наливка



Старинный рецепт

Насыпать три четверти бутылки хороших спелых вишен, из которых только третью часть оставить с косточками. Налить полную бутылку хорошего спирта и оставить в подвале от 4

до 6 недель, но не больше. По прошествии этого времени слить спирт, вишни сложить в чистый полотняный мешок, и выжать из них оставшийся сок, слить его в банки и дать стоять сутки, чтоб отстоялся; на другой день смещать со слитым сиропом, разлить в бутылки, закупорить хорошо и оставить в сухом подвале на целый год.

Приготовление наливок



Полезная информация

Наливки из плодов и ягод готовят на сахаре и сахарном сиропе путем брожения. Спирт, получившийся при брожении, и оставшийся несброженный сахар придают наливкам

стойкость при хранении. Неправильно ставить наливку на солнце при неплотной укупорке марлей горлышка стеклянной тары, т.к. образовавшийся спирт и сахар частично улетучиваются, а часть спирта вследствие неплотной укупорки и наливки кислорода воздуха сбраживает, образуя уксусную кислоту.

В пр...
олив...
соев...
сово...
вое,
чем...
прод...
руко...
выбор...

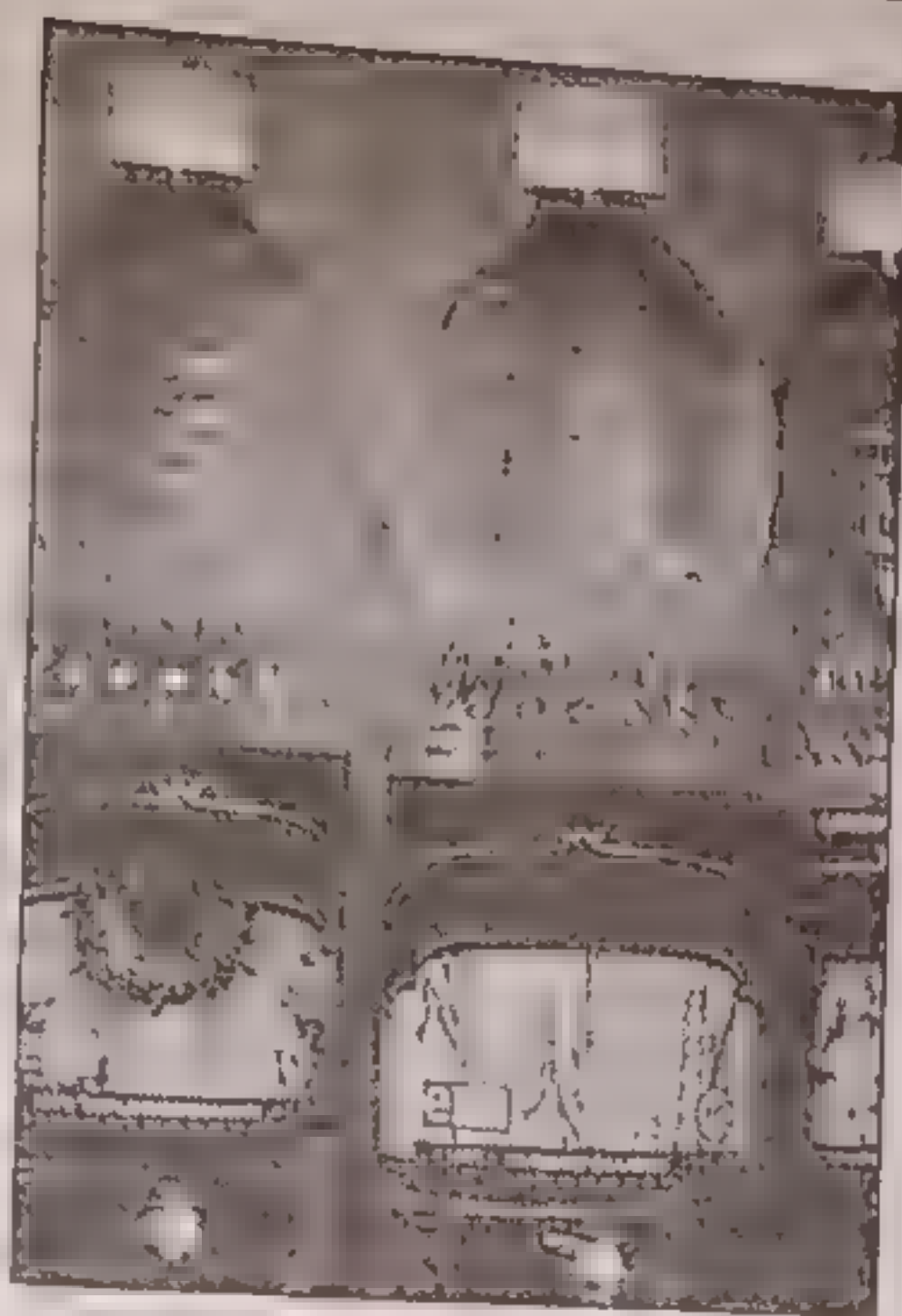
● Вы...
рое зн...
ное м...

Под...
роко и...
стве о...
произв...
майоне...
товлен...
ных кон...
ванное...
ло-про...
го или с...
та, прих...
ет осадк...
пах сем...
ванное...
темног...
ный спе...
прихра...
док. По...
реком...
страда...
розо...
шенны...
рина.

● Олив...
лее цен...
ваивае...
В наше...
изводя...
тельно...
того. О...
рошо...
людьм...
рушен...
заболе...
желчно...
вое ма...
ет сер...
заболе...
но под...
ления...
овощн...
тов...

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО: ВИДЫ, ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

В продаже можно увидеть оливковое, подсолнечное, соевое, кукурузное, арахисовое, кунжутное, рапсовое, пальмовое масла. В чем разница между этими продуктами и чем следует руководствоваться при выборе того или иного?



● Вы, конечно, любите старое знакомое подсолнечное масло?

Подсолнечное масло широко используется в качестве основного сырья при производстве маргарина и майонеза, а также при изготовлении овощных и рыбных консервов. Рафинированное подсолнечное масло – прозрачное, золотистого или светло-желтого цвета, при хранении не выделяет осадка, имеет слабый запах семечек. Нерафинированное масло бывает более темного цвета и имеет сильный специфический запах, при хранении образует осадок. **Подсолнечное масло рекомендуется людям, страдающим атеросклерозом и имеющим повышенный уровень холестерина.**

● **Оливковое** масло наиболее ценно и питательно, усваивается лучше остальных. В нашей стране его не производят, и стоит оно значительно дороже любого другого. Оливковое масло хорошо переносится даже людьми, страдающими нарушениями пищеварения, заболеваниями печени и желчного пузыря. **Оливковое масло предотвращает сердечно-сосудистые заболевания.** Оно идеально подходит для приготовления овощных, фруктово-овощных и фруктовых салатов, закусок с крабами и

креветками. На оливковом масле получаются прекрасные горячие блюда; его используют при производстве рыбных консервов.

● **Льняное** масло: по своей биологической ценности стоит на первом месте. Семя льна наиболее богато витамином F. Льняное масло питает мозг, улучшает клеточный обмен, благотворно влияет на нервную систему, ликвидирует запоры, улучшает состояние кожи, а также снижает уровень холестерина. Масло легко окисляется, поэтому необходимо беречь его от воздействия света и воздуха.

● **Кукурузное** масло – светлого-желтого цвета, прозрачное, без запаха. В продажу оно поступает только в рафинированном виде, в этом масле содержится большое количество полезных сопутствующих веществ, благодаря чему оно и пользуется большой популярностью. Кукурузное масло богато полиненасыщенными жирными кислотами, витаминами F и E. **Способствует выведению холестерина из крови.**

● **Арахисовое, кунжутное и рапсовое** масла принадлежат к группе наименее полезных растительных масел. В них го-

раздо меньше полиненасыщенных кислот и сравнительно много жирных кислот с большой молекулярной массой. Эти продукты за рубежом используются для выработки маргариновой продукции и консервов, а также для приготовления салатов и жарки – для тех же целей, что и все растительные масла. Арахисовое масло содержит 27 процентов протеинов и 16 процентов углеводов.

● **Пальмовое** масло наименее ценное из всех растительных масел. Оно твердое по консистенции и внешне напоминает свиной жир. В большинстве стран этот продукт применяется в качестве отвердителя для приготовления маргарина, в кулинарном и кондитерском производствах. Пальмовое масло употребляется в пищу только в разогретом виде – для приготовления холодных блюд оно непригодно.

● **Горчичное** масло – хороший антибиотик, обладает бактерицидными свойствами, медленно и слабо окисляется. Незначитель-

ные добавки горчичного масла способствуют консервации других растительных масел. Оно пригодно для салатов и для жарки, незаменимо при консервации. Хранится в 4 раза дольше подсолнечного. Рыбные консервы, изготовленные на горчичном масле, сохраняют природный вкус рыбы. Хлебобулочные изделия, выпеченные на горчичном масле, долго не черствеют, имеют более пышную структуру.

● **Облепиховое** масло – это маслянистая оранжево-красного цвета жидкость с характерным запахом и вкусом. Благодаря использованию нетрадиционной технологии производства облепиховое масло вырабатывается с более высоким содержанием каротиноидов, что **повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, повышает содержание гликогена в мышцах, сердце и печени, способствует комплексной терапии язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.**

Где покупать растительное масло?



Добрый совет

Масло лучше покупать в магазине, где оно имеет сертификат качества. Масло, особенно промышленного приготовления, имеет ограниченный срок хранения. А вот в сертификате качества есть все основные показатели, которые определены ГОСТом. В настоящее время повышены требования и к

химическому определению содержания элементов в масле. Особенно обращается внимание на содержание токсичных элементов, остатков ядохимикатов, радионуклидов, свинца, меди, ртути, кадмия, цинка, мышьяка и железа. Конечно, на все эти вопросы можно получить ответ, если приобретаешь масло, приготовленное промышленным способом.

КУШАЙТЕ И МОЛОДЕЙТЕ!

Мнение
специалиста

По вопросам, касающимся темы питания пожилых, мы обратились к диетологу Шуковой Людмиле Юрьевне.

— Людмила Юрьевна, насколько состояние людей в пожилом возрасте зависит от правильного питания?

— В возрасте после 50–55 лет люди обычно кардинально меняют образ жизни. Становятся малоподвижны, появляется депрессия. Как раз в этот период жизни и стоит обратить особое внимание на свое здоровье. Естественно, рацион питания должен поменяться.

— И в чем же особенности питания пожилого человека?

— Прежде всего необходимо увеличить количество



приемов пищи. Он должен быть четырех- или пятиразовым. С утра можно себе позволить выпить стакан фруктового сока и съесть яблоко и этим обойтись. И если учесть, что теперь днем вы тратите гораздо меньше калорий, чем в былые годы, необходимо постараться есть поменьше мяса. Гораздо полезнее в пожилом возрасте употреблять рыбу, причем не жирную, такую как треска, сельдь, лосось.

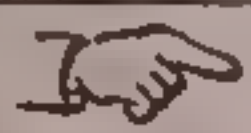
Так же в состав рациона должны входить **кисломолочные продукты**: кефир, нежирная ряженка, йогурты, творог. Растительная пища имеет большое значение для полноценной работы организма. В первую очередь это, конечно, **овощи и фрукты**. Было бы полезно заменить часть сливочного масла растительным, так как оно содержит меньше холестерина, который вызывает патологические изменения в сосудах, следствием

чего является повышение кровяного давления, тромбозы. Для улучшения пищеварения следует употреблять **хлебобулочные изделия из отрубей**. Потребление **соевых продуктов** может играть роль в предотвращении рака, что обусловлено содержанием в соевых бобах вещества антиканцерогенного действия. Еще один совет, полезный для всех: как **овощи**, так и **крупы нужно замачивать**. Вредные вещества выходят из продукта, а время приготовления уменьшается, при этом сохраняются основные питательные вещества.

— **Что бы вы могли посоветовать всем, кому хочется сохранить и поддержать свое здоровье?**

— Мы должны каждый день думать о своем здоровье и питании. Необходимо себя настроить на уменьшение рациона. Использовать экологически чистые продукты. Нельзя забывать о физических упражнениях. Соблюдая эти элементарные правила, человек может продлить себе жизнь. По имеющимся статистическим данным, **организация диет, правильного питания увеличивают продолжительность жизни на 15%.**

Беседовала Валерия
Алексеева



Добрый
совет

Что должно входить в меню пожилого человека?

Самым простым ответом будет перечисление того, что **не должно** входить: **соленые, копченые, жирные и острые блюда.**

После 60-ти количество потребляемой пищи обязательно должно быть уменьшено. При снижении физической активности неизменное количество калорий приводит к увеличению веса, а превышение нормального веса на 20–30% вдвое увеличат риск сердечно-сосудистых заболеваний, втрое – желчных протоков и пузыря.

Повышенного внимания требует режим питания. Взяв за правило питаться многократно, но понемногу, **дополните привычное трехразовое питание вторым завтраком и полдником.**

В пенсионном возрасте значение имеет форма питания. Замечено, например, что люди, страдающие отсутствием аппетита, расстройством желудка, жалуют время не только на приготовление пищи и сервировку стола, но и на сам процесс еды – не присев, как правило, на ходу проглатывают несколько кусков.

Советы одиноким людям: постарайтесь найти среди своих соседей или знакомых партнера для при-

готовления и принятия пищи. Обеды и ужины, приготовленные вместе или по очереди, оказывают благотворное психическое воздействие на организм человека.

Ежедневный рацион должен включать в себя:

■ **От 6 до 11** порций хлеба, хлебных злаков, риса или макаронных изделий. Одна порция равна одному кусочку хлеба, 30 г готовых к употреблению хлебных злаков (около 1 чашки), риса или макаронных изделий.

■ **От 3 до 5** порций овощей. Одна порция равна 1 чашке свежих овощей или чашке порезанных овощей, приготовленных или свежих.

■ **От 2 до 4** порций фруктов. Одна порция равна 1 сред-

нему кусочку фрукта, который вы предпочитаете: яблоко, банан, апельсин, чашки порезанных свежих, приготовленных или консервированных фруктов, чашки сухофруктов, или чашки фруктового сока.

■ **3** порции молока, йогурта или сыра. Одна порция равна 1 чашке молока или йогурта, 45 г натурального сыра.

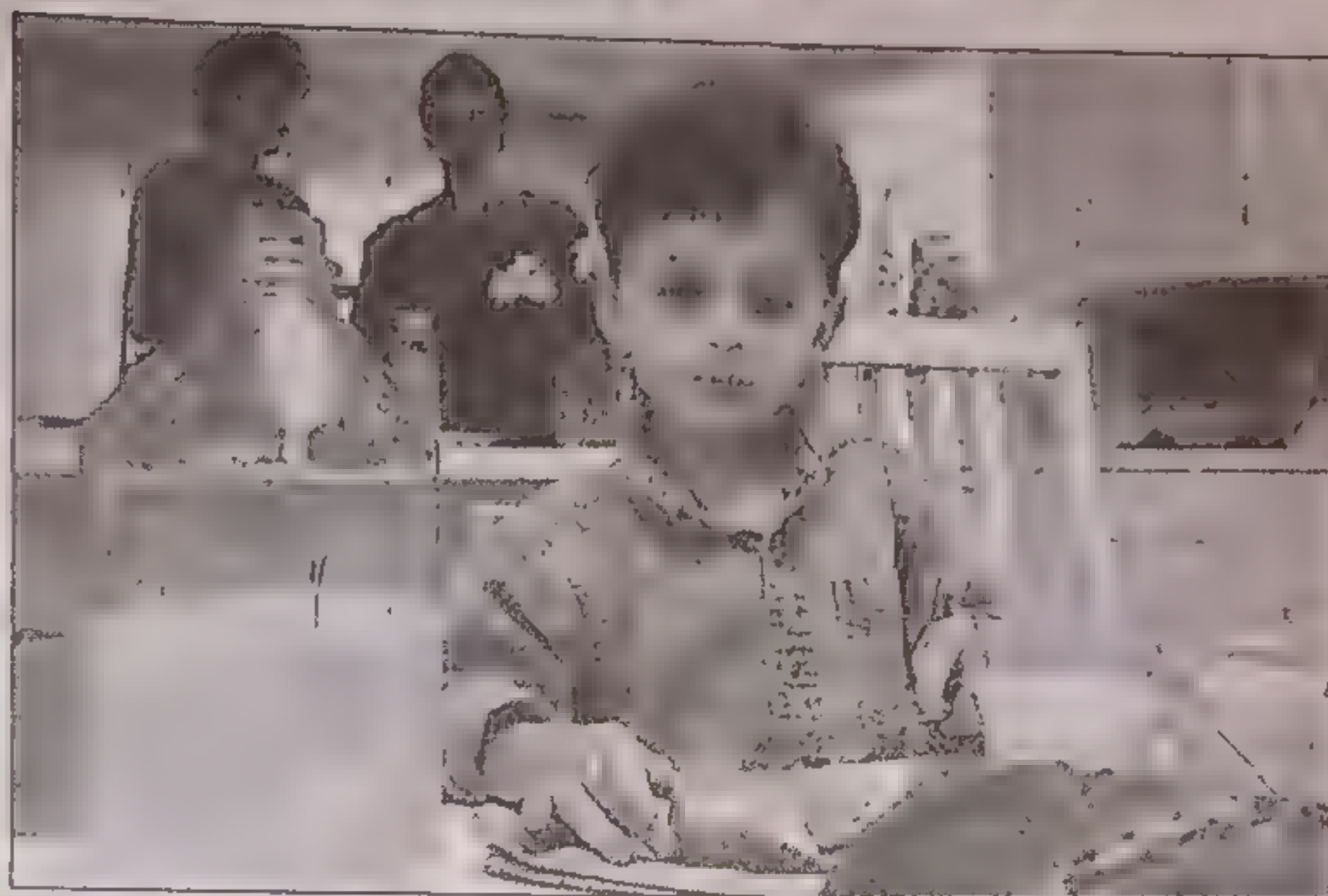
■ **От 2 до 3** порций мяса, домашней птицы, рыбы, сухой фасоли, яиц или орехов. Одна порция равна 60–90 г приготовленного мяса, домашней птицы или рыбы, одна чашка фасоли, 2 яйца, 4 столовые ложки арахисового масла, или 2/3 чашки орехов.

ЕСЛИ МАЛЫШ НЕ ХОЧЕТ ЕСТЬ...

Родители часто жалуются, что малыш не хочет есть. Что ни приготовишь, как ни сделаешь, а результат один. Отсутствие аппетита бывает: мнимое, нервного и органического происхождения.

Мнимое отсутствие аппетита — это когда ребенок ест и вроде бы масса тела увеличивается, но маме кажется, что малыш ест плохо, мало, без аппетита. Здесь все зависит от того, как происходит обмен веществ, если он идет медленно, то ребенок ест меньше, хотя этой еды вполне хватает для восстановления затрат энергии.

Отсутствие аппетита нервного характера. Очень часто родители кормят детей насильно, с песнями, сказками, игрушками, книжками. Но ребенку уже не хочется есть, а его все отвлекают, отвлекают — скушать ложку заставляют. При этом надо помнить, что только у проголодавшегося ребенка вырабатывается до-



статочно желудочного сока, и в связи с этим ребенок сам ест, сам жует, глотает. В случае насильственного кормления желудочный сок не вырабатывается, ребенок вяло жует, с трудом глотает. Постепенно это входит в привычку и приобретает затяжной характер. Выход один — не кормить насильно и давать выбор или согласовывать, что ребенок будет есть. Лучше договориться, что он будет есть и при этом все время «подхваливать» малыша, мол, какой он (она) молодец, что такую хорошую еду захотел (заказал), и

тогда (когда еда будет готова), пути к отступлению уже не будет.

Отсутствие аппетита органического порядка возникает в результате каких-либо острых заболеваний (ангина, ОРЗ, инфекционные заболевания, травмы). Отсутствие аппетита в это время — естественная защитная реакция организма и не надо кормить ребенка насильно. Дайте ему как можно больше разнообразных (только не Спрайт, Фанту, Пепси и т.д.) напитков.

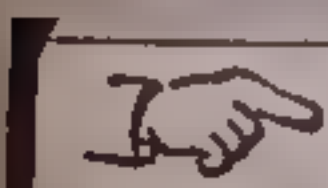
Но и при хронических заболеваниях (и в первую

очередь тонзиллит, болезни пищеварительного тракта: гастрит, энтерит, колит) ребенок теряет аппетит. Поэтому здесь необходимо лечить основное заболевание, но не принимать в это время лекарства для поднятия аппетита, это **не поможет!** В общем-то, все сводится к трем простым приемам:

- не кормить насильно;
- соблюдать режим;
- оставлять право выбора еды за ребенком.

Ну, и, конечно, не ругать, а находить повод (да и без повода) хвалить ребенка. Хвалить его, что поел (даже если съел мало или не доел). Хвалить, что поел быстро (например, быстрее, чем вчера), хвалить за то, что поел аккуратно (даже если что-то пролил или испачкал), хвалить, что не отвлекался, т.е. во время еды и после нее создавать положительный настрой.

И еще совет: по возможности не сажайте малыша за стол, где уже стоит еда, а вместе с ним принесите ложку, порежьте хлеб, постелите салфетку, поставьте тарелку (предложите ему самому себе налить), и ребенок сядет за стол уже подготовленным к еде (физиологически и морально).



Добрый совет

УЧИМСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

■ До 6 месяцев лучше всего кормить малыша материнским молоком или молочными смесями-заменителями. Способ кормления, конечно же, — грудь или бутылочка.

■ В 6 месяцев включайте в рацион малыша пюреобразную пищу: яблочное пюре, банан, грушу, рисовую кашу.

Пробуйте начинать кормить малыша с ложечки.

■ 7-9 месяцев — вполне подходящий возраст обогатить питание картофельным пюре, печеньем, ячменной кашей, соками: яблочным и грушевым; морковью, кабачками, персиками. Давайте малышу пить с ложечки, из чашки. Малыш может брать кусочки пищи руч-

ками, держать бутылочку. Пюре лучше разминать вилкой.

■ 9-12 месяцев — мясо индейки, телятина, говядина, яичный желток, лапша, овсяная каша, йогурт, горошек — вот те блюда, которые малыш с удовольствием и пользой станет кушать в этом возрасте. Кормите ребенка с ложечки.

Пища должна быть пюреобразная с небольшими комочками.

■ 12-18 месяцев — творог, целое яйцо, ягоды, рыба (горбуша, тунец), цветная капуста, киви, помидоры — эти продукты малыш учится есть самостоятельно. Пища должна быть мелко порезана или размята.

Ну, вот наконец-то закончилась череда длинных однообразных будней, и у нас – праздник. А какой праздник без гостей?

КАК ПРАВИЛЬНО ПОСАДИТЬ ГОСТЕЙ ЗА ПРАЗДНИЧНЫМ СТОЛОМ



Кто-то любит небольшую компанию, кто-то предпочитает гулянуть широко, с размахом, от души. Но как бы там ни было, гостей надо принять так, чтобы эта встреча запомнилась им надолго, а за вами закрепилась репутация гостеприимного и радушного хозяина. И чтобы все считали дни до следующей встречи. Итак, гости собрались и с нетерпением ждут приглашения к столу. Казалось бы, в чем проблема? Каждый садится туда, куда хочет. Но нет, во время больших застолий, рассаживая гостей, целесообразно придерживаться определенных правил. Впрочем, в наше время они уже не столь строги, как прежде, но совсем пренебрегать ими не стоит. Вот несколько основных.

Если вы пригласили небольшую компанию, хозяин и хозяйка должны занять места напротив друг друга либо в торцах стола либо в середине длинных сторон. Но если гостей восемь или двенадцать, такой расчет не оправдан. В этом случае хозяин занимает место посередине, а хозяйка сидит сбоку от него. Кстати, международный дипломатический протокол предписывает, чтобы хозяева в любом случае сидели на одной стороне с почетными гостями. При этом мужчины всегда

занимают место слева от дам. Дальше порядок мест зависит от состава гостей. Семейные пары рассаживают отдельно, влюбленных – напротив друг друга. Если же праздник носит неофициальный характер (например, это дружеская вечеринка), места за столом можно разыграть – кстати, это придаст празднику дополнительную «изюминку». К примеру, можно подобрать пары за столом следующим образом: пришедшие дамы получают в подарок по цветку, а мужчины тянут карточки с названием цветов: розы, астры, гвоздики.

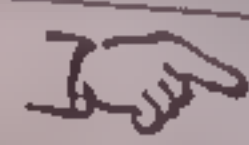
Если вы пригласили людей, многие из которых незнакомы друг с другом, можно перед прибором каждого из них поставить «табличку» с именем. Используйте плотные листы цветного картона, согните их пополам – и «бейджик» готов.

Отличным от общепринятых правил является порядок **размещения гостей за свадебным столом**, на крестинах, совершеннолети. Если вы отмечаете крестины, то почетные места отводят родителям крестника. Справа и слева от них сидят крестные отец и мать. Затем следуют родственники и друзья. Совершеннолетие – дата солидная, и отмечать этот праздник многие стараются с размахом. Одно дело, если ваш ребенок пригласит компанию сверстников

– тут, конечно, не до правил размещения за столом. Но если вы решили взять это дело под свой контроль, имейте в виду: почетное место принадлежит имениннику, рядом с ним сидят крестные, затем родители, родственники и друзья.

И совсем особый случай – свадьба. Независимо от того, празднуете ли вы это событие дома или в ресторане, почетные места, разумеется, занимают жених и невеста. Если стол прямоугольный, они сидят в центре длинной стороны. Если столы стоят в форме Т, П, Е, место для новобрачных – всегда на поперечной стороне. Справа от невесты сидит отец жениха, рядом – мать невесты. Слева от жениха сидит мать жениха, рядом – отец невесты. Свидетели сидят неподалеку от жениха и невесты или напротив за расположенным по центру приставным столом. Остальные гости занимают места по возрасту и степени родства.

того, как все заняли свои места.



Добрый совет

■ Даже если вы очень гордитесь паркетом или новым ковром, не предлагайте гостям тапочки. Гости должны остаться в своей обуви.

■ Не знакомьте людей, когда они уже сидят за столом и подняли бокалы. Это нужно сделать до

■ У японцев принято не разворачивать принесенные гостями подарки. Европейцы придерживаются иной традиции: подарок нужно развернуть и посмотреть. И, разумеется, улыбнуться, даже если вместо ожидаемой бутылки фирменного коньяка вы получили книгу.

В ва
быть з
диаме
исполь
лодных
чих заку
бокие
диамет
костью
диамет
костью
всех суг
для тех,
ком или
Не стои
онных ч
250-30
нов, пюр
торых за
которые
ром, нар
шими ку
бывают с
ручками,
друг прот
столовы
метром
начены д
рячих бл
случаях т
ют под с
тарелку
жественн
кетах – п
релку. Д

Жел
доме
бора
невны
стве
Впро
семе
куда
не по
ваш с

Сен
огро
возм
сред
запо
мене
посу
тща
водо

Фарфоровая и фаянсовая посуда

В вашем доме должны быть закусочные тарелки диаметром 200 мм, они используются для всех холодных и некоторых горячих закусок. Столовые глубокие тарелки (большие диаметром 240 мм и емкостью 500 см³ и малые диаметром 200 мм и емкостью 300 см³) нужны для всех супов и каш, особенно для тех, что подают с молоком или жидким киселем. Не стоит забывать о бульонных чашках емкостью 250–300 см³ – для бульонов, пюреобразных и некоторых заправочных супов, которые подают с гарниром, нарезанным небольшими кусочками. Чашки бывают с одной или двумя ручками, расположенными друг против друга. Мелкие столовые тарелки диаметром 240 мм предназначены для всех вторых горячих блюд. В некоторых случаях тарелку подставляют под столовую глубокую тарелку с супом, а на торжественных приемах и банкетах – под закусочную тарелку. Для сладких (десертных) блюд используются

десертные тарелки (мелкие и глубокие диаметром 200 мм). От закусочных малых и глубоких столовых тарелок они отличаются тем, что обычно разрисованы фруктами, ягодами и цветами. На десертных мелких тарелках подают сладкие пироги, фрукты и ягоды, а также различные кондитерские изделия, а на десертных глубоких так называемые объемные сладкие блюда (например, мусс, самбук) и сладкие каши с фруктами, вареньем и др. Десертные тарелки вполне можно заменить закусочными и малыми столовыми глубокими тарелками. Не забудем и о креманках – металлических или стеклянных – для многих сладких блюд (киселей, компотов, фруктов или ягод в сиропе, мороженого и др.). Креманки со сладкими блюдами перед подачей к столу ставят на пирожковые тарелки.

– Строго против каждого стула ставят закусочную тарелку, следя за тем, чтобы

расстояние от края стола до края тарелки составляло примерно 1,5–2 см.

– При сервировке стола по случаю особых торжеств вначале в качестве подставки ставят мелкие столовые тарелки, а на них – закусочные тарелки.

– Чтобы закусочная тарелка не скользила по столовой, советуем положить

между ними салфетку. При этом нужно соблюдать то же расстояние от края стола до края тарелки, что и при расстановке закусочных тарелок.

– Затем на расстоянии 5–15 см слева от закусочных ставят пирожковые тарелки, помня при этом, что их центр должен находиться на одной линии.

– В особо торжественных случаях пирожковую тарелку можно поставить так, чтобы дальние от края стола края тарелок были на одной линии с мелкой столовой тарелкой.



Из истории тарелки

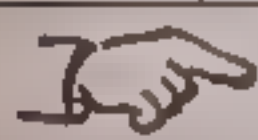
– Первые тарелки появились почти 600 лет назад во Франции и имели четырехугольную форму, а раньше роль тарелок выполняли миски.

– Настоящие, в современном понимании, тарелки, или, как их когда-то называли – тарелы, появились на Руси не раньше XVI века.

– В доме русского крестьянина, кроме

горшка и миски, практически не было другой посуды. Делали миски из глины, дерева, а позднее и металла. Из одной миски ела порой вся семья.

– Довольно долго заменой тарелки служили большие ломти хлеба – обедающий клал на них густую пищу, куски мяса, рыбы и т. д. Затем эти «хлебные тарелки» обычно съедались, а в богатых домах раздавались нищим или выбрасывались собакам.



Добрый совет

■ Желательно иметь в доме не один, а два набора посуды: повседневный и для торжественных случаев. Впрочем, воскресный семейный обед станет куда приятнее, если вы не пожалеете для него ваш дорогой сервиз.

■ Сейчас в магазинах огромный выбор всевозможных моющих средств для посуды. Но запомните, после применения этих средств посуду надо очень тщательно промыть водой. Химия все-таки!

Скатерть-самобранка

Белая скатерть предназначена для всех торжественных событий и праздников, на ней хорошо смотрится посуда любого цвета, а стол можно украсить любыми цветами.

Созданию весеннего настроения способствует скатерть нежных пастельных тонов розового, голубого или светло-зеленого, украшенная белой вышивкой. Прекрасным дополнением будут весенние цветы: ландыши, тюльпаны, нарциссы, гиацинты, крокусы или веточки вербы.

Лету подойдет скатерть

желтого цвета или цвета охры. Стол можно украсить цветами из вашего сада, полевыми цветами, корзинками с фруктами, колосками пшеницы.

Осень дышит покоем, тишиной, к этому времени года, пожалуй, лучше всего подойдет скатерть цвета охры, а украсят его блюда с фруктами, букеты осенних листьев.

Скатерти – красивые и аккуратно постеленные – придают столу праздничный вид. Концы скатерти должны свисать примерно на 25–30 см, а с торцов пря-

моугольного стола – чуть больше. И белые и цветные скатерти украшают стол. Правда, есть здесь свои традиции: для торжественных случаев рекомендуются белоснежные, а для чайного стола – цветные.

Обязательная деталь при сервировке стола – **салфетки**. В зависимости от назначения их подразделяют на столовые и чайные. К чаю рекомендуются чайные салфетки размером 35х35 см, преимущественно цветные, а в остальных случаях – столовые салфетки размером 46х46 см.

Какая вы хозяйка?

Если ваш любимый мужчина в последнее время отдает предпочтение голубцам соседки, а пирог — своей новенькой подчиненной, — это плохой знак и стоит задуматься, а в чем же причина. Ответить на этот вопрос поможет анкетавопросник от журнала «Вкусный журнал».

Варианты	А	Б	В
1. Как твой избранник ведет себя дома после напряженного трудового дня	немедленно направляется на кухню, потирая руки в предвкушении инспекции сковородок - 10	открывает холодильник и задумчиво в него смотрит - 5	удобно устраивается в кресле с газетой, об ужине не слова - 0
2. Сколько у твоего избранника любимых ресторанов	два, его знают в лицо все официанты - 5	четыре, может и больше, он их меняет, как перчатки - 0	один, тот же, что и у меня - 10
3. Как ваш любимый реагирует на приготовленное вами блюдо	немедленно начинает его солить, перчить, требовать соус или счищать подливу - 0	высказывает предположение, что ты его не любишь, потому что недосолила еду - 5	отказывается воспользоваться кетчупом - 10
4. При каких обстоятельствах он поведал тебе, что не любит рыбу	до того, как попробовал твою уху - 5	после дегустации твоего самого удачного рыбного блюда - 0	рыба - один из фаворитов нашего стола - 10
5. Как относится ваш любимый к еде	всегда ревностно постится и следит за своим весом - 5	внезапно стал поклонником жесткой диеты или проникся идеями голодания - 0	любит много поесть - 10
6. Как держится за ужином ваш избранник	ест молча, не проявляя эмоций, как будто выполняет серьезное задание - 5	рассказывает что-нибудь забавное или делится впечатлениями за день - 10	он вообще решает не есть на ночь - 0
7. Можно ли от него услышать нечто подробное: "Твоя подруга замечательно готовит, обязательно возьми у нее рецепты"	да, когда подруга приготовила суши в домашних условиях - 5	не мудрено, моя подруга работает поваром в хорошем ресторане - 0	он понятия не имеет, как готовит моя подруга - 10
8. Как часто вы находите дома рекламу доставки пиццы	она висит прямо на дверце холодильника - 0	даже не знала, что ее доставляют домой - 10	мы решили отказаться от бессмысленной траты денег - 5
9. Как часто он хвалит вас как хозяйку	почти каждый вечер произносит длинные красивые речи - 10	только если я делаю большой стол к празднику - 5	все слопает, а доброго слова не дождешься - 10
10. Назовите его нелюбимые блюда	легче сказать, что он ест, чем перечислить то, что ему не нравится - 0	на некоторые ингредиенты у него аллергия, я обычно их не использую - 5	у него нет нелюбимых блюд - 10
Баллы	А	Б	В

От 0 до 50

Вы не задумываетесь о своих кулинарных способностях. Возможно, предпочитаете вязание другим домашним заботам. Вместе с тем не стоит недооценивать кухню как средство влияния на мужчину. Возможно, уже сегодня можно вырезать несколько рецептов и ошеломить возлюбленного неожиданным ужином собственного приготовления. Если все удастся, то домашние посиделки на двоих могут закончиться у вас также неожиданно и романтично, как и начались. Главное, ошеломляющий ужин стоит ввести в традицию.

От 50 до 80

Радует вас это или нет, но вы попали в среднестатистическое большинство. Истинный гурман в «кухонном» общении с вами будет испытывать небольшую неудовлетворенность. Тем не менее он не станет испытывать судьбу и разрыгать отношения с такой хозяйкой, ведь вы знаете, как угодить неприхотливому в еде мужчине. Среднестатистического мужчину вам вполне по силам удовлетворить своей гастрономией. Правда, до тех пор, пока он не войдет во вкус и не станет требовать от вас только домашние пельмени или, если котлеты, то лишь «де вальей».

80 до 100

Вы идеальны. Попробуйте пройти тест еще раз и абсолютно честно ответить на все вопросы. Если результат по-прежнему 100, вам пора приступать к написанию собственной книги кулинарных рецептов. Любимый мужчина, пусть даже профессиональный повар, будет от вас без ума. Очевидно, вы уже постигли истину о самом коротком пути к сердцу мужчины. Для вас этот путь будет коротким и действенным.

СКАНВОРД

май 2001 г.

№5(41)

СКАНВОРД ПРЕДОСТАВЛЕН «ЗАЛЕПУХОЙ!», ГАЗЕТОЙ СКАНВОРДОВ, КРОССВОРДОВ, ГОЛОВОЛОМОК, ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ, РЕБУСОВ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

«ОКРОШКА»

39



	Комнатный цветик								Пушистые осадки зимы	В избе не нужен, а не выносят
	Подсолненное печенье	Игра в карты "сам с собой"	Большая доля в общем пироге		Награда для Арлекино (песн.)	Эфирный вещатель	Ради нее Зевс в дождь обернулся		Овощное растение	
						"Шитье" из белых ниток (крим.)				
	Бешмель и баланез	Иголкин орган слуха				Китайский желатин				
				Царский "тройной" супец		Шарик пряжи	Травка в аквариуме		Сорт зимних яблок	
	Пеппи "Длинный ..."	"Сурьезная" милиция	Песни на святки	"Венгерский русак" (автобус)						
	Яблонька "сама по себе"		Редчайшая вещица							
	И диванчик, и бутерброд	Смех до упаду			Золушкин экипаж	Песня Газманова		Печурка в богатом доме		
			Узор в арабском стиле							
	Сумма "лыка и мочала"	Имя Бальзака			Был влюблен в Зосю Синицкую					
			Чаша эллинических пиров	Там Пенелопа ждала Одиссея			Екатерина Матвеевна - Сухову		"Отбила" Женю у Гали	
	Нахождение нужного	Младой Воробьянинов	Убор к свадебному платью		И Апина, и Свиридова	Романтическая трапеза				
Авто с зеленым огоньком				Шлейф дамского платья	Для коньяка - "пузатая"	Пулеметчица-легенда				
	Гладкая п/шерстяная ткань	"Деликатес в шматках"	Ждала принца на алых парусах	Город-"мама"			Красотка - не подступиться	У Гюльчатай - под чадрой		
	Все собранное впрок	Обитель трусливой души			Шелковая ткань с гляncем	Полоса по краю одежды				
			Метаморфоза шашки				Перечное блюдо мадьяр	Зверех-чистюля	Газ, что свеж, но ядовит	
	Вес без упаковки	Ориентация в бытовом море					"Моя крепость"			
			Кадр для диакопана				Часть, ближняя к земле			
	Материя портняжки	Украла у вороны сыр			Натуральная еда младенца					
			Сорт индийского чая				Речевой нюанс			

НА ПОСОШОК

С ЧЕСНОЧКОМ!

Вкус даже самого простого блюда может стать необычным, волшебным, если блюдо это правильно приправить. Но что делать, если разнообразные соусы и приправы в магазине слишком дороги? Конечно, приготовить приправы своими руками.

ПРИПРАВА
из стрелок
чеснока и
моркови

- 100 г стрелок чеснока
- 300 г моркови
- 50 г укропа
- 200 г сметаны
- Соль по вкусу

Морковь вымыть и нашинковать на мелкой терке. Стрелки чеснока вымыть и пропустить через мясорубку. Укроп мелко нарезать. Все соединить, добавить сметану и перемешать, посолить по вкусу, а затем взбить миксером.

ПРИПРАВА
из клевера

- 300 г молодых листьев клевера
- 100 г репчатого лука
- 50 г растительного масла

Сок половины лимона
Молодые листья клевера мелко нарезать, добавить мелко нашинкованный репчатый лук и пассировать на растительном масле 1-2

мин. Посолить, добавить лимонный сок. Подавать к отварным овощам, мясу, рыбе.

МАСЛО
САЛАТНОЕ
с семенами
укропа и
кориандра

- 500 г растительного масла
- 20 г семян укропа
- 20 г семян кориандра
- 10 г сушеной морковной ботвы
- 10 г сушеного сладкого перца
- 1 ст. л. сахарного песка
- 100 г уксуса

Семена укропа и кориандра размолоть, залить растительным маслом, выдержать 1 неделю и процедить масло через ткань. Морковную ботву и сладкий перец растереть в порошок, просеять сквозь сито, залить фруктовым уксусом и добавить сахарный песок. Выдержав 4 ч., все соединить с процеженным растительным маслом.

Тост

В древние времена в океане потерпел крушение старинный фрегат. Только один человек мог спастись — он ухватился за плавающую длинную дощечку и остался на поверхности воды. Через полчаса неизвестно откуда вынырнул второй потерпевший и ухватился за другой конец дощечки. Первый начал плакать. Второй спросил:

— Ты почему плачешь?

Первый сказал:

— Вах! Такой гость, и угостить нечем!

Так выпьем за дорогих хозяев, которые всегда найдут, чем угостить даже незваных гостей!



Зачем на меня
соль сыпешь...

Из книги
рекордов Гиннеса

Суперяйцо

Самое большое яйцо в мире весом в 160 граммов снесла курица Красноармейской птицефабрики в городском поселке Мир Гродненской области, и теперь она может попасть в Книгу рекордов Гиннеса. Сейчас яйцо-гигант хранится в специальном сейфе главного ветеринара, где собраны куриные аномалии: самое маленькое яйцо весом 15 г, яйцо с тремя желтками, а также яйцо в форме матрешки.



Поговорки
по поводу

- Что пожуешь, то и поживешь.
- Несолоно есть, что с немилым целоваться.
- Не поглядев на пирога, не говори, что сыт.

- Рыба — вода, ягода — трава, а хлеб — всему голова.
- Ешь щи — будет шея бела, голова кудревата.
- И худой квас лучше хорошей воды.
- Калач приестся, а хлеб никогда.

Магический
салон

КРАСНОДАР

Парапсихолог. Реальная помощь: избавление от сглаза, порчи, проклятий. Гадание «Таро». Нумерология. Астропрогноз. Амулеты, талисманы. Недвижимость. Тел. 8-918-44-15-904. 350000, г. Краснодар, а/я 5517. Юрий Александрович.

ОКРОШКА

журнал
о здоровой
и вкусной пище
для всей семьи

Главный редактор
Светлана КОЛОМИЙЦЕВА

Учредитель
ООО Издательский дом
«Круг - Медиа»
Издатель ОАО ИД «Кураж»
Адрес учредителя
и издателя:
Москва, Кутузовский
просп. Д. 36, корп. 1, стр. 1
Адрес редакции:
Дмитровское шоссе,
д. 60, 7-й этаж

Реализация и реклама:
nikolas@province.ru,
oreshein@province.ru
Тираж 48 158
Цена свободная

Зарегистрирован
Министерством
Российской Федерации
по делам печати, телерадио-
вещания и средств массовых
коммуникаций 21.09.2000.
Регистрационный номер
ПИ №77-5511

При перепечатке уведомление
и ссылка на журнал обязательны.
Незаказанные материалы не
возвращаются, публикуются и
оплачиваются по усмотрению
редакции. Редакция оставляет за
собой право публиковать полно-
стью или частично любые прише-
дые в ее адрес письма. При под-
готовке номера использованы ин-
тернет-ресурсы.

За содержание рекламных
объявлений ответственность не-
сет рекламодатель.

Уважаемые читатели!

Свои вопросы, пожелания
и интересные рецепты для
печати вы можете передать
нашим собственным
корреспондентам:

Владимир — Анна Татаринова
(0922) 32-22-78
Вологда — Игорь Кузнецов
(8172) 25-22-52
Иваново — Ирина Сурина
(0932) 37-25-20
Калининград — Светлана Васильева
(0112) 35-99-69
Кострома — Марина Чечушкина
(0942) 55-98-61
Липецк — Елена Добрякова
(0742) 22-75-58
Нижний Новгород
Светлана Суворова (8312) 39-78-88
Омск — Ольга Руденко
(3812) 23-24-01
Оренбург — Анастасия Костюков
(3532) 98-51-28
Ростов-на-Дону —
Ирина Варламова (8632) 44-18-30
Саратов — Владимир Ахисин
(8452) 27-89-10
Ставрополь — Елена Казарина
(8652) 56-44-73
Тюмень — Светлана Ануфриева
(3452) 75-16-09
Челябинск — Наталья Беляева
(3512) 78-02-71

Журнал отпечатан в типографии
«Альфа-Принт», г. Ярославль,
ул. Судостроителей, 3.
Зак. № 000
Подписано в печать: 13. 04. 2004

№ 9 (69), сентябрь, 2006

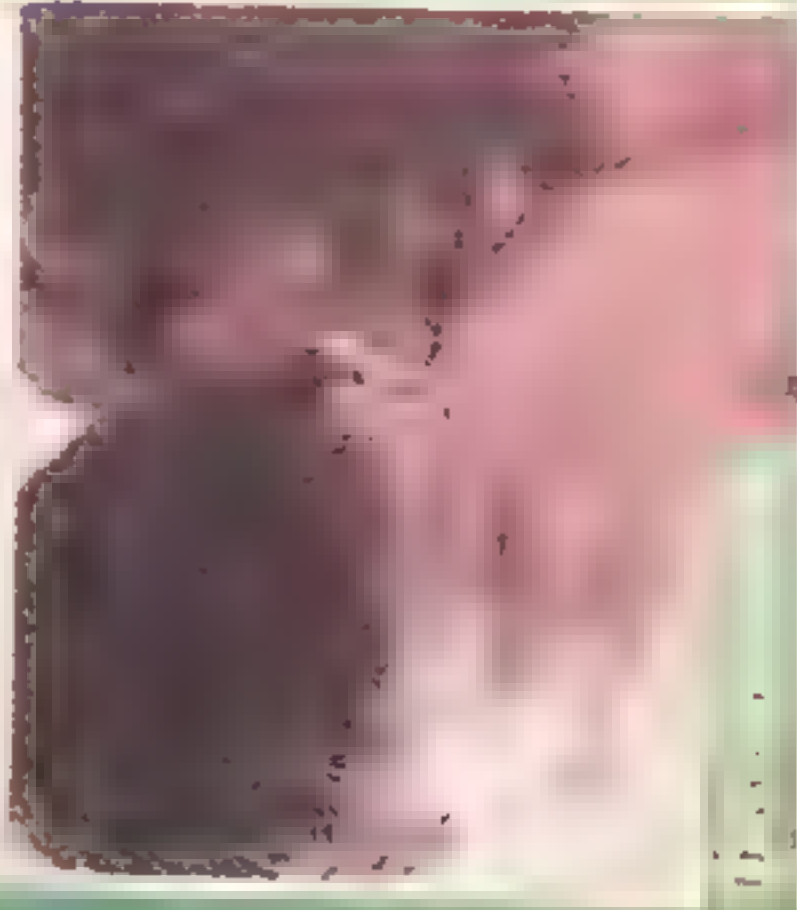
Окрошка

ЖУРНАЛ О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



СЧАСТЬЕ
НА РАССВЕТЕ

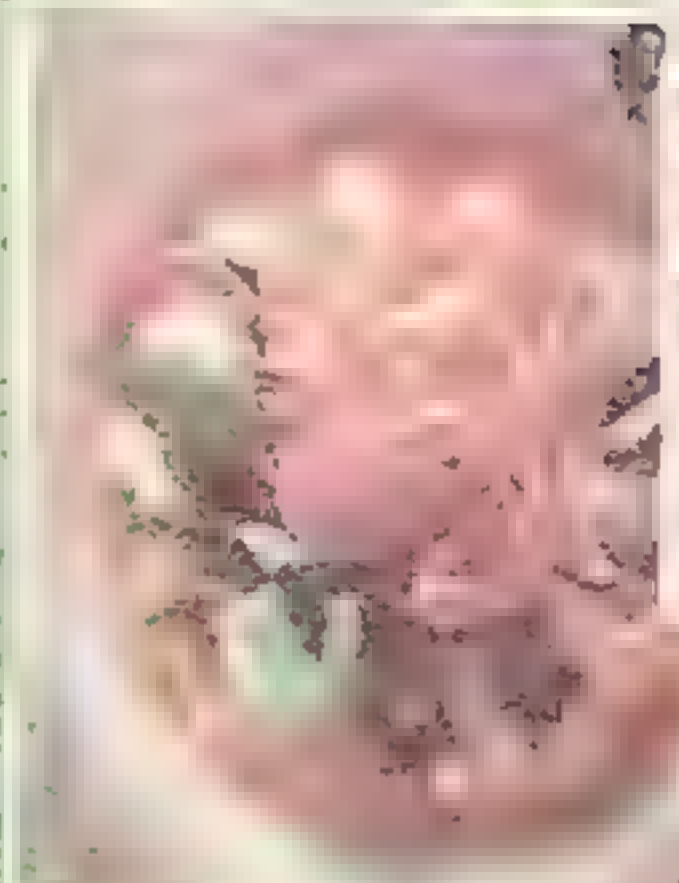
Андреевское счастье



Стор. 100-90 стр.

Экзотика
и
модернизм

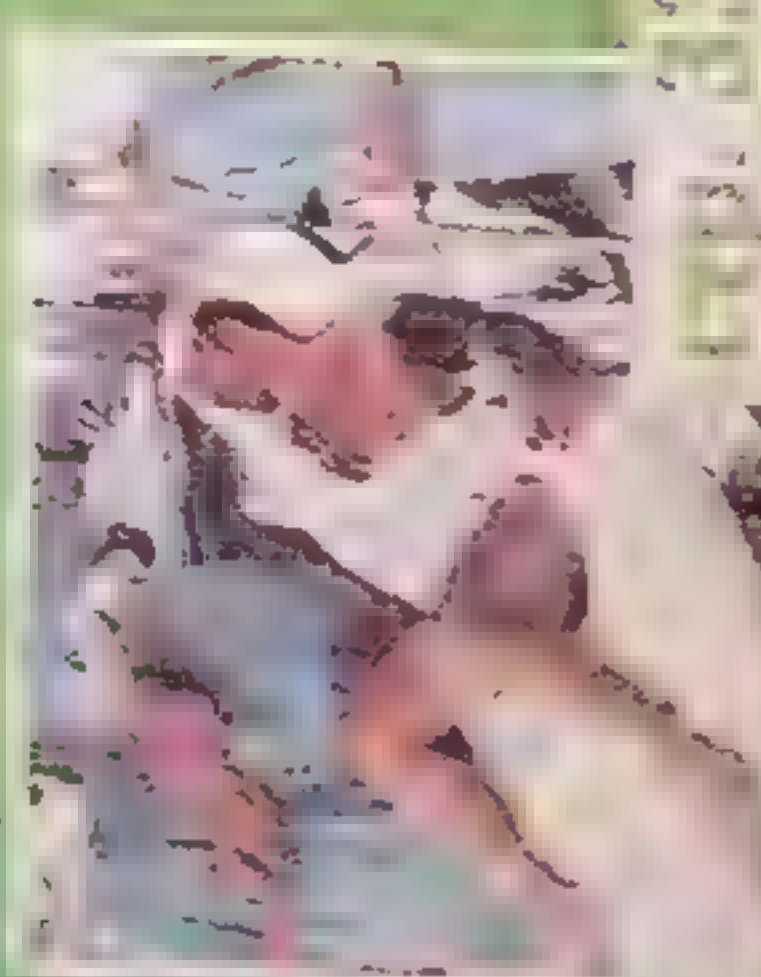
кухня партийных
советских боссов



Стор. 20-21

Мирская
бегемотность

Исторический
факт



Стор. 30



Жизнь
хороша,
когда ешь
не спеша



Ваша окрошка
идеальна!

На фото: Илья Стуль, 4,5 года,
г. Москва

Куры-рекордистки



В Украине зафиксировано рекорд по количеству яиц, которое курица может снести за 100 лет. Рекорд держит курица из деревни Гриневе, в которой у нее было более 100 яиц за 100 лет. Курица была выращена в семье фермера, который занимался разведением кур. Курица была выращена в семье фермера, который занимался разведением кур. Курица была выращена в семье фермера, который занимался разведением кур.

В Украине зафиксировано рекорд по количеству яиц, которое курица может снести за 100 лет. Рекорд держит курица из деревни Гриневе, в которой у нее было более 100 яиц за 100 лет. Курица была выращена в семье фермера, который занимался разведением кур. Курица была выращена в семье фермера, который занимался разведением кур.

В Украине зафиксировано рекорд по количеству яиц, которое курица может снести за 100 лет. Рекорд держит курица из деревни Гриневе, в которой у нее было более 100 яиц за 100 лет. Курица была выращена в семье фермера, который занимался разведением кур. Курица была выращена в семье фермера, который занимался разведением кур.

В Украине зафиксировано рекорд по количеству яиц, которое курица может снести за 100 лет. Рекорд держит курица из деревни Гриневе, в которой у нее было более 100 яиц за 100 лет. Курица была выращена в семье фермера, который занимался разведением кур. Курица была выращена в семье фермера, который занимался разведением кур.

Из любви к яйцам

В Украине зафиксировано рекорд по количеству яиц, которое курица может снести за 100 лет. Рекорд держит курица из деревни Гриневе, в которой у нее было более 100 яиц за 100 лет. Курица была выращена в семье фермера, который занимался разведением кур. Курица была выращена в семье фермера, который занимался разведением кур.

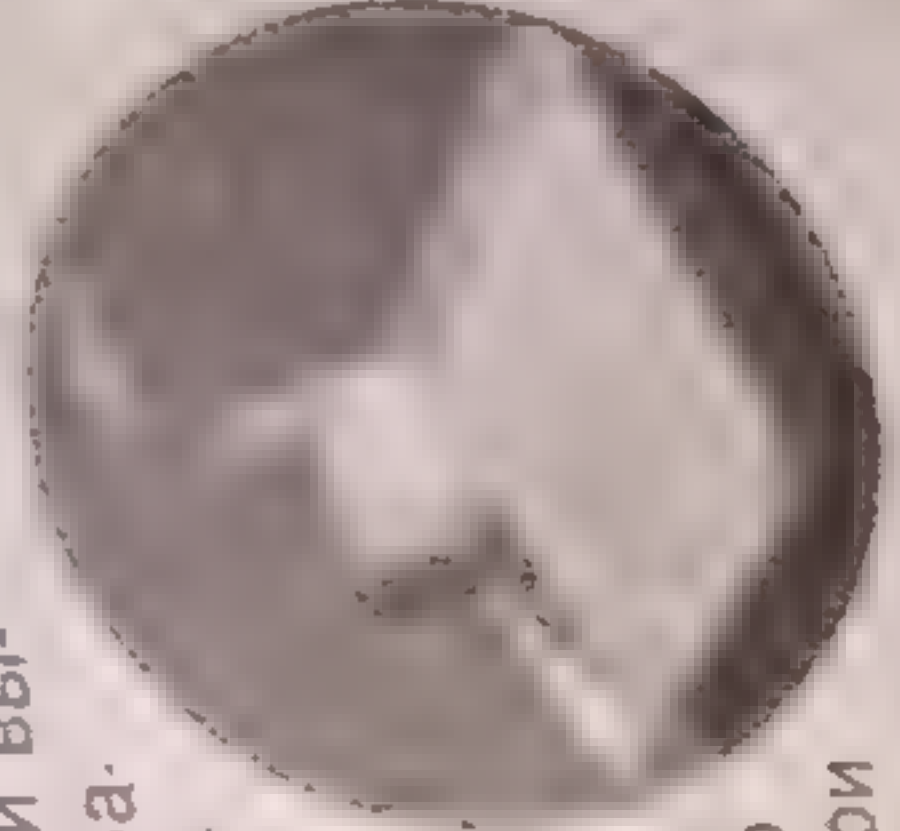
В Украине зафиксировано рекорд по количеству яиц, которое курица может снести за 100 лет. Рекорд держит курица из деревни Гриневе, в которой у нее было более 100 яиц за 100 лет. Курица была выращена в семье фермера, который занимался разведением кур. Курица была выращена в семье фермера, который занимался разведением кур.

В Украине зафиксировано рекорд по количеству яиц, которое курица может снести за 100 лет. Рекорд держит курица из деревни Гриневе, в которой у нее было более 100 яиц за 100 лет. Курица была выращена в семье фермера, который занимался разведением кур. Курица была выращена в семье фермера, который занимался разведением кур.

В Украине зафиксировано рекорд по количеству яиц, которое курица может снести за 100 лет. Рекорд держит курица из деревни Гриневе, в которой у нее было более 100 яиц за 100 лет. Курица была выращена в семье фермера, который занимался разведением кур. Курица была выращена в семье фермера, который занимался разведением кур.

Куры на здоровье

Для многих людей отвыкнуть от пагубной привычки к табаку — большая проблема. Ее можно решить с помощью ... чесночных сигарет. Привычка остается, но наполняется соевым, совершенно здоровым содержанием. Для изготовления чесночных сигарет очищенный чеснок мелко режут и высушивают. За тем его смешивают с сушеными листьями мать-и-мачехи. Такая комбинация особенно полезна при астме. А чтобы избавиться от сухого кашля, рекомендуем смешивать чеснок с сухим листом перченой мяты и розмарина. И ... курите себе на здоровье.



Андрей КОСТИН, Украина

Этот проект был инициирован организацией Lion Quality Eggs, занимающейся контролем качества, в ответ на вопросы тысяч людей о том, как правильно варить яйца. Логотипы на яйцах — это новейшее применение теплочувствительной технологии, которая имеет все шансы реформировать будущий кухонный пейзаж.

Вскоре домашних хозяек порадуят кухонные перчатки, которые не только снабжены встроенными термосенсорами, но и «разговаривают», одаривая владельца такими фразами, как «блюдо нужно проверить через 40 минут».

А компания Nestle проводит эксперименты с термостойкими логотипами на обертках шоколада в попытке ми на обертках шоколада, которые не угодить покупателю KitKat. Последний тающий батончик на обертку. Последний наносится батончик в холодильнике помещается, и на упаковке он охлаждается, и на упаковке появляется отпечаток, свидетельствующий, что шоколад готов к съедению. Подобные материалы уже используются на некоторых продуктах как тейлоры на охлаждение на пивных показателях или индикаторы безопасности на детских пакетах.

«И я бы вышла за генерала, да генералов на свете мало...»

Надежда Георгиевна на протяжении многих лет пыталась сбросить лишний вес, но результат, как ни старался ее повар, всегда был невелик – 2-3 кг. Даже занятия фитнесом не помогали. В один прекрасный день певица решила, что будет готовить еду сама и отказалась от услуг повара: «Я же не вижу, какие продукты и приправы он использует. А мне по совету диетолога можно употреблять в день не более 600–700 калорий. А это возможно, только при соблюдении пропорций. Теперь всегда вожу с собой микроволновку, в которой готовлю себе и своему любимому мужчине Евгению Гору солянки и тушу овощи. Сладкое не ем – перешла на морковь. Она вкусная и полезная».



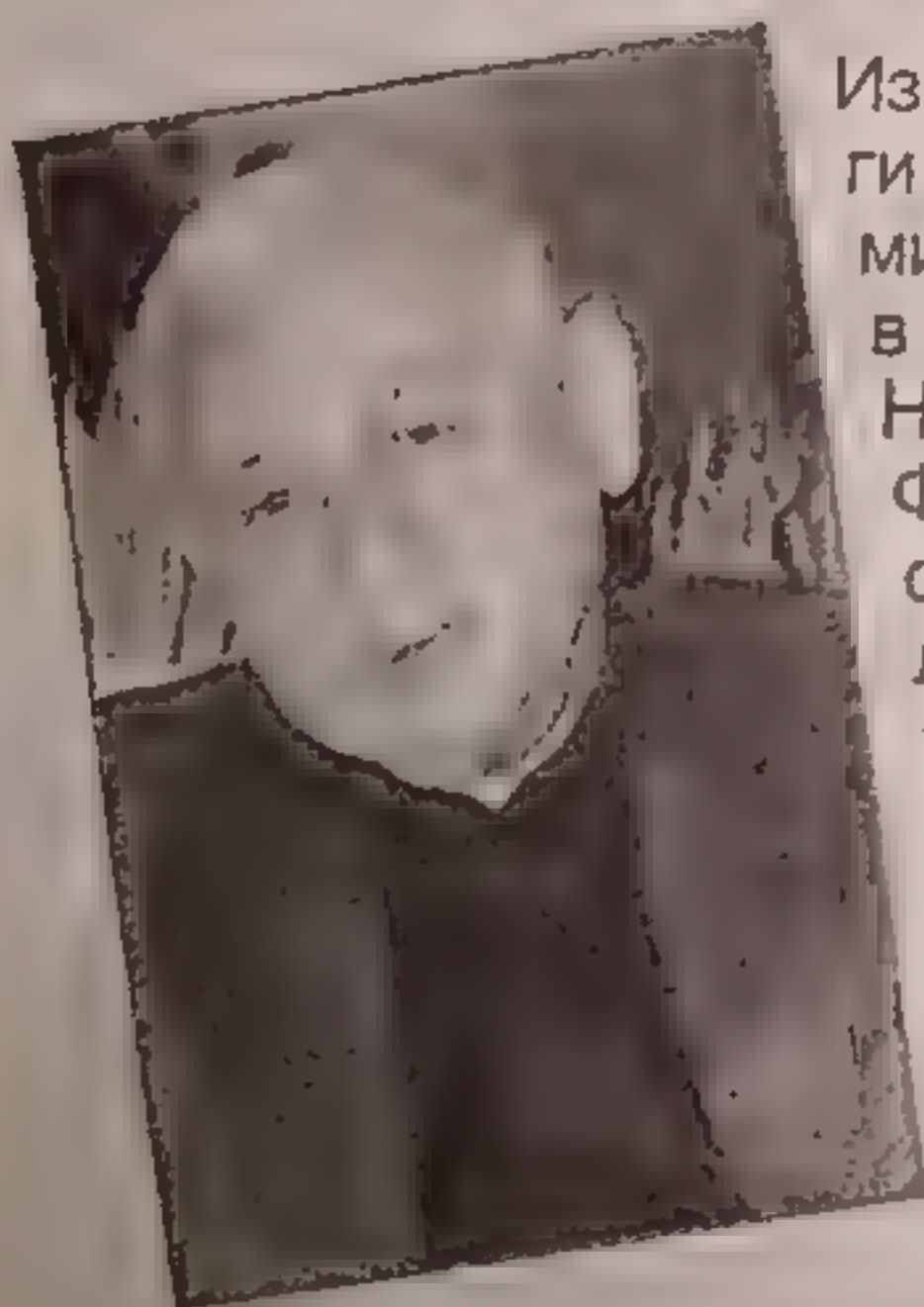
СОЛЯНКА МЯСНАЯ

для Надежды Бабкиной

1 кг свежей капусты нашинковать, положить в кастрюлю, добавить 1 ст. л. масла, 1/2 ст. воды или мясного бульона, накрыть кастрюлю крышкой и тушить капусту 40 мин., помешивая. Добавить 2 головки поджаренного рубленого лука, 3 ст. л. томата-пюре, уксус, сахар, соль, лавровый лист, перец и тушить около 10 мин., а также 1 ст. л. муки, поджаренной на сливочном масле.

200 г мясных продуктов (мясо вареное, колбаса, сосиски) нарезать маленькими ломтиками, слегка поджарить с луком, добавить нарезанный соленый огурец, каперсы (оливки), 2-3 ст. л. бульона, прокипятить 3 мин. Половину тушеной капусты выложить ровным слоем на смазанную маслом сковороду, на капусту положить мясо с гарниром, накрыть остальной капустой, посыпать сухарями, смазать маслом и запекать в духовке 10–15 мин. Перед подачей на стол солянку украсить веточками петрушки, маслинами.

«И дым Отечества нам сладок...»



Известный писатель Эдуард Тополь немало колесит по миру. Что неудивительно, ведь его книги изданы на 18 языках! Разумеется, писателя всюду радушно встречают, угощая изысканными национальными блюдами. Однако в Хельсинки Тополь пришел в восторг, побывав именно в русском ресторане «Александр Невский». Известно, что когда-то Финляндия принадлежала царской семье, и там, в казармах, располагались отборные гусарские полки. Питались гусары отменно. В чем и убедился Эдуард Тополь, которому было подано меню царской свадьбы, оформленное самим Васнецовым. А вот во время пребывания в Вене писателю был подан «лучший в мире» ежевичный ликер.

ЕЖЕВИЧНЫЙ ЛИКЕР

для Эдуарда Тополя

Спелую, вымытую и высушенную ежевику засыпать в бутылку, залить водкой, выдержать в теплом месте или на солнце 1, 5 месяца, процедить и смешать с сахарным сиропом, приготовленным из воды и сахара. Отстоять, профильтровать, разлить по бутылкам, закупорить.

2 кг ежевики, 1 л водки, 1 кг сахара, 0, 7 л воды.

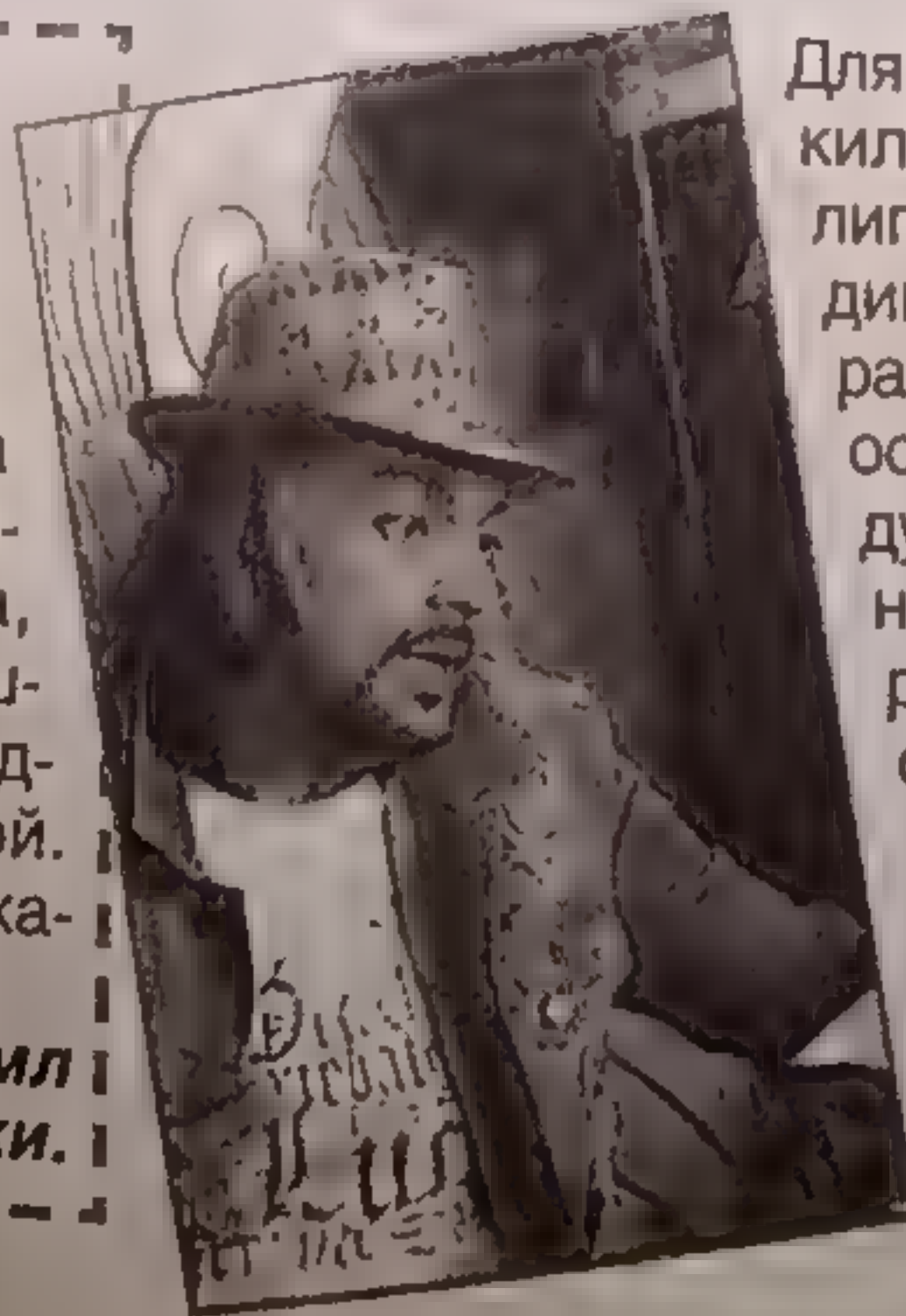
«Полетели сквозь окна, занавешенные дождем ...»

ИСПАНСКИЙ ОМЛЕТ

для Филиппа Киркорова

Очистить картофель, порезать на толстые куски. Мелко порезать луковицу. Нагреть масло в сковороде, добавить картофель и лук, тушить на медленном огне 30 мин., помешивая, пока картофель не станет мягким. Отдельно взбить яйца, влить их в тушеный картофель, посыпать петрушкой и приправить солью и перцем. Готовить на медленном огне, разравнивая омлет сверху лопаткой. Когда яйца «схватятся», перевернуть омлет и обжарить с другой стороны.

4 картофелины, 4 яйца, 1 луковица, 150 мл оливкового масла, 3 ст. л. порезанной петрушки.



Для полета души и тела каждый лишний килограмм может стать роковым. Филипп Киркоров, если возникает необходимость сбросить избыточный вес, устраивает себе разгрузочные дни – ест в основном яйца и низкокалорийные продукты. И отказывает себе в употреблении любимой кока-колы и своего коронного блюда – жареной картошки с сыром. Вообще, чтобы оставаться в хорошей форме, Фил не съедает всего того, что есть у него на столе, а пробует всего понемножку. К тому же артист никогда не ест перед концертом и старается не перекусывать после семи вечера.

Куры-рекордистки



Германия заявила о гигантском яйце – рекордсмене, после того как немецкая курица снесла яйцо весом **170 г**. Рекордное яйцо имеет длину почти 9 см, а обхват у него более 20 см. Кристоф Атманн с птицеводческой фермы из Нижней Саксонии, где снеслось яйцо, был потрясен его размером. Работники фермы не смогли выяснить, которая из 35000 курец снесла огромное яйцо, потому что яйца собирает каждый день специальная машина. Но Атманн сказал, что скорее всего яйцо снесла молодая несушка около 27 недель отроду. Ферма надеется побить рекорд, поставленный

в Белоруссии, и занять свое место в Книге рекордов Гиннеса.

«Яйцо из **Белоруссии**, снесенное весной 2004 года, весившее **160 г**, запланировано для внесения в следующий выпуск Книги рекордов Гиннеса, но мы собираемся оспорить их результат, так как наш на 9 г тяжелее», – сказал Атманн.

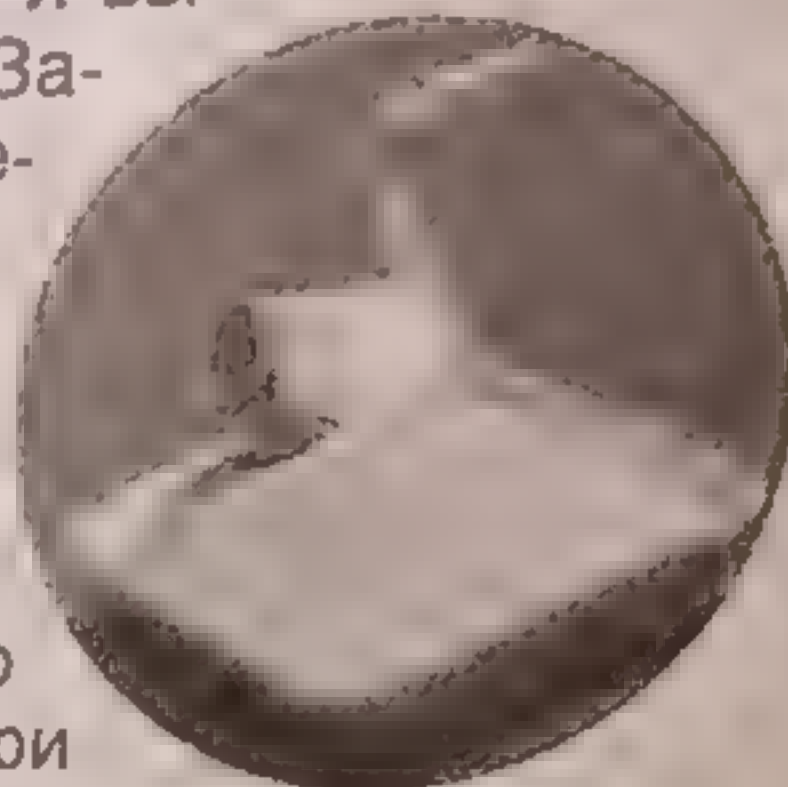
Чуть уступила немецкой «коллег» курица из **кубинского города Лас-Тунас**. Она снесла яйцо весом **148 г**. Однако это яйцо оказалось с начинкой из... еще одного яйца. «Два в одном» будут включены в Книгу рекордов Гиннеса.

До сих пор мировой рекорд принадлежал **коста-риканской курице**, которая в октябре прошлого года снесла яйцо весом **110 г**.

Между тем яйца, весящие 75 г, уже считаются крупными.

Курите... на здоровье

Для многих людей отвыкнуть от пагубной привычки к табаку – большая проблема. Ее можно решить с помощью ... чесночных сигарет. Привычка остается, но наполняется новым, совершенно здоровым содержанием. Для изготовления чесночных сигарет очищенный чеснок мелко режут и высушивают. Затем его смешивают с сухими листьями мать-и-мачехи. Такая комбинация особенно полезна при астме. А чтобы избавиться от сухого кашля, рекомендуется смешивать чеснок с сухим листом перечной мяты и розмарина. И ... курите себе на здоровье.



Андрей КОСТИН, Украина

Из любви к яйцам

всмятку 22-летний студент Университета Брунела Бен Харрис из **Дублина** разработал устройство, которое облегчит ему утреннюю трапезу и поднимет настроение. Суть ноу-хау в том, чтобы поддерживать постоянную температуру воды на протяжении 8,5 минут, при этом вода не достигает температуры кипения. Это позволяет белку яйца загустеть, а желтку остаться жидким, независимо от размера яйца. Юный изобретатель – большой любитель гренок с яйцом. И если ему не удавалось уловить момент, когда яичный желток приобретал во время варки нужную густоту, день Бена шел наперекосяк. И Харрис не одинок в своей любви к желткам определенной консистенции.

В **Англии** этим вопросом скрупулезно занималась целая группа ученых. Им удалось придумать яйца, которые... сами показывают время отваривания!

Революционное яйцо само определяет время готовки и создано для преодоления извечной проблемы: как избежать недоваренных белков и переваренных желтков. Новый продукт появится на прилавках супермаркетов в ближайшие месяцы.

Новые яйца помечены логотипами, нарисованными особыми термохромными невидимыми чернилами, которые темнеют, когда яйцо нагревается до определенной температуры. Чернила проявляются через 3 минуты, если варится яйцо всмятку, через 4 минуты для варки «в мешочек» и через 7 минут для яйца вкрутую.

Покупатели смогут приобрести помеченные сырые яйца на собственный вкус в коробках с надписями soft (всмятку), medium (среднее) или hard (вкрутую).

Этот проект был инициирован организацией Lion Quality Eggs, занимающейся контролем качества, в ответ на вопросы тысяч людей о том, как правильно варить яйца.

Логотипы на яйцах – это новейшее применение теплочувствительной технологии, которая имеет все шансы реформировать будущий кухонный пейзаж.

Вскоре домашних хозяек порадуют кухонные перчатки, которые не только снабжены встроенными термосенсорами, но и «разговаривают», одаривая владельца такими фразами, как «блюдо нужно проверить через 40 минут».

А компания Nestle проводит эксперименты с термохромными логотипами на обертках шоколада в попытке угодить покупателям, которые ненавидят тающие батончики KitKat. Логотип наносится прямо на обертку. После помещения батончика в холодильник он охлаждается, и на упаковке появляется отметка, свидетельствующая, что шоколад готов к съедению.

Подобные материалы уже испытывались на некоторых продуктах как показатели охлаждения на пивных бутылках или индикаторы безопасности на детских ложечках.

Висит груша? Нужно кушать!

О груше человечество знало более 2 тыс. лет назад. В те далекие времена плоды груши не отличались особой мягкостью. Нежную, тающую во рту мякоть груша приобрела только к концу XVIII века благодаря усилиям бельгийских и французских селекционеров. Площадь грушевых садов в мире занимает второе место после яблоневых.

В свежем виде эти плоды регулируют пищеварение, способствуют снижению уровня холестерина в крови, делая их незаменимыми при атеросклерозе.

В народной медицине отвар из сушеных груш назначают при простудных заболеваниях, лихорадке. Оказывают груши, причем именно дикие, закрепляющее действие на кишечник в виду наличия в них дубильных веществ. Овсяной отвар с сушеными грушами или грушевый кисель рекомендуют давать детям при поносах и других заболеваниях органов пищеварения. Отвар из сушеных груш прекрасно утоляет жажду, обладает обезблевающим, антисептическим действием. Сок и отвары из плодов груши эффективны при мочекаменной болезни. Густой отвар плодов используют для примочек от головной боли. Варенье и печеные плоды применяют при сильном кашле. Врачи древности считали, что груши полезны людям с желчной, раздражительной натурой.

Интересно, что незрелые груши практически не теряют полезных веществ при заморозке.

Одна средняя груша содержит 10% дневной нормы потребления витамина С. Мякоть и кожура — 4 г, или 16%, от рекомендованной диетологами нормы ценной клетчатки, которая способствует нормализации уровня сахара в крови, улучшает пищеварение.

ВНИМАНИЕ: категорически не рекомендуется принимать грушу натощак! Старая восточная пословица гласит: «Утром яблоко — сердцу роза! Утром груша — сердцу яд!».

ГРУШЕВЫЙ ПИРОГ

Смазать жиром разъемную форму. Взбить венчиком мягкое масло, сахар, ваниль и соль до их полного растворения. Вбить яйца. Смешать муку и разрыхлитель. Попеременно с молоком перемешать с массой. Выложить тесто в форму и разровнять. Груши очистить и разрезать пополам. Выложить поверх теста и выпекать 50 мин. при 180°. Готовый пирог остудить, вынуть из формы. Насыпать в сковороду сахар, поставить на огонь, расплавленный сахар перемешать с орехами. Украсить ими пирог, посыпать сахарной пудрой.

Тесто: 125 г сливочного масла, 125 г сахарного песка, 1 пакетик ванилина, щепотка соли, 3 яйца, 200 мл муки, 2 ч. л. разрыхлителя, 2-3 ст. л. молока.

Начинка: 5 груш, 5 г сахара, 75 г половинок ядер грецких орехов, 1 ст. л. сахарной пудры.

ГРУШИ С КРЕМОМ

Налить в широкую кастрюлю вино, положить мед, палочку корицы, гвоздику, накрыть и варить на среднем огне 5 мин. Груши

очистить, разрезать вдоль 4 части и удалить сердцевину. Положить фрукты в винный отвар и варить на слабом огне 5 мин., помешивая. Перемешать творог и йогурт. Вынуть из отвара груши. Уваривать жидкость в течение 10 мин. до консистенции сиропа. Удалить корицу и гвоздику. Разложить груши по тарелкам и полить сиропом. Положить на каждую порцию творожный крем и посыпать фисташками.

250 мл красного вина, 2 ст. л. меда, 1 палочка корицы, 4 гвоздики, 4 груши, 125 г жирного творога, 100 г сливочного йогурта, 2 ч. л. рубленых фисташек.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ГРУШ

Крепкие, неперезрелые груши очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать на продолговатые дольки, бросить их в кипящую воду и варить 5-10 мин. Груши достать, остудить. Отвар уварить до нужного количества воды, добавить сахар и сварить сироп. Бросить груши в кипящий сироп и варить до готовности. В конце варки добавить ваниль или гвоздику. Разлить в банки в горячем виде.

1 кг груш в чистом весе, 1-литровая банка сахара, 1,5 ст. отвара, 4-5 шт. гвоздики.

МАРИНОВАННЫЕ ГРУШИ

Крепкие, мелкие и немного недозрелые груши помыть, уложить в сухие, чистые банки.

Залить кипящим маринадом и стерилизовать при температуре 85-90°. Банки по 0,5 л — 15 мин., банки по 1 л — 20 мин.

Маринад: вскипятить воду с сахаром и пряностями, добавить уксус и снова вскипятить.

1 л воды, 100 - 200 г сахара, 2 ч. л. корицы, 1/2 ч. л. гвоздики, 1/4 ч. л. душистого перца, 1/4 ст. л. 9%-ного уксуса.

ГРУШИ В ТЕСТЕ

Груши аккуратно очистить от кожуры. Тесто раскатать, разделить на 4 части. В середину каждого куса теста, выложить 1 ч. л. варенья и намазать весь пласт, выложить грушу и завернуть ее в тесто. Из остатков теста сделать листочки, украсить ими груши. Сверху смазать тесто взбитым яйцом и посыпать кристалликами сахара. Выпекать 10-15 мин. в заранее разогретой духовке.

4 груши, 300 г готового слоеного теста, 2 ст. л. сахарного песка, 1 яйцо.

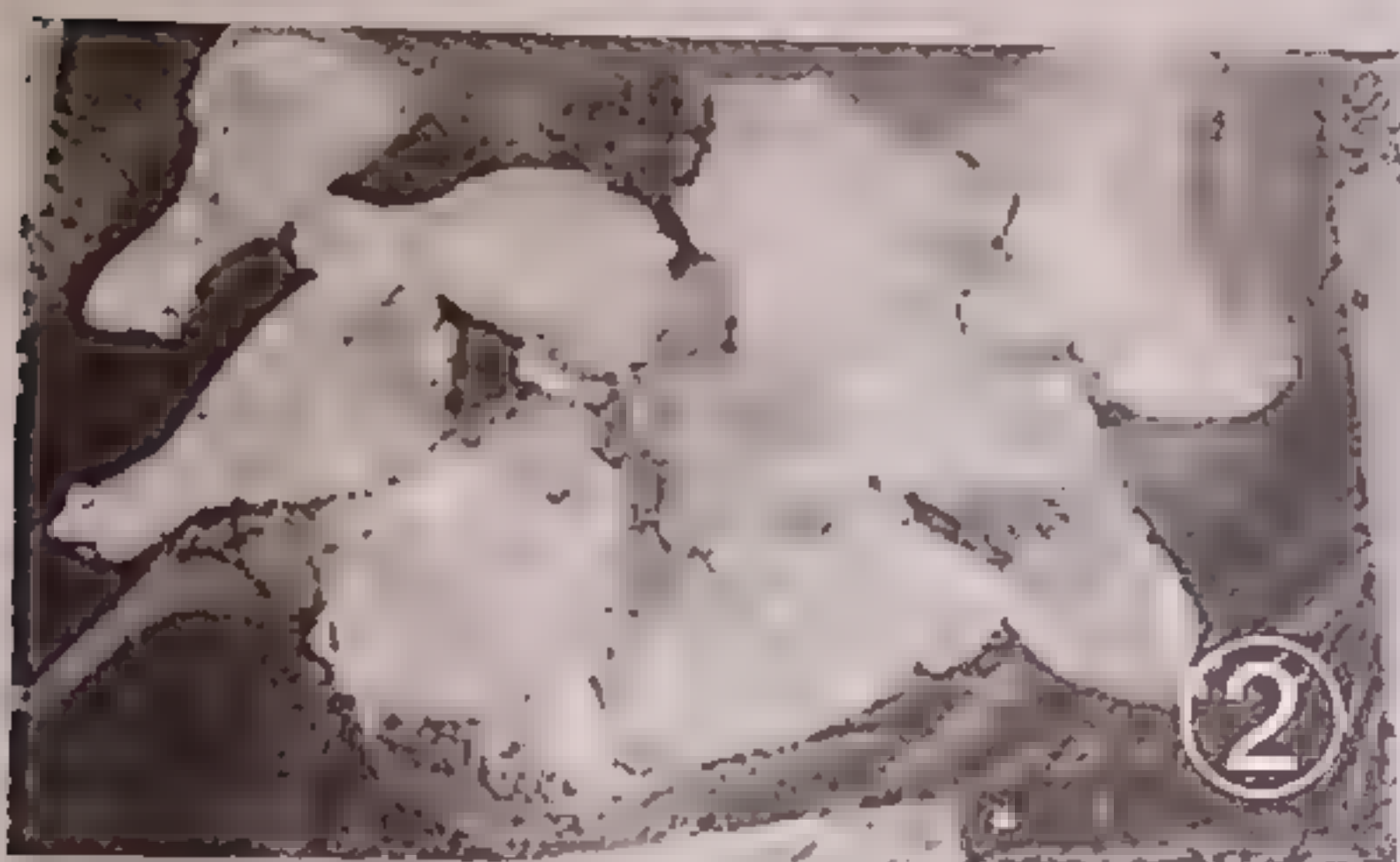


Руллет «Я и ТЫ»

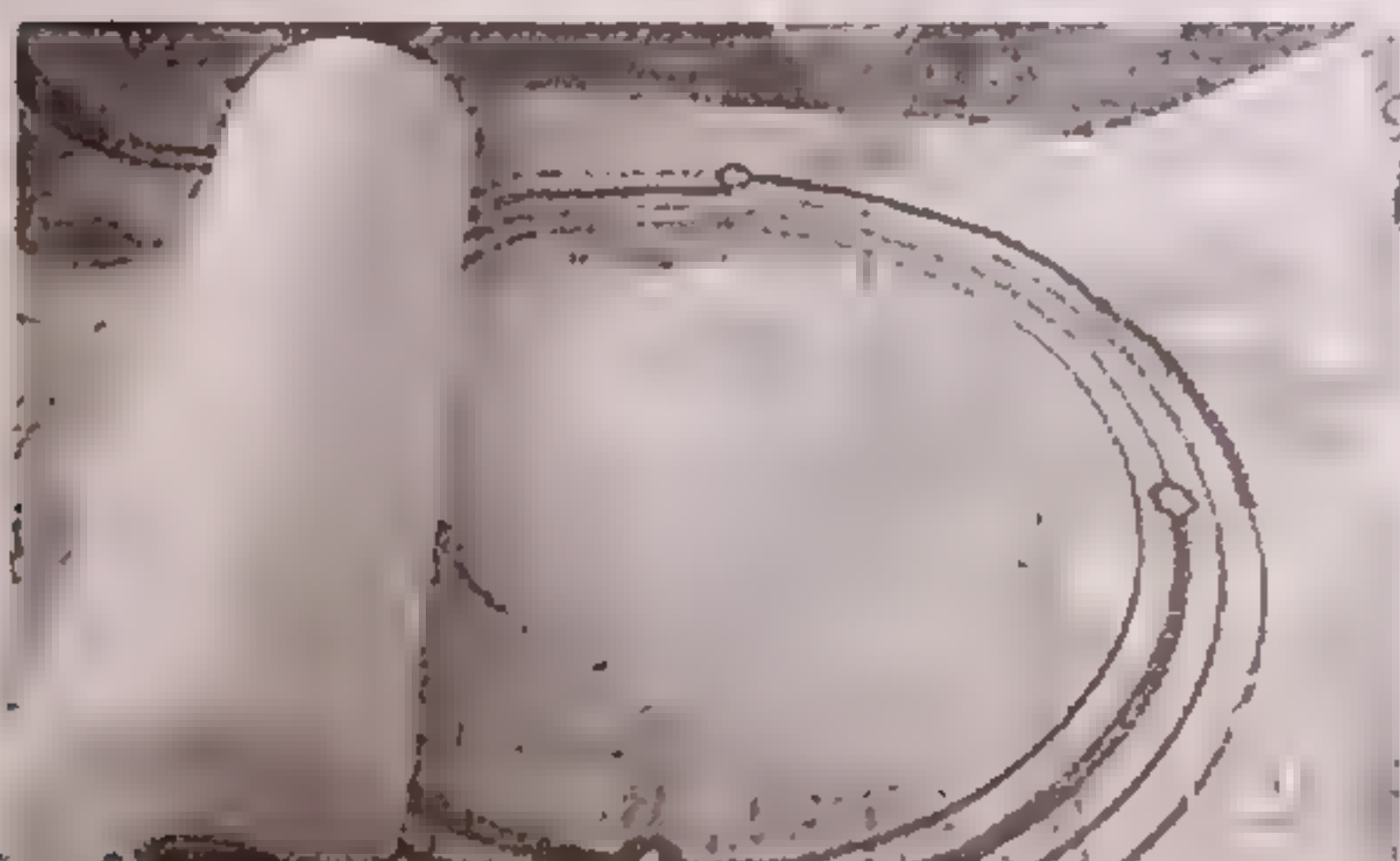
Лучше любых слов убедит вашу вторую половинку в том, что вы не какая-нибудь неумеха и с вами в семейной жизни с голоду не пропадёшь, куриный руллет с секретом. Совсем не сложный рецепт и времени много не займет. Но как роскошно блюдо! Как ароматно! А вкус!.. Ни один мужчина, который попробовал это кулинарное чудо, никогда даже мысли не допустит, что его подруга на кухне... не того. Лучше любого приворотного средства, лучше всякого сдерживающего фактора действует руллет на вкусовые рецепторы сильного пола и, стало быть, на чувства, на поведение, на отношения...



1. Купите курицу, порежьте ее на куски, посолите, посыпьте перцем и другими, какие нравятся, специями.



2. Уложите подготовленные куски в форму для выпечки, предварительно слегка смазав ее маслом, и поставьте в хорошо разогретую духовку.



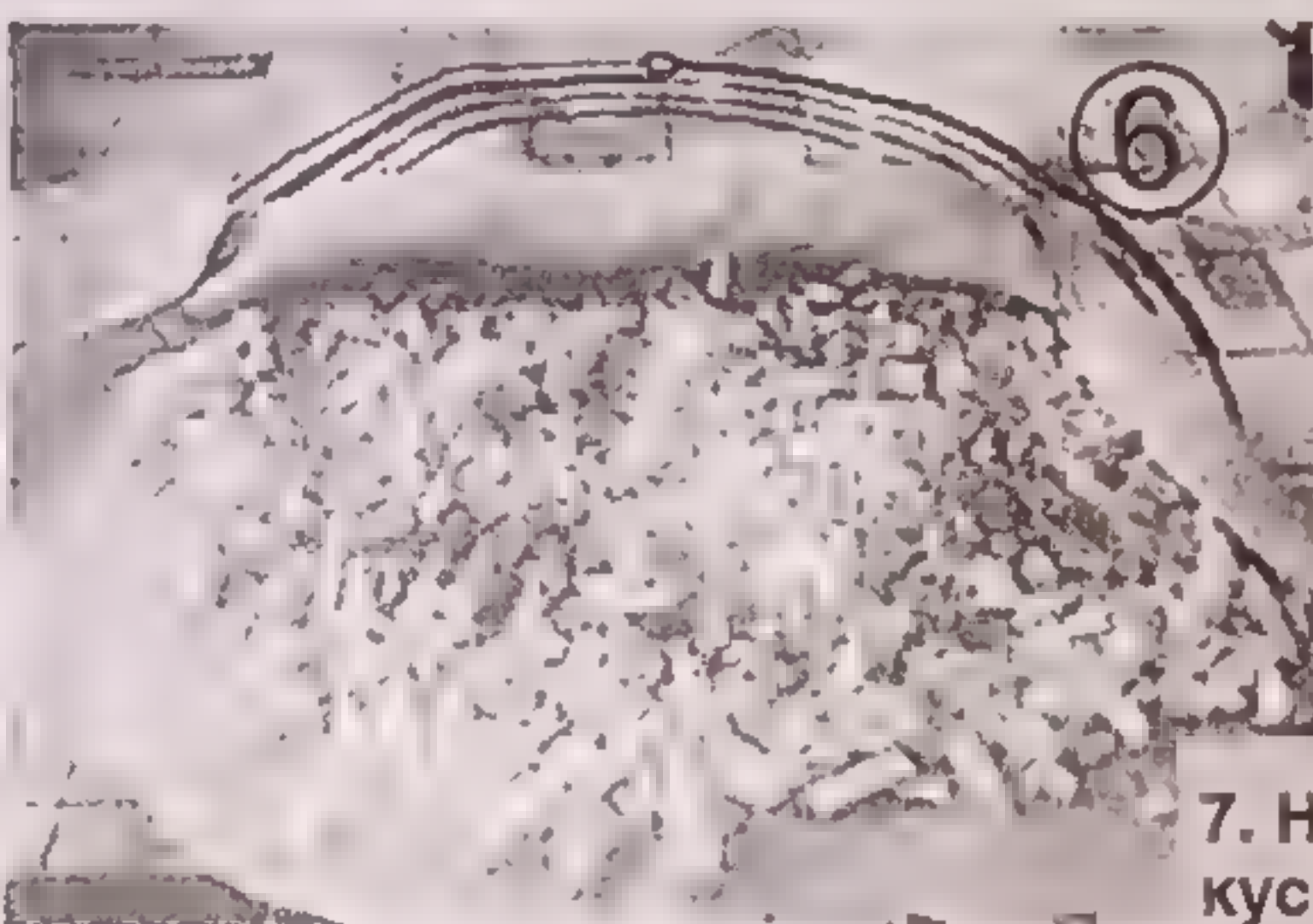
3. Приготовьте обычное пельменное тесто. Насыпьте на стол горкой 1 ст. муки, разбейте в центр горки яйцо, посолите. Добавляйте понемногу воду и замешивайте, пока тесто не перестанет быть липким и будет легко отставать от ладоней.



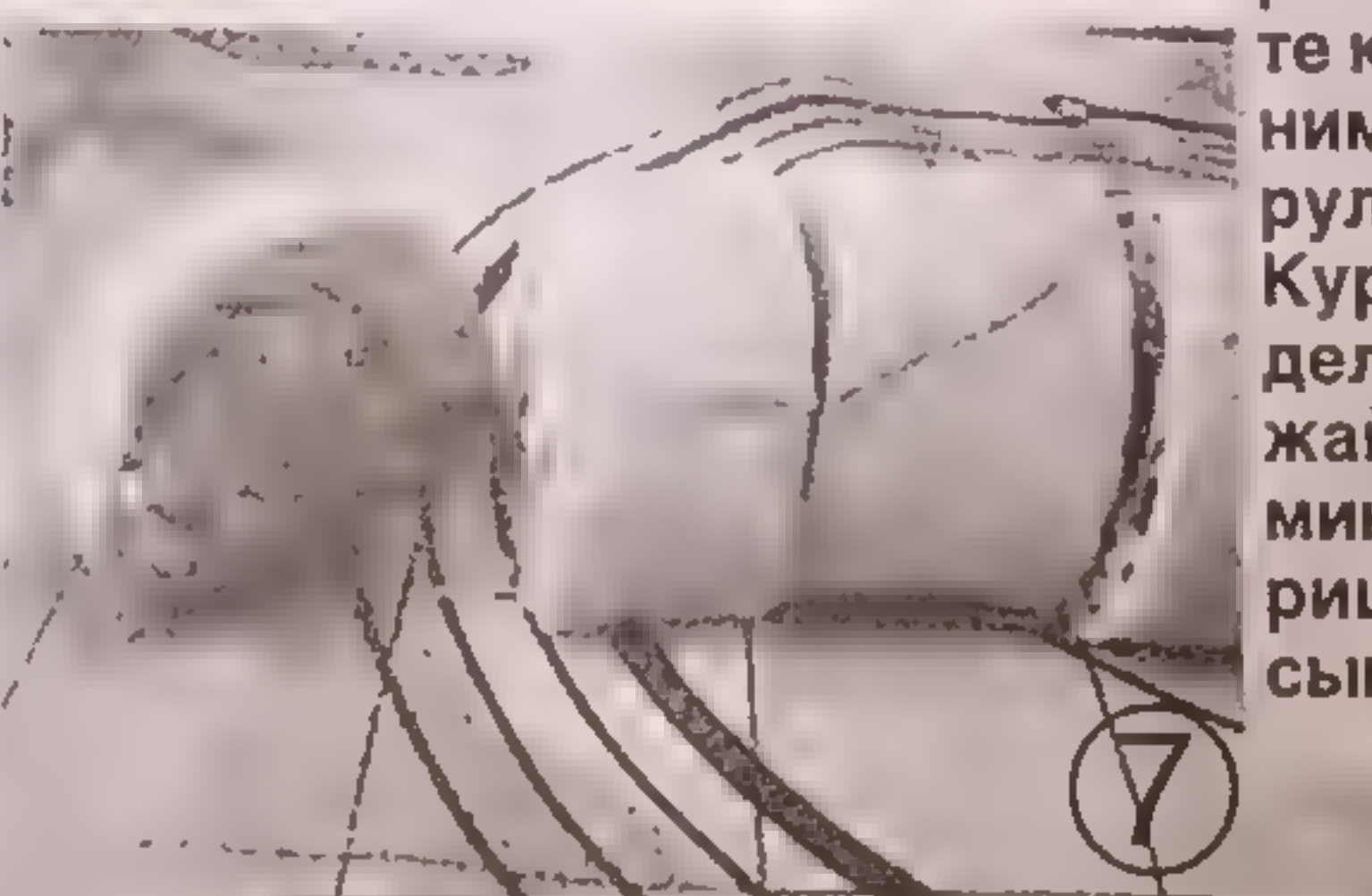
4. Почистите и мелко нарежьте 4 головки репчатого лука.



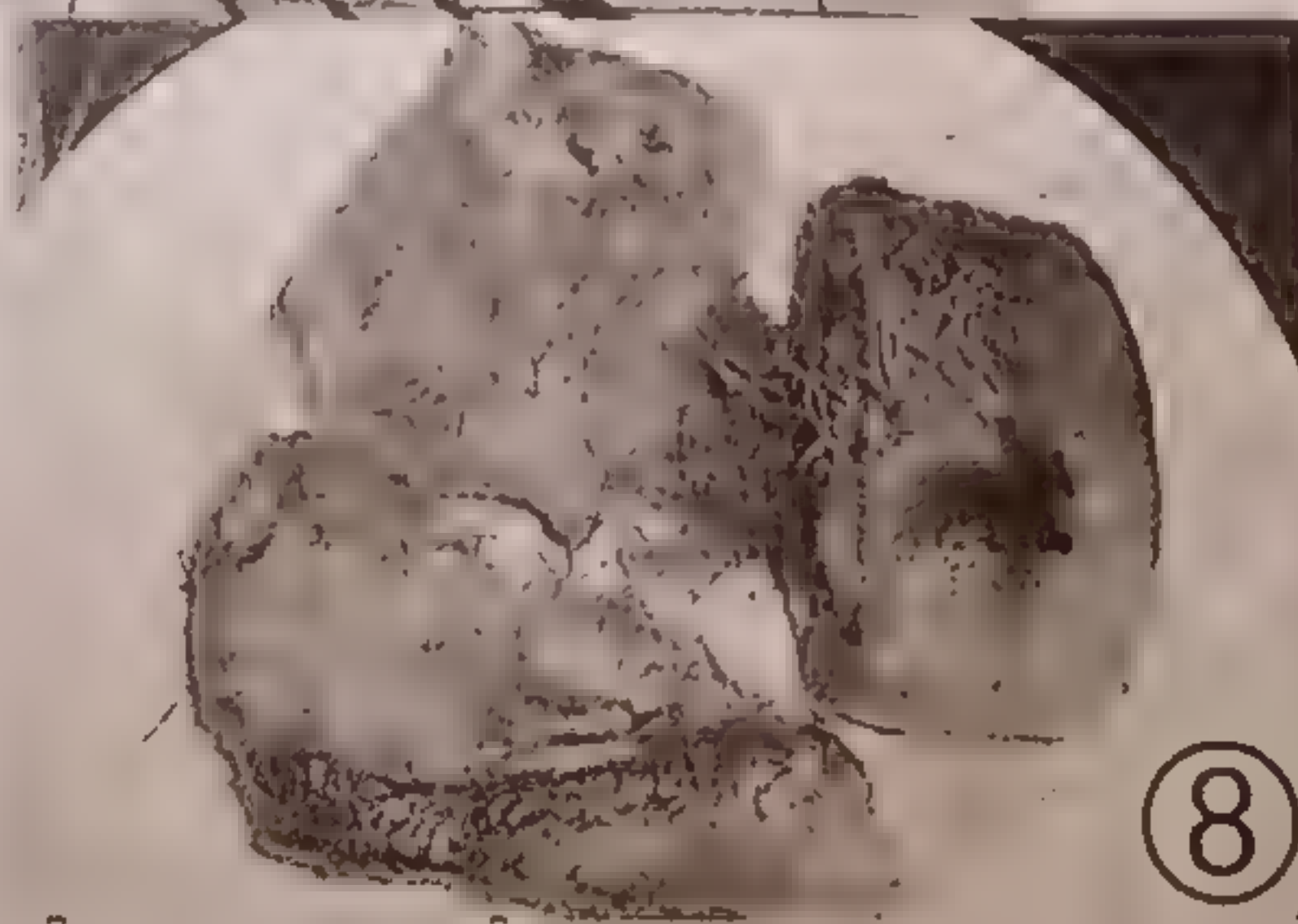
5. Раскатайте тесто тонким пластом и выложите на него порезанный лук, посыпав его солью, перцем и тертым сыром.



6. Сверните тесто сначала конвертом, как на рисунке, затем аккуратно – руллетом.



7. Нарежьте руллет крупными кусками. Выньте форму с курицей из духовки, переверните кусочки и положите между ними куски рулета. Смажьте рулетики яичным желтком. Куриные куски полейте выделившимся соком. Продолжайте выпекать еще 15–20 мин. Выложите на блюдо курицу вместе с руллетом, посыпьте укропом.



8. Оцените результат.

Фантазия безгранична!

САЛАТ «КИЕВСКИЙ»

Сыр, вареные яйца и отварную курицу порезать кубиками, дольки лимона вместе с кожурой измельчить и смешать с майонезом, добавить консервированную кукурузу, соль, перец, все продукты аккуратно смешать и выложить в салатницу. (Вместо курицы можно взять отварной говяжий язык в той же пропорции.)

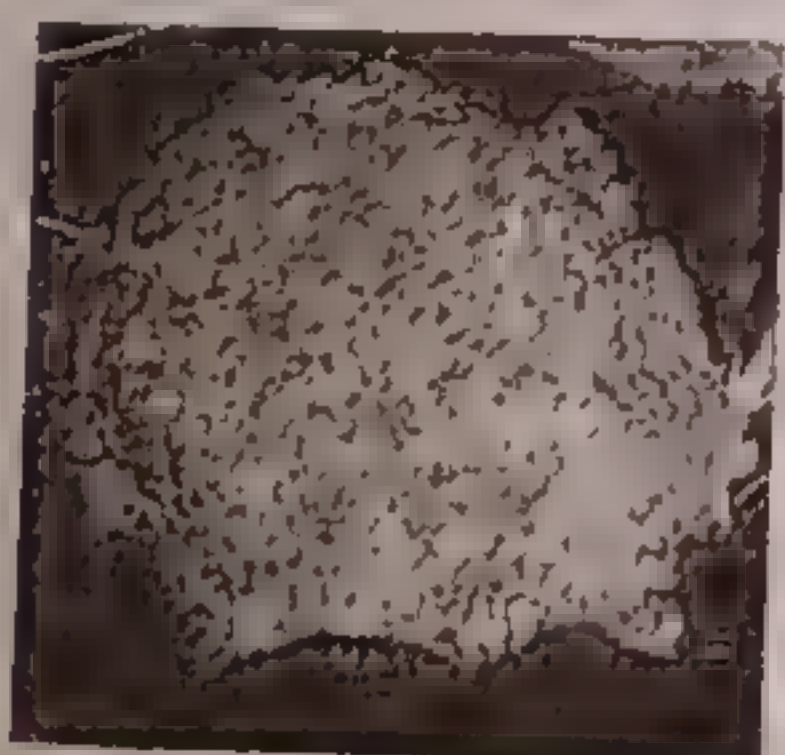
150 г твердого сыра, 2-3 яйца, 200 г куриной грудки, 1/2 банки консервированной кукурузы, 2 дольки лимона, майонез.

«СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОМЕР»

Салат укладывается слоями в глубокую большую салатницу. Смазать ее растительным маслом, шляпками вниз уложить грибы, чтобы заполнилось все дно салатницы, затем — порезанный кольцами, замаринованный в уксусе пополам с водой и отжатый репчатый лук. Полить этот слой майонезом. Сверху уложить слой вареной моркови, натертой на крупной терке. Затем — маринованные огурцы, порезанные тонкими кружочками. Слой полить майонезом. Затем — слой отварного рубленого мяса и снова майонез. Далее — плавленый натертый сыр и майонез. Теперь — тертый вареный картофель и майонез. Далее — мелко рубленые отварные яйца и майонез. Слои по вкусу солить и перчить (кроме сыра и огурцов). Салат убрать на 12 час. в холодильник.

Секрет салата: на глазах у домочадцев или гостей перевернуть салат на плоское блюдо, большее по диаметру, чем салатница. Получится произведение искусства: салат шляпками грибов вверх!

2 плавленых сырка, 2 моркови, 2 маринованных огурца, 200 г свинины, 1 банка целых маринованных шампиньонов, 2 картофелины, 1 крупная луковица, 3 яйца, майонез, соль, перец, зелень.



САЛАТ «ЛАГУНА»

Огурцы порезать крупной соломкой, так же — отваренные кальмары и сваренные вкрутую яйца, добавить вареный рис, посолить, поперчить. Положить в салат жареные грибы, смешать с майонезом, подавать охлажденным.

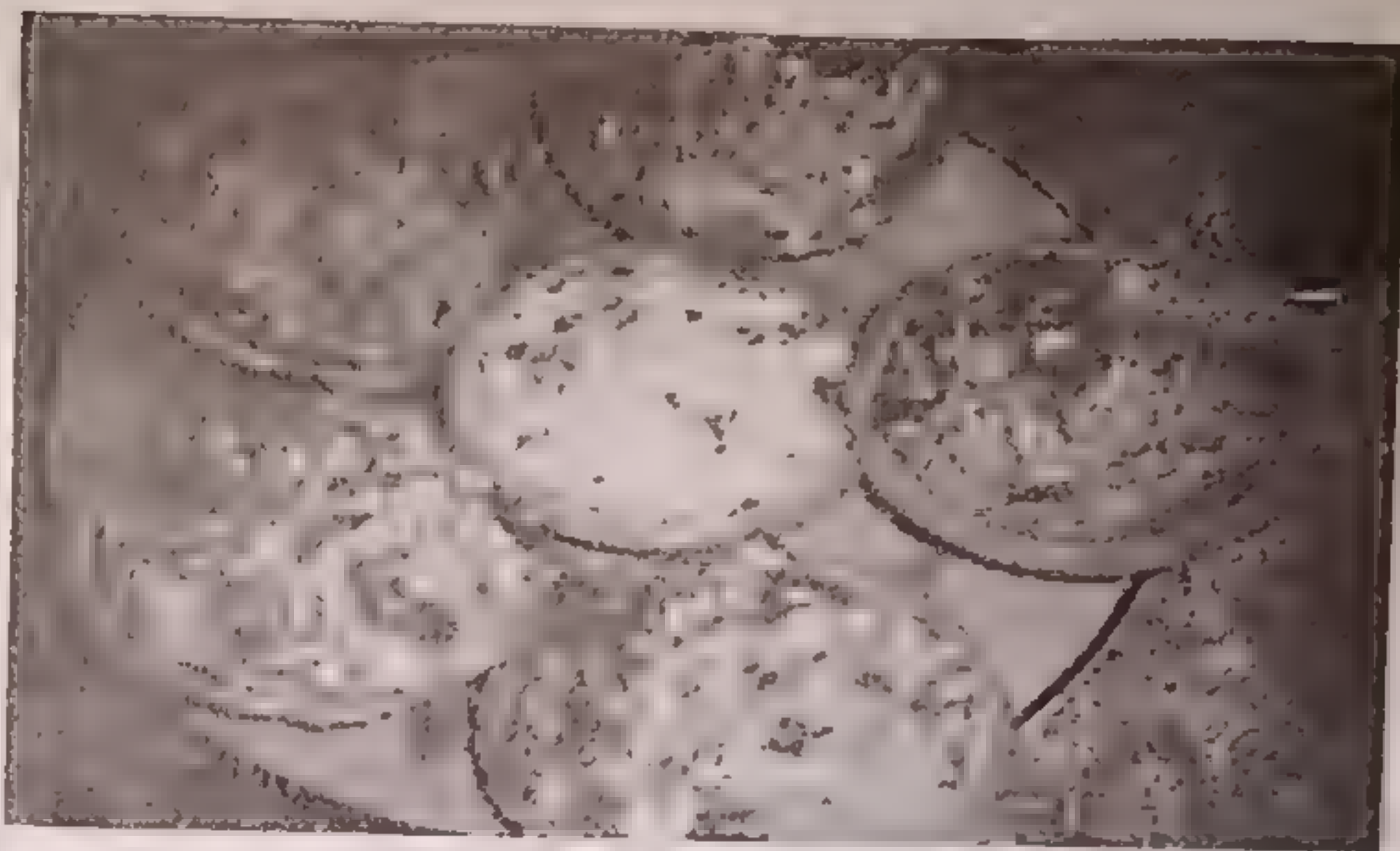
100 г риса, 3 яйца, 2 свежих огурца, 1 банка консервированных или 200 г вареных кальмаров, 200 г жареных шампиньонов.

КОПЧЕНАЯ КУРИЦА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Мякоть копченой курицы, вареную картошку, маринованные огурцы, отварную цветную капусту порезать одинаковыми кусочками — соломкой или кубиками, перемешать, заправить майонезом. Цветную капусту можно купить замороженную в пакете и тогда с ней ничего делать не надо — только разделить на соцветия поменьше.

Пропорции по вкусу и желанию.

САЛАТИК В СЫРНОЙ ВАЗЕ



Ваза: твердый сыр натереть на мелкую терку и распределить на маленькой сковородке, не оставляя просветов. Нагреть на медленном огне, пока сыр не расплавится. Не перемешивать! Снять с огня, немного остудить, аккуратно перевернуть на перевернутую высокую кружку или стакан, оставить до полного остывания. Мясо порезать кубиками, огурец и помидор тоже порезать кубиками, лук очень мелко покрошить.

Соус: ложку майонеза растереть с кусочком сыра «дор блю», добавить остальной майонез. Салат заправить соусом и выложить в сырную вазу, аккуратно вынув из нее кружку или стакан. Украсить зеленью, долькой лимона или яблока.

На одну порцию: 150 г отварного мяса трех видов — курица, язык, говядина, 1 соленый огурец, 1 свежий помидор, 20 г лука, зелень.

Для соуса: майонез, 30 г сыра «Дор блю», 100 г российского сыра для вазы.

САЛАТ ИНТИМНЫЙ



Разноцветные макаронно-спиральки отварить до такого состояния, чтобы они были крепенькие, чуть-чуть недоваренные... Обязательно промыть холодной водой.

Красный и желтый болгарский перец нарезать очень маленькими кубиками.

Оливки без косточек нарезать мелкими кружочками. Твердый сыр нарезать очень мелкими кубиками, добавить раздавленный чеснок. Перемешать, заправить оливковым маслом, посолить, поперчить обильно, украсить листиками базилика (регана).

Пропорции по вкусу и по желанию.

«ЛЕГЕНДА МОРЯ»

Натереть на острой терке огурец, яйца, с консервированной печени трески слить масло, смешать размятую печень с огурцом и яйцами, добавить немного соли, перца, майонез. Крабовые палочки, не размораживая, кинуть в чашку с кипятком, через 5 мин. достать и развернуть. Начинку из печени брать ложкой и заворачивать в палочки, рулетики закрепить зубочистками, сверху на палочку наколоть дольку лимона в виде паруса, а на самую макушку – оливку. Выложить на блюдо, украсить зеленью или морской капустой.

22 крабовые палочки, 1 банка печени трески, 1 небольшой свежий огурец, 2 отварных яйца, соль, перец, майонез, пол-лимона, 22 оливки, 22 зубочистки.

РЫБНЫЕ ЗРАЗЫ

Обычно рыбные зразы готовятся из судака, но и из обыкновенного минтая получается очень сочная и вкусная закуска.

С рыбы снять филе и перекрутить в мясорубке, добавить соль, специи по вкусу, перец и 1 яйцо.

Все это перемешать в однородную массу. Сделать из нее на столе лепешки размером примерно 10 см и выложить в середину $\frac{1}{2}$ ч. л. сливочного масла, подготовленную начинку из яиц и обжаренного лука. Аккуратно завернуть колбаской и защипать края, чтобы при обжарке не вытекло масло. В небольшой глубокой тарелке взбить 1 яйцо, немного подсолить. Обмакнуть подготовленные к обжарке зразы, затем обвалить в панировочных сухарях и выложить на хорошо разогретую сковороду с большим количеством растительного масла – не менее 1 см. Обжарить зразы до светло-коричневой корочки. Затем выложить на противень и поставить в разогретую до 180–200° духовку на 15 мин.

На 10–12 зраз: 4–5 среднего размера рыбин.

Начинка: 3 сваренных вкрутую яйца, 1 порезанная и обжаренная до золотистой корочки луковица, соль.

«СЫРОЕЖКА»

Приготовить сырную массу, намазать ее на соленые крекеры или на черный ржаной хлеб, нарезав его фигурно.

Можно завернуть сырную массу в листья салата, наподобие голубцов.

350–400 г сыра натереть на мелкую терку, добавить 2 ст. л. смешанной зелени (петрушка, укроп, кинза, мята, сельдерей), 2–3 зубчика измельченного чеснока, 1 порезанный мелкими кубиками помидор, 1–2 ст. л. майонеза.

ПИКАНТНЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Нарезать мелко колбасу и сыр, перемешать.

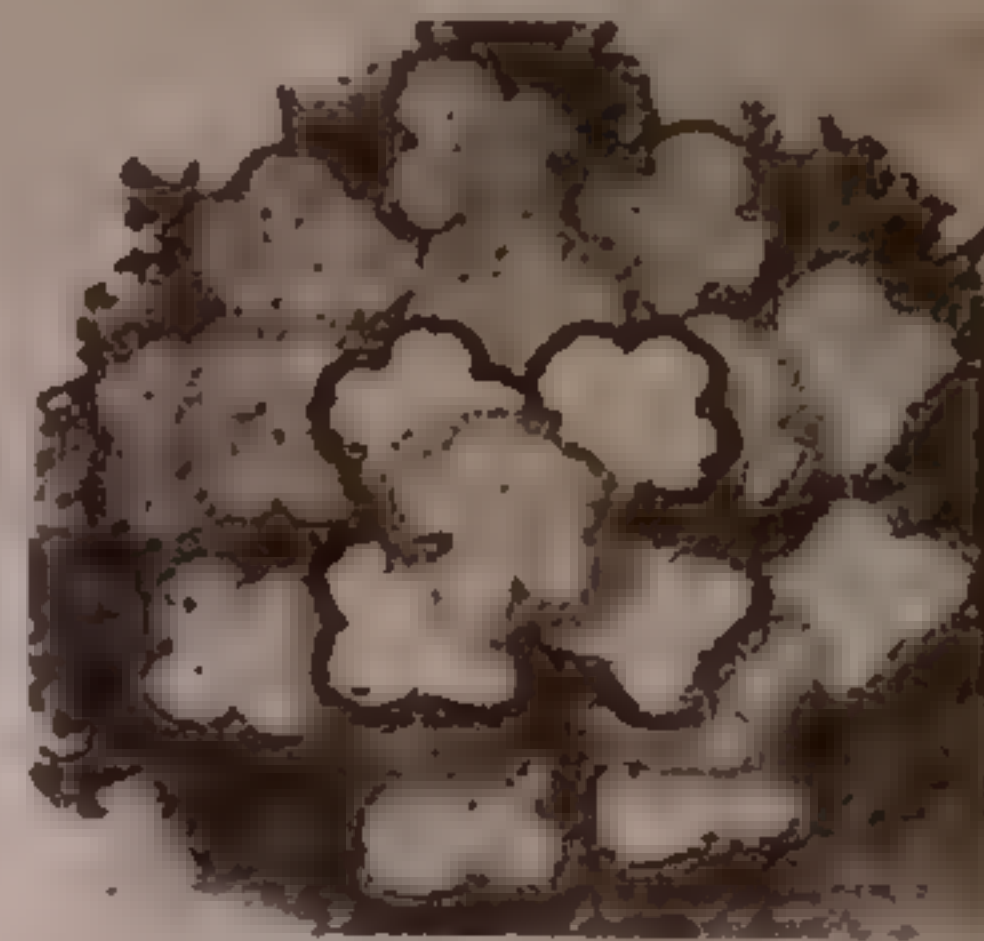
Натереть на мелкой терке шоколад и по вкусу подсыпать к колбасе и сыру. Разрезать булку на квадратики, смазать маслом. По 1 ч. л. выкладывать массу на хлеб.

«РАЗНОЦВЕТЬЕ»

Болгарский перец очистить, промыть, высушить бумажным полотенцем. Сыр растереть со специями, чесноком, размягченным маслом и майонезом. Этой смесью очень плотно начинить перцы и положить в холодильник на 1 час. Достать, аккуратно разрезать на одинаковые по толщине кольца. Тарелку украсить зеленью, сверху разложить фаршированные кружочки перцев.

Если осталась лишняя начинка, можно скатать шарики и обвалить в измельченных фисташках или картофельных чипсах, выложить на блюдо вместе с перчиками.

4 сладких перца разных цветов, 4 брикета плавленого сыра по 100 г разных сортов, 100 г масла сливочного, чеснок, соль, перец, 30 г майонеза, зелень.

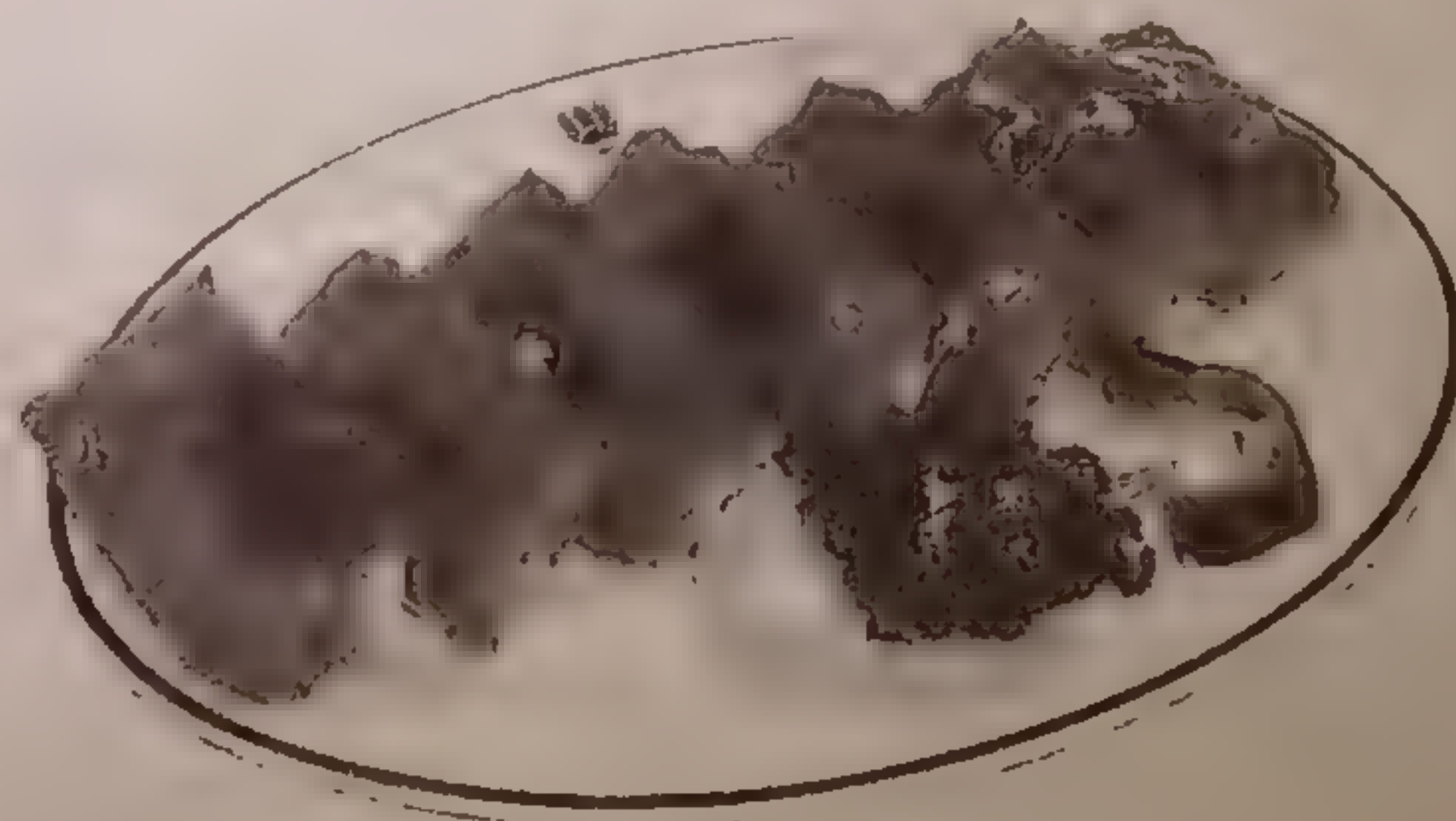


РЫБНЫЙ ТОРТ

Рыбу двух расцветок: белую – треску, красную – горбушу очистить от внутренностей, посолить, залить водой так, чтобы она покрывала рыбу на 1–1,5 см и варить на слабом огне. Сваренную рыбу вынуть из бульона и остудить. Процедить 3,5 ст. бульона, остудить и замочить в нем желатин. Пока желатин набухает (40 мин.), рыбу очистить от костей и мелко порубить. Морковь натереть на крупной терке, обжарить на растительном масле, луковицы мелко порезать и обжарить на растительном масле.

В белую рыбу добавить лук, черный молотый перец и майонез, в красную рыбу добавить морковь, красный молотый перец и кетчуп. Желатин довести до кипения и влить его по $\frac{1}{2}$ ст. в «белую» и «красную» массы. Каждую массу хорошо перемешать и уложить слоями в форму для торта. Делать это надо осторожно, чтобы слои не смешивались. Сверху залить оставшимся желатином и поставить на холод на 10–12 час. Перед подачей на стол форму окунуть на несколько секунд в горячую воду, чтобы «торт» хорошо отставал от краев, накрыть блюдом и перевернуть.

500 г трески, 500 г горбуши, 40 г желатина, 1–2 крупных морковки, 2 средних луковицы, черный и красный молотый перец, 2–3 ст. л. майонеза, 1 ст. л. кетчупа.



Хочешь, чтобы любили тебя, научись любить его!

— С интересом читаю эту страничку «Окрошки» и хочу поделиться своими соображениями. Конечно, мужчинам небезразлично, как именно выглядит их подруга. Каждый хочет, чтобы она была стройной, красивой, с лучистыми преданными глазами и ласковой улыбкой. Но куда важнее для наших любимых то, чтобы мы заботились о них. Мужчины хотят видеть рядом с собой одновременно и добрую маму, и любящую жену, и опытную любовницу, и капризную любимую дочку. Но это, конечно, касается женатых мужчин. Для тех же, кто пока в поиске, пределом мечтаний, разумеется, является «королева красоты». Но выберет ли он эту королеву на сложную роль супруги, не факт.

За 15 лет нашей счастливой семейной жизни я освоила кухни различных стран и народов, всевозможные диеты, знаю, сколько калорий мужу требуется перед дальней командировкой, а сколько и чего надо скушать, чтобы плодотворно работать в кабинете по 12 часов в день. От любви все это, от уважения. А еще от понимания своего предназначения — быть женщиной.

Хочу рассказать читателям о том, как именно я готовлю блюда, чтобы мой муж был со мной ласков не только в постели, когда этого хочется ему, а в течение всего дня, недели, месяца, всей нашей жизни.

Согласитесь, что правильное, сбалансированное питание, грамотная обработка продуктов, их подбор и способы приготовления блюд влияют не только на физическую форму любого человека, но и на его душевный, эмоциональный настрой. А от этого во многом зависит качество самой жизни.

- Блюда, положительно влияющие на мужскую самооценку, лучше всего готовить под крышкой, на слабом огне, в собственном соку или с добавлением небольшого количества воды. Очень хороша растительная «подушка», то есть на дно посуды надо уложить слой всевозможных овощей, нарезанных соломкой или ломтиком. На такую «подушку» выложить слой мяса или рыбы, а затем снова слой овощей. После этого блюдо нужно залить горячей соленой водой и готовить без перемешивания.

- Лучше избегать мясных (особенно костных) бульонов. Они насыщены вредными веществами, которые способствуют развитию различных заболеваний. Лучше нарезать мясо маленькими кусочками и, готовя суп, варить его вместе с овощами.

- Ценность продукта максимально сохраняется при приготовлении пищи методом нагрева и настаивания. Так не разрушаются белки, не эмульгируют жиры. При методе «пульсирующего нагревания» продукт нужно нагреть до 100° С, а затем плотно закрыть посуду крышкой и томить до готовности.

- Утренняя каша получится просто необыкновенной, если смешать 5-6 видов круп и варить их одновременно на растительной «подушке». В этом случае орга-

низм получит множество полезных веществ, а вкусовые качества блюда только улучшатся.

- И еще одно. Семейный завтрак, обед или ужин должен протекать за красиво сервированным столом, в атмосфере доброжелательности.

А теперь несколько моих фирменных рецептов. Очень простых, но оказывающих на мужчин (а у меня трое сыновей и муж) удивительно благотворное действие.

САЛАТ «МУЖСКАЯ СИЛА»

Курицу отварить, отделить мясо от костей и мелко порезать. Яйца также измельчить, листья салата порезать соломкой. Добавить грецкие орехи, сок лимона и майонез. Сухарики положить в салат перед самой подачей на стол, чтобы они не очень размокли.

Половина курицы, 3 вареных яйца, 1 пучок зеленого салата, 1/2 ст. измельченных грецких орехов, сок 1/2 лимона, горсть сухарей из черного хлеба, 250 г майонеза.

САЛАТ ИЗ ГРЕЙПФРУТОВ И ГОВЯДИНЫ

Нарезать говядину небольшими кубиками, очистить грейпфруты и разделить на дольки. Положить в глубокую миску и добавить нарезанный кружочками лук и отцеженную стручковую фасоль, нарезанную на кусочки длиной 2-3 см. Приготовить приправу из ниже перечисленных продуктов, залить салат и слегка встряхнуть его. Накрыть крышкой и поставить в холодильник на 30 мин. Выложить в глубокую салатницу промытые и просушенные салатные листья. Сверху положить охлажденный салат и немножко посыпать черным перцем.

400 г вареной говядины, 2 больших грейпфрута, 400 г стручковой фасоли (консервированной или мороженой), 1 средняя луковица, 1 небольшой вилок салата.

Для приправы: 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. винного или яблочного уксуса, 1 щепотка сахара, соль, перец.

СЮРПРИЗ

Свежие без косточек черносливы начинить орехом, уложить в пиалу и полить взбитыми сливками.

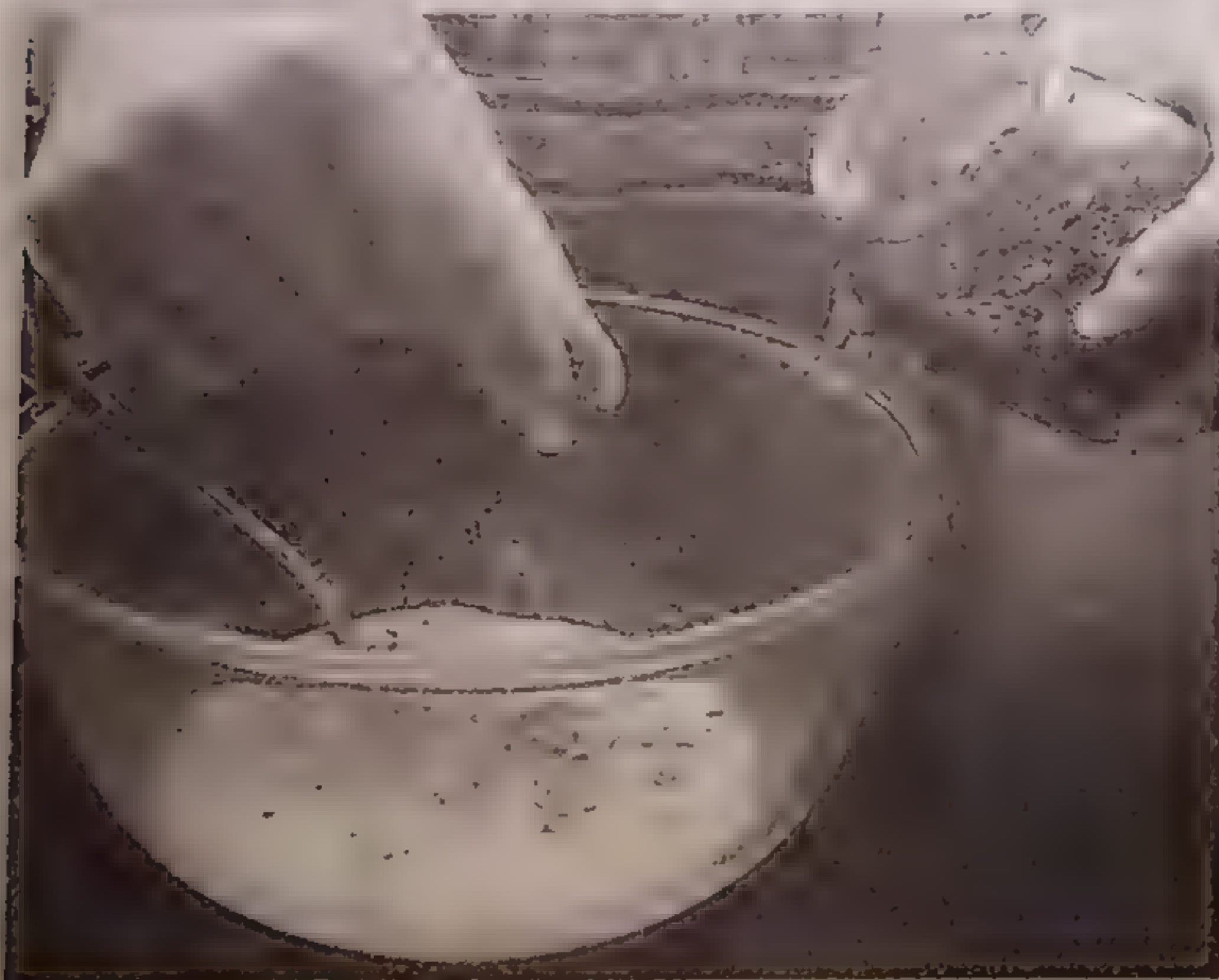
Соотношение продуктов по вкусу.



Ольга ЛЕСНОВА, г. Барнаул

Хозяйке на заметку

- Соусы дают возможность приготовить из одних и тех же продуктов блюда различные по виду и вкусу.
- Соусы, в состав которых входят жиры и яйца, значительно повышают калорийность кулинарных изделий.
- Применяя различные соусы и специи, можно придать блюду тот или иной вкус и аромат, сохраняя или ослабляя природные вкусовые свойства продуктов. Например, соус сухарный и яично-масляный подают к спарже, цветной капусте. Соус паровой, мясной, белый — к курице. Многие овощи готовят с молочными соусами, которые повышают вкус и питательность пищи.
- Соусы на мясном и рыбном бульонах предназначены для мясных и рыбных кулинарных изделий. Однако мясные соусы подают также к некоторым рыбным и овощным блюдам.
- К соусам относятся также масляные смеси, которые применяют при изготовлении некоторых кулинарных изделий.
- В качестве основы для соусов используют обыкновенные или сильно концентрированные бульоны (фюме), молоко, сметану, сливочное масло, а также растительное масло (оливковое, подсолнечное, хлопковое).
- В состав большинства горячих соусов входит пассерованная мука, которая придает соусу соответствующую консистенцию. Основой соусов без муки является сливочное или растительное масло.
- Для придания соусам различного вкуса в них добавляют томат-пюре, лук, грибы, каперсы, уксус, виноградное вино.
- Из ароматических продуктов в соусы добавляют черный и душистый перец, свежий и сушеный сладкий стручковый перец, лавровый лист, чеснок, петрушку. Уксус для соусов лучше использовать винный или фруктовый. Кроме него, в качестве приправ могут быть использованы лимон, лимонная кислота, рассол соленых огурцов, помидоров, моченых яблок и другие продукты, обладающие кислым вкусом, — щавель, кислица, ревень, барбарис. Их можно добавлять в соус в виде пюре, сока или отвара.

**СУП ИЗ ФАСОЛИ И ГРУШ**

Морковь нарезать ломтиками, картофель кубиками. Сало нарезать ломтиками и растопить в кастрюле, в которой будете готовить, или на сковородке. Добавить морковь, стручковую фасоль, картофель и тушить 5–7 мин. Добавить в кастрюлю воды. Варить 20 мин. Яблоки и груши нарезать кубиками, добавить в суп. Варить еще 20 мин. Добавить банку фасоли. Лук нашинковать и пожарить в сливочном масле. Добавить в суп. Посолить, поперчить. При подаче на стол, посыпать петрушкой.

1 банка фасоли (любой, кроме как в томатном соусе), 1/2 пакета свежемороженой стручковой фасоли или 200 г свежей, 2 морковки, 4-5 картофелин, 2 кислых яблока, 250 г сала с прослойками мяса, 2 твердых груши, 1 луковица, полпучка петрушки, соль, перец.

А соус-то очень даже ничего!**Даром что ХРЕНОВЫЙ...**

- Крупный корень хрена натереть на крупной терке, смешать с 1 ст. сметаны, размешать, заправить по вкусу солью и сахаром.
- 1 ст. сметаны взбить с 2 яичными желтками. Натереть 1 ст. хрена, смешать с яично-сметанной массой. Поставить на слабый огонь, довести до кипения, непрерывно перемешивая массу. Затем положить 1/2 ч. л. соли. Снять с огня.
- Тщательно промыть 1/2 ст. черного изюма без косточек, обдать кипятком, накрыть и отставить на 30 мин. Затем влить 1 ст. бульона, добавить 1 неполную ст. л. сливочного масла и 1/2 ст. натертого хрена. Массу вскипятить, посолить. Облить мясо или подать соус отдельно.

**СОУС К РЫБЕ И РЫБНЫМ КОТЛЕТАМ**

- Смешать в равных частях майонез и сметану, добавить тертый на мелкой терке соленый огурец и чеснок.
- Натереть на терке соленый огурец, мелко нарезать маринованные грибы и добавить 150 г майонеза. Смешать.

**ПРИПРАВА ИЗ ОВОЩЕЙ**

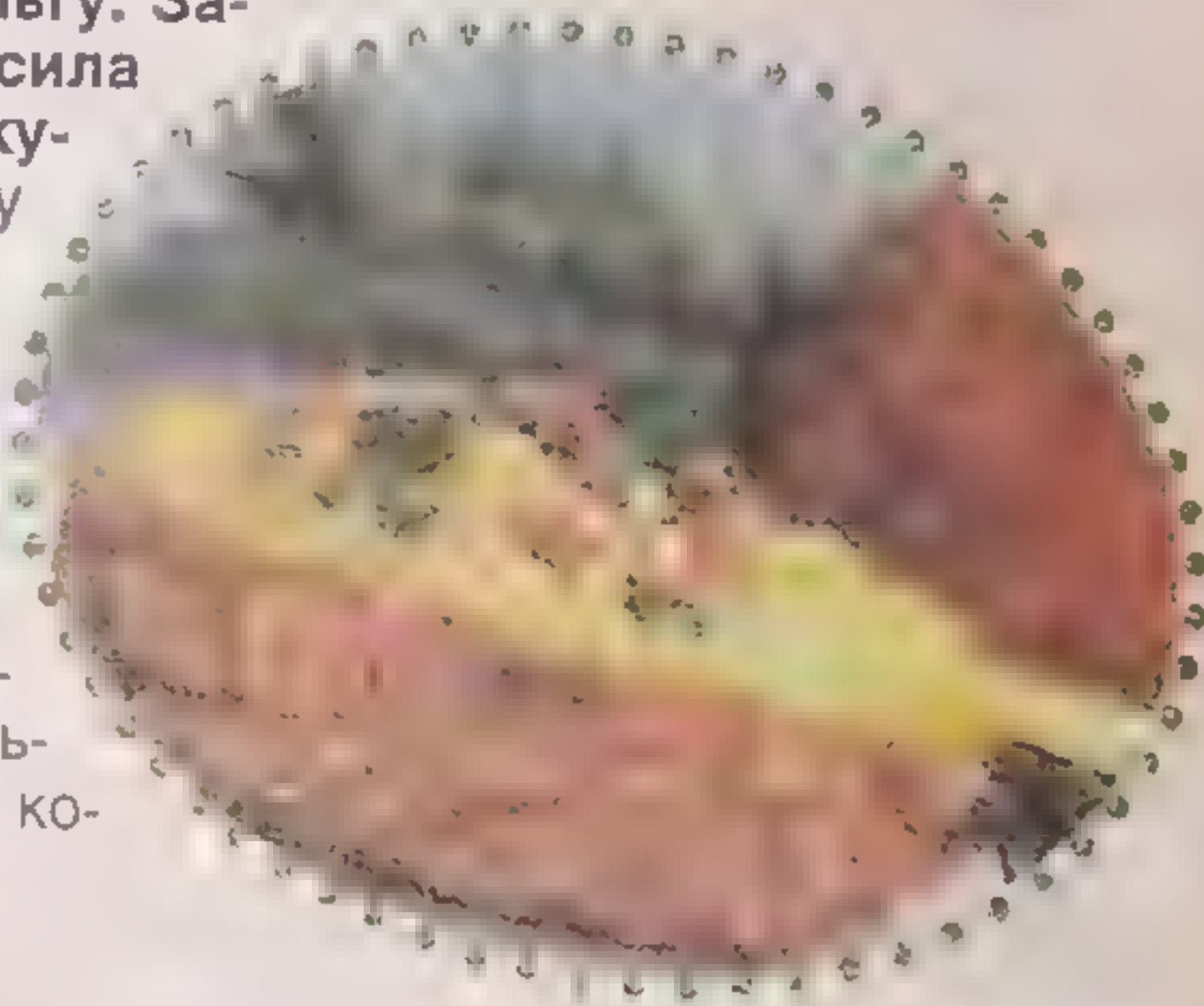
4 помидора измельчить, 1 свеклу и 4 яблока натереть на терке, перемешать, добавить щепотку семян укропа или кориандра, соль, поставить на огонь и варить 15–20 мин. В конце варки добавить черный или красный перец по вкусу и 2 толченых зубчика чеснока. Эта приправа хороша к запеченной рыбе и мясу.

АНАНАСОВОЕ счастье



«Катюша, ну с чего ты взяла, что я нравлюсь Олегу? Думаешь, пару раз подвез меня домой после работы! Но ты бы видела, какое у него было при этом лицо! Как будто сейчас из-за угла выскочит его жена и настучит ему по голове!» — Вика ковырялась в тарелке с запеченным ананасом, которым решила «подсладить» свою горькую судьбу. Вика любила готовить и любила угощать. И экспериментировала от души. Ее сегодняшняя свинина с ананасом готовилась так: ананас она разрезала вдоль, вынула мякоть и порезала. Свинину мелко порезала и обжарила на сковороде с солью, специями и отваренным рисом. Сыр натерла и смешала с мелко порезанным чесноком. В половинки ананаса поочередно положила слой мяса с рисом, слой мякоти ананаса, слой сыра с чесноком, слой зелени, слой майонеза. Хвостик ананаса обернула фольгой, чтобы не обгорел, под ананас тоже положила фольгу. Запекала 15 минут, украсила маслинами, зеленью и ку-

сочками ананаса. И принесла такую вкуснотищу на работу. И теперь под эту экзотическую обеденную еду во время рабочего перерыва в фирме Вика делилась своей девичьей печалью. Ей очень нравился парень, недавно устроившийся к ним на работу. И она чувствовала, что тоже нравится ему. Но вел себя Олег так, что ощущения Вики отступали перед его отстраненностью и нарочитой холодностью. Катя ругала подругу: «Не обращай внимания! Может, у него душа горячая, до нее только докопаться надо! Организуй совместный ужин, покажи, какая ты хозяйшечка отменная, он и растает. Может, у него и нет никакой жены? А перед твоими неземными блюдами ни один нормальный мужик не устоит!» Вика в ответ лишь молча и грустно смотрела в окно, за которым моросил противный дождик...



После работы Олег действительно чуть не галопом спешил домой. Девчонки в фирме в тайне завидовали его жене — реальной или вымышленной. Этого не знал никто. Сегодняшний день не был исключением. Олег выбежал из дверей фирмы и первое, что увидел, это была Вика, стоящая на одной ноге возле его машины. В руке девушка держала сломанный каблук и пыталась приспособить его обратно к изувеченной туфле. «Проблемы? — участливо спросил Олег. Огорченная Вика кивнула. — Что же, такой девушке надо помочь! Садитесь, подвезу!» Вика допрыгала до дверцы машины и села в нее, смахнув слезу. Но уже через несколько минут, когда парень остановил ма-

шину возле обувного магазина и предложил купить Вике любые туфли, которые ей понравятся, она расцвела. «Я теперь перед тобой в долгу! — улыбнулась Вика, с благодарностью глядя на Олега. — И приглашаю к себе домой, на ужин! У меня та-а-кой ананас в духовке!» Олег как нормальный здоровый мужчина в это время суток был традиционно голоден. Он колебался: «Видишь ли, Вика, это незапланированное мероприятие...» Увидев, как изменилось лицо девушки, он торопливо произнес: «Н-ну, хорошо, я только кое-что утрясу! Дела у меня были на сегодня». Олег взял мобильник, собираясь с кем-то переговорить. Вика деликатно, чтобы не слушать чужой разговор, вышла из машины. «Все в порядке! — объявил Олег через пару минут, выйдя из машины. — Ну, что, угощай своим ананасом из духовки!» Вика радостно побежала домой, радуясь сложившимся обстоятельствам: сегодня должны были вернуться с дачи ее родители, но передумали. И если бы не Олег, пришлось бы Вике самой поглощать деликатесы, которые она наготовила.



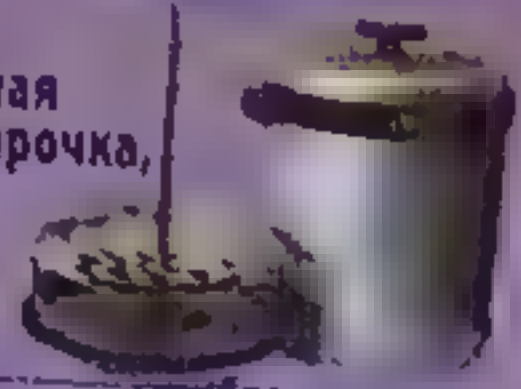
Здесь может быть ваша история! Расскажите о дне, который перевернул вашу жизнь!

Продолжение на стр 20-21



ДОСТИГАЕТЕСЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ — ПРОСТО, БЫСТРО, НЕДОРОГО!

Вам нравятся вкус копченых блюд? Только представьте: сочная корейка, ветчина, ароматная буженина, пастрома, карбонад, золотистые окорочка, копченая рыбка, дичь и даже сыры! Тогда это для Вас: новая линия Аппаратов Для Копчения (АДК), разработанных специально для копчения в домашних условиях!



Соответствует ГОСТам!

- Удобны и безопасны в обращении, не требуют специальной подготовки.
- Универсальны — могут работать на электро-газовой плите или открытом огне!
- Компактны — легко помещаются в багажник автомобиля, кладовку или шкаф.
- (Габариты духовки: 39,5х32,5 см. Масса 5,3 кг.)
- Эффективны и экологичны — изготовлены из высококачественной пищевой стали;
- АДК быстро (за 1-1,5 часа) приготовит экологически чистый продукт; а за счет уникальной термообработки — блюда сохраняют все по-

- лезные свойства продуктов и долго не портятся!
- Многофункциональны — Вы можете закоптить любые продукты в нужном объеме.
- Зачем покупать в магазине дорогие деликатесы? Теперь Вы можете приготовить их сами!
- Приобретая копильник «АДК» Вы экономите время, деньги и получаете возможность организовать свой собственный бизнес!
- высокая эффективность;
- быстрая окупаемость;
- срок службы 5-10 лет;
- простота в реализации продукции

Реклама

Цена с оплатой при получении 1690 руб.
В подарок технология копчения и книга рецептов!

БОЛЬШАЯ И КРАСИВАЯ ГРУДЬ — ЭТО РЕАЛЬНО!!!

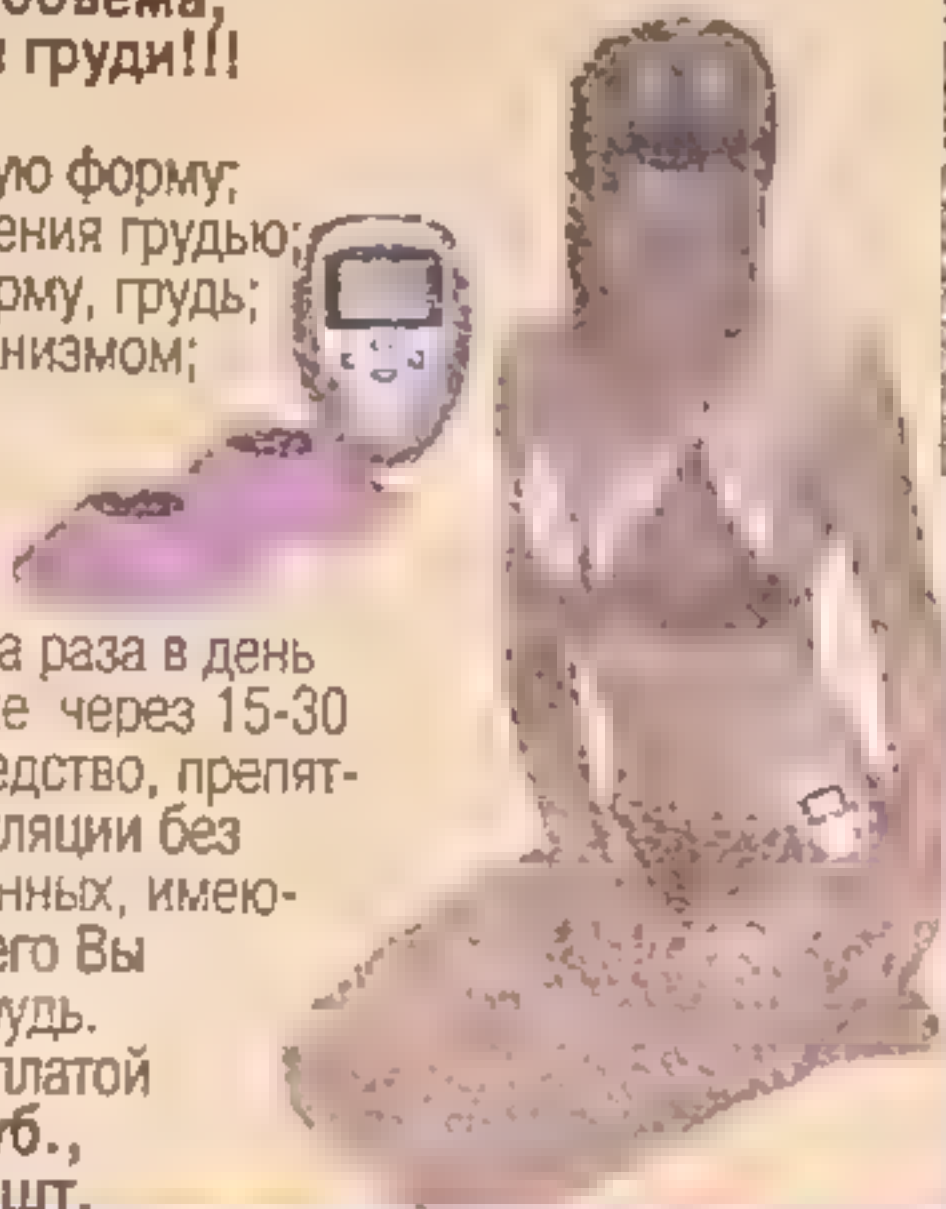
НОВИНКА ГОДА!

Красивая грудь — это мечта любой женщины, предмет любви и восхищения мужчин. Миостимулятор для груди при помощи биологического электричества увеличивает кровообращение, улучшает структуру и обмен веществ в груди.

В результате — быстрое увеличение объема, возвращение упругости и пышности груди!!!
Вы сможете:

- увеличить объем и придать груди красивую форму;
- стимулировать лактацию во время кормления грудью;
- приподнять «обвисшую», потерявшую форму, грудь;
- продолжить рост груди, заложенный организмом;
- восстановить грудь после беременности;
- избавиться от растяжек;
- доставить незабываемое сексуальное наслаждение в новой форме.

Все, что Вам нужно — применять прибор два раза в день по 5-15 минут, и Вы увидите результат уже через 15-30 дней!!! Миостимулятор — единственное средство, препятствующее нарушению гормональной регуляции без внешних воздействий с помощью собственных, имеющихся у женщины гормонов. С помощью его Вы получите большую, упругую и красивую грудь, независимо от Вашего возраста. Цена с оплатой при получении на почте за 1 шт. — 1499 руб., При заказе от 2 шт. — Цена 1399 руб. за шт.



А ВЫ ХОТИТЕ ПРОЖИТЬ БОЛЬШЕ, ЧТО НЕЖЕ?

ТОПАР XXI ВЕКА!

Российский изобретатель В. Фролов заявляет, что проживет во здравии до 120 лет, а то и более: «За 2 года тренировок на изобретенном мною специальном дыхательном тренажере я добился больших результатов: кожа стала эластичной, исчезла седина... Исследование моего организма... повергло в шок ученых: мой биологический возраст соответствовал возрасту 20-летнего спортсмена, а мне уже 65 лет. Но настоящее чудо произошло тогда, когда один за другим такого же результата стали достигать мои знакомые, их знакомые и соседи...»

При использовании тренажера улучшается работа ВСЕХ органов человека! Исчезает седина, начинают расти волосы, повышается работоспособность, улучшается жизненный тонус, происходит омоложение организма.

Тренажер рекомендован при ишемической болезни сердца, после инфаркта, инсульта, при гипертонии, атеросклерозе, астме, сахарном диабете, язвах ЖКТ, простатите, остеохондрозе, ослабленном иммунитете и т. д.

Всего 20 минут простых занятий на тренажере Фролова в день в течение 2 месяцев, и Вы не заметите, как у Вас откроется «второе» дыхание, вернется отличное настроение, здоровый сон, прекрасное самочувствие.

Цена с оплатой при получении на почте — 995 руб., при заказе от 2 шт. — цена 920 руб. за шт.



PR

ТЕПЕРЬ И В КРЕДИТ ПО РОССИИ!

Сделать заказ на товары и каталоги вы можете по телефону: 8(8332) 30-01-71, 40-98-05. Или написав по адресу: 610000, г. Киров, а/я 30, отдел 24. Проконсультироваться по оборудованию вы можете по телефону: 8(8332) 56-30-29, 57-31-24, 63-05-92. КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ ДОСТАВКИ ГАРАНТИРОВАНА!

ВПЕРВЫЕ СУШИМ БЕЗ ПРОБЛЕМ!

Кому не знакомы духота, грязь, копоть, длительные ожидания во время сушки грибов и ягод на зиму? Кто не мечтал о легкой, не требующей усилий и внимания, заготовки продуктов впрок? Теперь мы можем исполнить Ваше желание!

Предлагаем Вам легкую (3,5 кг), компактную (305х300 мм) и одновременно вместительную (12 литров) сушилку для любых трав, грибов, ягод, корнеплодов, фруктов, пряностей, мяса и рыбы. Процесс сушки, в отличие от обычного способа, идет не только быстрее (от 0,5 ч), качественнее (полностью сохраняются вкус и витамины в продукте), но и с дополнительным стерилизующим эффектом, при невысокой температуре (30-70°C) «без поджаривания» (благодаря чему заготовки могут храниться длительное время), и даже не требует утомительного переворачивания продуктов!



www.ksin.ru

Сохраним запасы без потери! Товар соответствует ГОСТам!

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА НА ЛАДОНИ

Ещё совершеннее, качественнее, надежнее!

- Лидер продаж!
- Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г
- Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды!
- Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно будет чистым!
- Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
- Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка, и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
- Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком, без механической деформации белья!
- Очищает ткань изнутри волокон, обновляя ее цвет.
- Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!
- Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню возьмите машинку с собой! Не имеет мировых аналогов.
- Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий.

КАЧЕСТВО ПРОДУКЦИИ СООТВЕТСТВУЕТ МИРОВОМУ СТАНДАРТАМ.

Цена с оплатой при получении на почте — 1490 руб. При заказе от 2 шт. — цена 1390 руб. за шт.!

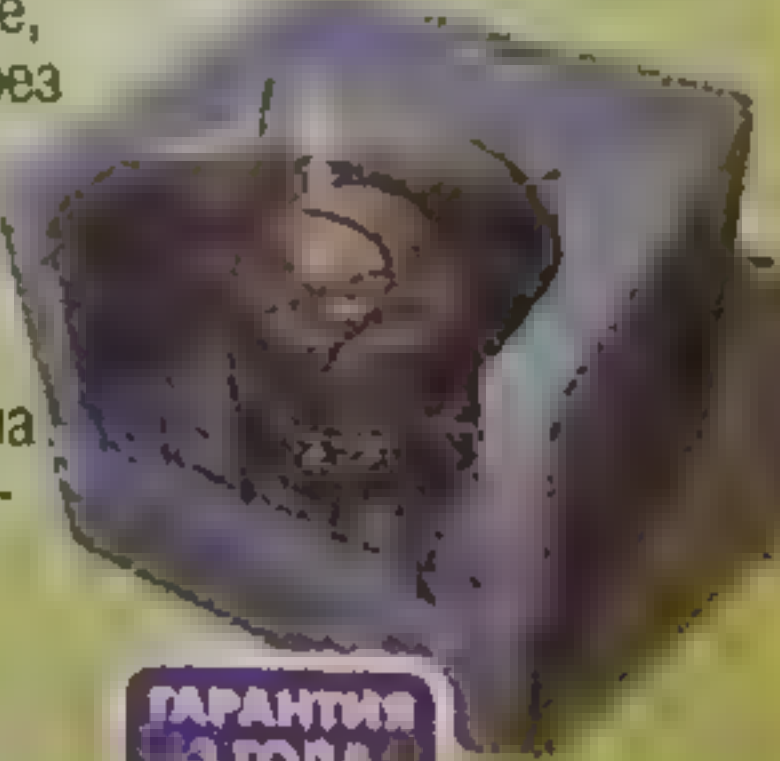


ЧУДО-ПЕЧЬ

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ МЧС РОССИИ!

Усовершенствованная модель! Обладает повышенной мощностью (2,5 кВт)!

Проста в эксплуатации, легкая, компактная, экономичная без копоти и вредных для здоровья выбросов. Обогреет квартиру, гаражи, торговые павильоны, ангары, склады, бытовки, хозблоки, птичники, скотные дворы и любые др., требующие обогрева помещения. Спасая урожай от холода, незаменима для садовых, дачных домиков и теплиц! Производится в России по японской технологии. Совершенно безопасна в эксплуатации! Конструкция печи позволяет равномерно распределить тепло в помещении. Обеспечивает комфортную температуру в помещении объемом 50 куб. метров при отрицательной температуре за пределами отапливаемого помещения! В работе имеет сходство с газовой плитой: испуская пламя голубого цвета, использует топливо, доступнее, выгоднее и безопаснее газа! Топливо: дизельное, керосин. Расход около 2 л в сутки! Заправка через 16 часов! Масса 6 кг, габариты 37х42х32 см. Это по-настоящему «народная чудо-печь», которая поможет пережить перебои с тепло-, газо- и энергоснабжением! Обогреет, накормит, выручит в любой ситуации, при отключении тепла и электроэнергии! Уникальная переносная «чудо-печь» за 8 лет кропотливой разработки стала абсолютным лидером на мировом рынке. Цена 1790 руб. с оплатой при получении. Цена при заказе от 2 шт. 1740 руб. за шт.



ГАРАНТИЯ 3 ГОДА

ПОКУПАЯ У НАС, ВЫ ЗАЩИЩЕНЫ ОТ ПОДДЕЛОК! www.ksin.ru

?

– Дорогая «Окрошка»! Прими, пожалуйста, мои фирменные домашние рецепты! Пусть они сделают жизнь всех наших читателей ярче и приятнее!

Зоя АСТАНОВИЧ, г. Новотроицк, Оренбургская обл.

– С большим удовольствием, Зоя Владимировна! Блюда по вашим рецептам действительно получаются наивкуснейшие и прямо-таки скоростные!

«ОКРОШКА»

Дом вести – не рукавом трясти!

ЗАКУСКА «РАФАЭЛЛО»



Плавленый сырок и вареные яйца натереть на мелкой терке поочередно, смешать, добавить измельченный чеснок, заправить майонезом. Скатать из массы шарики, внутрь каждого положить орешек и обвалять каждый шарик в крабовой стружке, для чего крабовые палочки натереть на терке. Выложить на блюдо и посыпать мелко рубленной зеленью.

1 плавленый сырок, 2 яйца, 2 зубчика чеснока, 4 шт. арахиса, майонез, крабовые палочки.

ТОРТ «ЯГОДКА»

Растереть 3 желтка с 1 ст. сахара, добавить остальные компоненты, замесить тесто до густоты сметаны, выложить в глубокую, хорошо смазанную форму. Испечь в духовке 40 мин. на среднем огне. Вынуть, засыпать любыми ягодами (можно ассорти), залить взбитыми с 1 ст. сахара яичными белками и допечь до образования золотистой корочки.

1 пачка майонеза (0, 25 г), 2 ст. сахара, 100 г сметаны, 1 ч. л. сливочного масла, 1/2 ч. л. соды, 1,5 ст. муки, 3 яйца.

ВИНО «АССОРТИ»

Сухие ягоды всыпать в бутылку, добавить сахар и залить водой. Смесь выдержать 2 месяца, после этого процедить вино через марлю, добавить 0,5 л водки, выдержать 2 недели, разлить по бутылкам и держать в холодном месте.

ВИНО ТЕРНОВОЕ

Спелые ягоды вымыть, слегка размять. Подогреть воду, растворить в ней сахар и залить ягоды в бутылки по 10 л. Бутылки закрыть резиновой перчаткой. Перчатка сначала надуется, постоит в таком виде, потом упадет. Вот тогда и готово вино.

На каждую бутылку: 4 кг ягод, 2 кг сахара, 6 л воды.

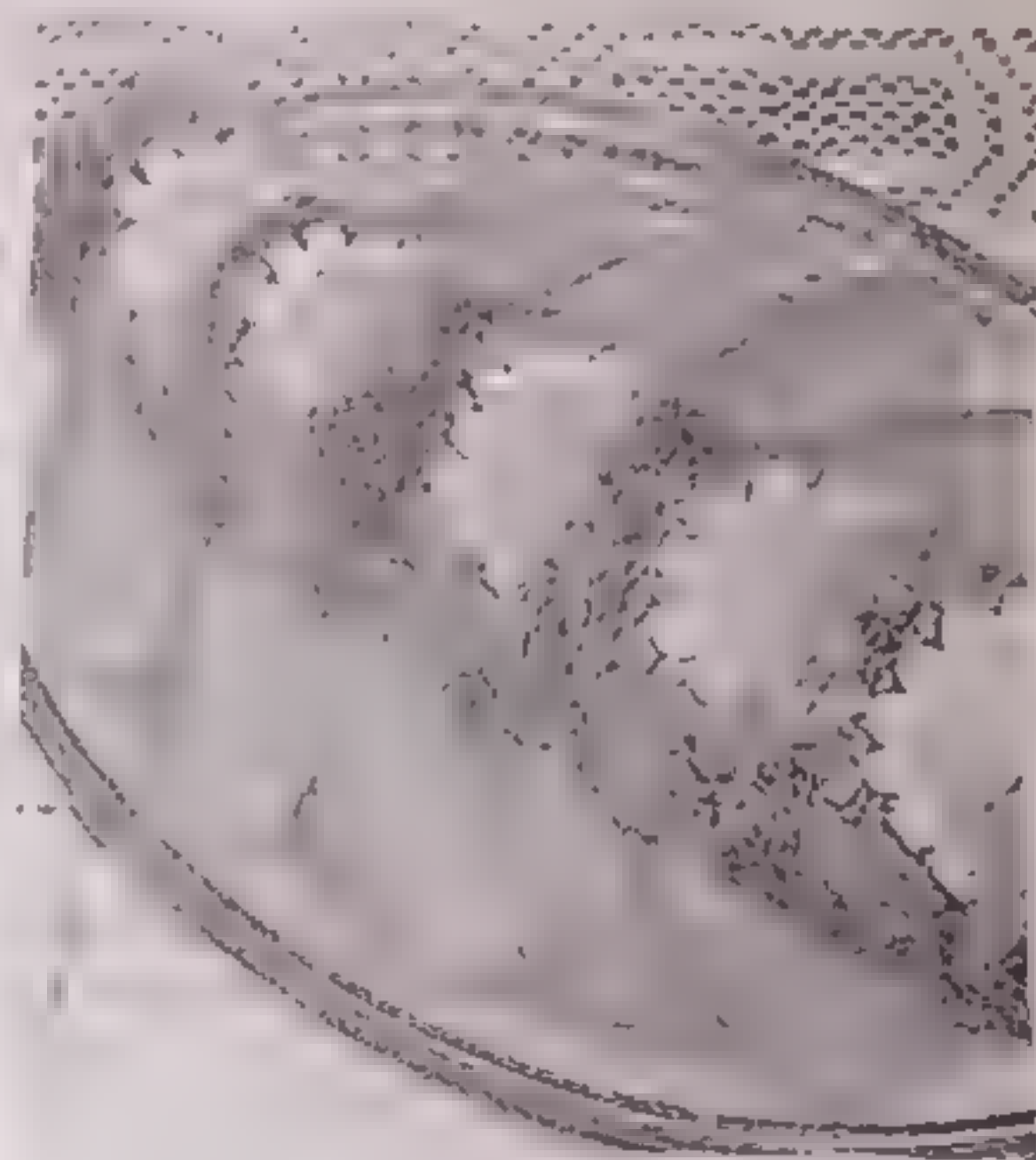
ЗАКУСКА «СЮРПРИЗ»

Сушки замочить в молоке на 30 мин., разложить на противне. Внутрь каждой сушки положить 1 ст. л. с горкой мясного фарша с луком, перцем и солью. Поставить в духовку на 15 мин. Вынуть, посыпать тертым сыром и запечь еще 10 мин. Готовые «горки» посыпать зеленью.

0, 5 кг сушек, 0, 7 л молока, 300 г фарша, 200 г сыра.

РЫБА ФАРШИРОВАННАЯ

Филе горбуши отделить от костей, разрезать на порционные куски, посыпать приправой для рыбы (лучше с лимоном) и дать постоять 3 часа. Затем в каждом кусочке филе сделать надрез и вложить, как в кармашек, пластик сыра. Взбить 2 яйца, посолить. Обмакнуть в эту смесь фаршированные кусочки рыбы, уложить на противень, запечь в течение 30 мин.



Презент от «Окрошки»

ПИКАНТНЫЙ САЛАТ С ДЫНЕЙ

Дыню разрезать пополам, удалить семечки. Мякоть нарезать небольшими кубиками. При наличии специально ложки сформировать из мякоти шарики (как их делают из мороженого). Виноградины разрезать пополам. Кусочки ананасов вынуть из компотной жидкости и выложить на кулинарные салфетки, чтобы стек лишний сироп. Курятину обжарить на растительном масле, остудить и нарезать кубиками. Салатницу выстелить листьями салата. Выложить на дно дыню, затем курятину, виноград и ананасы.

Смешать ингредиенты соуса, предварительно не слишком сильно взбив сливки. Соус подавать отдельно от салата.

1 дыня весом до 750 г, 250 г светлого винограда, 250 г куриного филе, 1 банка консервированных ананасов кубиками, 1 пучок листьев салата, 1 ст. л. растительного масла для жарки.

Соус: 125 г майонеза, 1/2 ст. сливок, имбирь в порошке, порошок карри на кончике ножа, соль, перец, сахар.

Атмосфера эротической трапезы

Мужчина любит глазами, поэтому женщине нужно уже во время ужина при свечах выглядеть восхитительно, возбуждающе. Женщина же любит ушами: ей нужно говорить ласковые слова, читать стихи, нашептывать комплименты. Лучшее для нее одеяние — легкая ниспадающая полупрозрачная одежда без ремней и завязок.

Женщина за столом может творить чудеса, если к блюду добавит улыбку, ласковое прикосновение и эротический намек. Это позволит не перегружать организм едой, оставив силы для ночи любви.

Осторожнее с запахами! Аромат изо рта должен быть именно ароматом, а не запахом сигарет, алкоголя или даже зубной пасты. Мята, апельсин, ваниль — лучшие афродизиаки.

Чтобы кожа волнующе благоухала, полезно провести день «сыроеда». 1 кг сырых овощей, трав и кореньев надо почистить, измельчить, заправить растительным маслом и есть это в течение дня по 2-3 ст. л. В качестве трав хороши листья малины, смородины, петрушка, листья одуванчика, укроп, листья сельдерея. В этот день следует выпить 2-3 л жидкости — кипяченой воды, слабого чая, чтобы очистить организм и насытить кожу и волосы ароматом трав.



Рецепты для великанов

Самым большим препятствием в любви для крупного мужчины, по утверждению диетологов, является его вес. И виноваты в этом гормоны. Оказывается, у мужчин, страдающих ожирением, резко понижается уровень тестостерона в крови. А именно он обеспечивает успех в любовных утехах.

Подругам крупных мужчин приходится порой напрягаться, чтобы побудить к активности в постели своего любимого. И, наоборот, женщина, избегающая близости, будет кормить партнера как «на убой». В обоих случаях мужчина обрастает комплексами, как жировыми складками, что может привести к нервным срывам или ходкам налево, чтобы самому себе доказать свою состоятельность. Нашим читательницам, не желающим ни того, ни другого, адресованы наши рекомендации.

Испытанный способ — на 3 дня посадить любимого на воду. Лучше — минеральную, и отказаться от любых других продуктов, даже от хлеба. Врачи утверждают, что после такого поста ваш партнер сможет показать чудеса сексуальной фантазии.

Если же голодать никак не получается, то кормите любимого понемногу и часто, а пить давайте побольше. Все ту же воду, разумеется.

Самым лучшим рационом для великанов считается такой.

Утром (лучше, не вставая с постели) съесть свежее яблоко. Подойдут и апельсин, банан, авокадо, грейпфрут, персик.

На завтрак сварите партнеру немного каши из цельных зерен (можно и на молоке). Вторым блюдом пусть будет творог или хлеб с вареным яйцом и травяной чай.

В ланч проследите, чтобы ваш любимый перекусил свежими овощами и хлебом. Прекрасно подойдет свежий салат (морковь, салат, перец, помидоры, огурцы и обязательно петрушка). Можно позволить ему полакомиться постным мясом или цыпленком. А на десерт — томатный сок.

В промежутке между ланчем и обедом ему можно съесть немного свежих фруктов или орехов.

На обед — большой салат из сырых овощей, постное мясо с кукурузой или рисом. На второе можно съесть рыбу с печеной картошкой. Через пару часов после обеда — свежие фрукты, чай или кофе.

Вечером допускается только легкая закуска, например, свежие фрукты и молоко.

ПОМНИТЕ: никакой жирной пищи и промышленных соусов и приправ. Хотя бы на время.

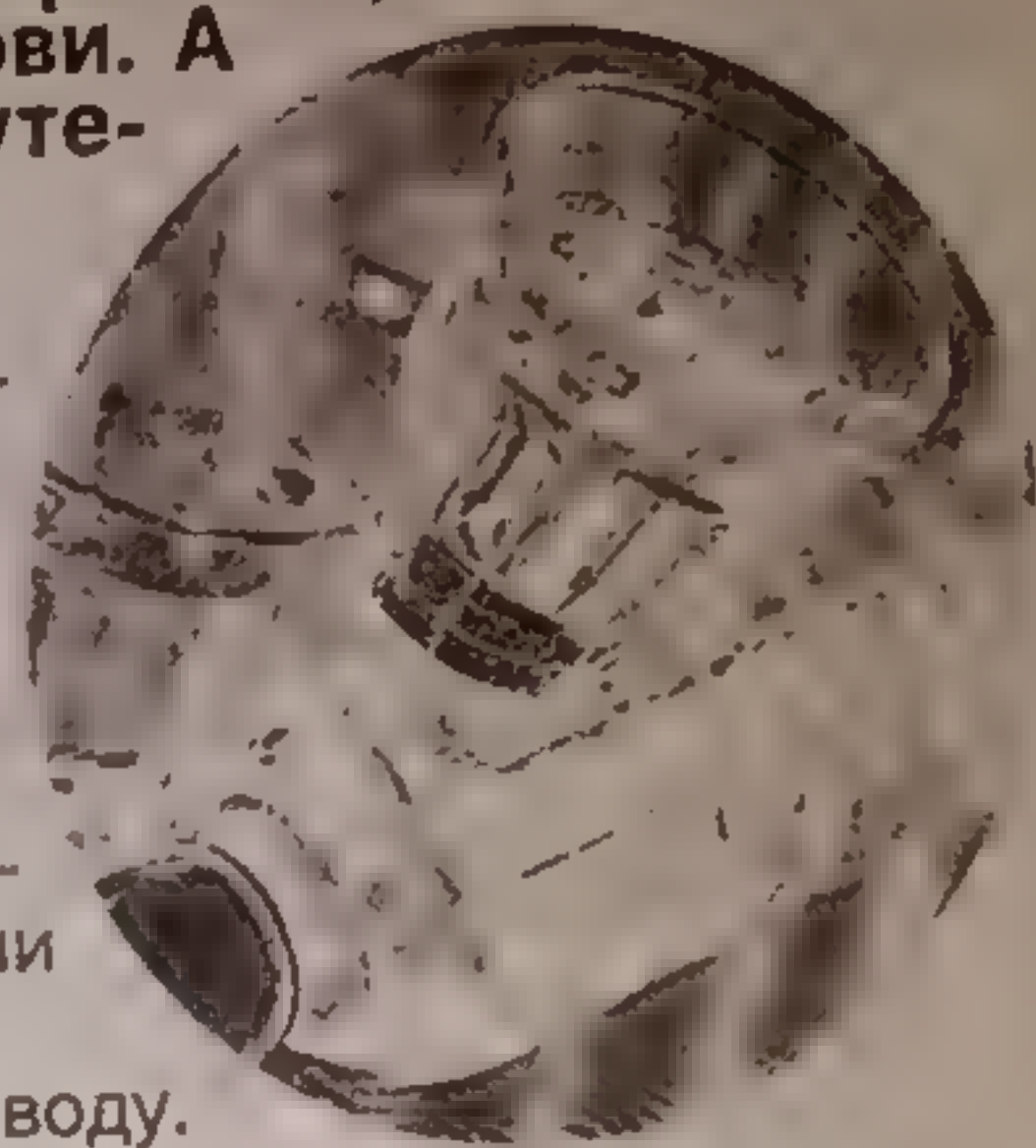
Сексуальный мотор

Еще в Древней Греции орхидею считали сексуальным цветком. Его два корня-клубня действительно похожи на мужские половые органы (орхис по латыни — мужские яички). А опьяняющий запах напоминает любовную истому. Исторический факт — орхидея помогала древним справляться с половым бессилием.

Это дивное растение подобно цветочку аленькому растет в самых опасных местах. Так, некоторые виды орхидей селятся на отвесных скалах, проникая корнями в трещины между камнями. Другие живут под землей и никогда не прорастают, даже их цветки опыляют подземные насекомые.

Древние греки растирали клубни орхидей и смешивали с козьим молоком, добавляли в напиток свиные мозги, грибы трюфели и пряности. Судя потому, что рецепт уцелел вплоть до позднего Средневековья, действовала эта штука безотказно. Современные ученые полностью подтвердили силу орхидей. Во многие лекарственные средства от импотенции входят выжимки из их клубней.

Однако если свежие клубни организуют страстный сексуальный марафон, то прошлогодние корешки снижают потенцию. Недаром все тот же напиток, но только с завядшими «яичками», пили средневековые монахи...



Развернись рука, раззудись плечо! Хороша еда, когда горячо!

СВИНЫЕ НОЖКИ С КИСЛОЙ КАПУСТОЙ И ГОРОХОМ



Горох замочить на 2 часа, добавить майоран и соль и отварить до мягкости. Свиные ножки отварить в небольшом количестве воды с луком, лавровым листом и ягодами можжевельника в течение 1 часа. Затем добавить кислую капусту, свиные ножки положить сверху и варить еще полчаса. Горох измельчить в миксере, выложить на блюдо вместе с кислой капустой и свиными ножками.

4 небольшие свиные ножки, 375 г гороха, 1 кг кислой капусты, 1 луковица, несколько ягод можжевельника, 1 лавровый лист, 1 ч. л. майорана, соль.

ТЕФТЕЛИ ПО-РУССКИ

Рис отварить до полуготовности. Прокрутить мясо через мясорубку. Смешать мясо, рис, специи. Скатать небольшие шарики. Обжарить слегка. В глубоком сотейнике обжарить лук, добавить ложку томатной пасты, резаные помидоры без кожицы, продолжать обжаривать. Измельчить чеснок, положить в сотейник, посолить, добавить специи, 1 ст. воды и протушить. Убавить огонь и аккуратно в соус опустить тефтели. Накрыть крышкой, тушить 40 мин.

Замесить тесто без воды только из яиц и муки. Раскатать, дать подсохнуть, свернуть рулетом, нарезать лапшу, сварить, как обычные макароны, промыть, разогреть, не дать остыть, полить растопленным маслом.

В тефтели с соусом добавить сметану или сливки, потушить еще 15 мин.

Выложить в тарелку 2 тефтели, полить соусом. Придать лапше форму «улитки», выложить рядом с тефтелями, посыпать петрушкой.

Фарш: 700 г телятины, 200 г риса, яйцо, соль, перец, зелень.

Соус: рафинированное масло, 2 луковицы, 4 дольки чеснока, соль, специи для гуляша, 5 помидоров, 1 ст. л. томатной пасты, сметана или 10%-ные сливки.

Лапша: 2 яйца, мука, соль.

КРУЧЕНИКИ С ЯБЛОКОМ

Мясо разрезать на небольшие кусочки, отбить, посолить, поперчить, отложить.

Яблоки очистить, разрезать на дольки равные кусочкам мяса. В каждый отбитый кусок завернуть дольку яблока, обмотать нитками, обжарить в глубокой сковороде с толстым дном. Выложить крученики в форму для запекания, залить сливками, накрыть фольгой и тушить

в духовке до готовности. Вынуть, снять фольгу, засыпать тертым сыром и запечь до расплавления сыра.

500 г свинины, 2 яблока, масло для жарки, соль, перец, 1/2 л сливок 10%-ных, 150 г сыра.

«АФРИКАНСКОЕ ПОЛЕНО»

Мясо очень тонко порезать и отбить, положить на него нарезанные полосками фрукты и сыр, завернуть тонкой, длинной колбаской, загибая края, чтоб не вытек сыр при обжарке. Панировать в муке и обжарить со всех сторон. Довести до готовности в нагретой духовке 10 мин. Выложить на тарелку, гарнировать рисом и зеленью.

150 г свинины, 30 г ананаса, 15 г киви, 50 г сыра, 5 г муки.

Презент от «Окрошки»

ТУШЕННЫЕ СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ

Ребрышки порубить на порционные кусочки. В сковороде на большом огне разогреть 1 ст. л. масла — топленого или растительного, добавить мед, довести до кипения и выложить в один слой первую порцию ребрышек. Обжарить по 1 мин. со всех сторон до образования корочки. То же проделать со второй (а если получится, то и с третьей) порцией ребрышек.

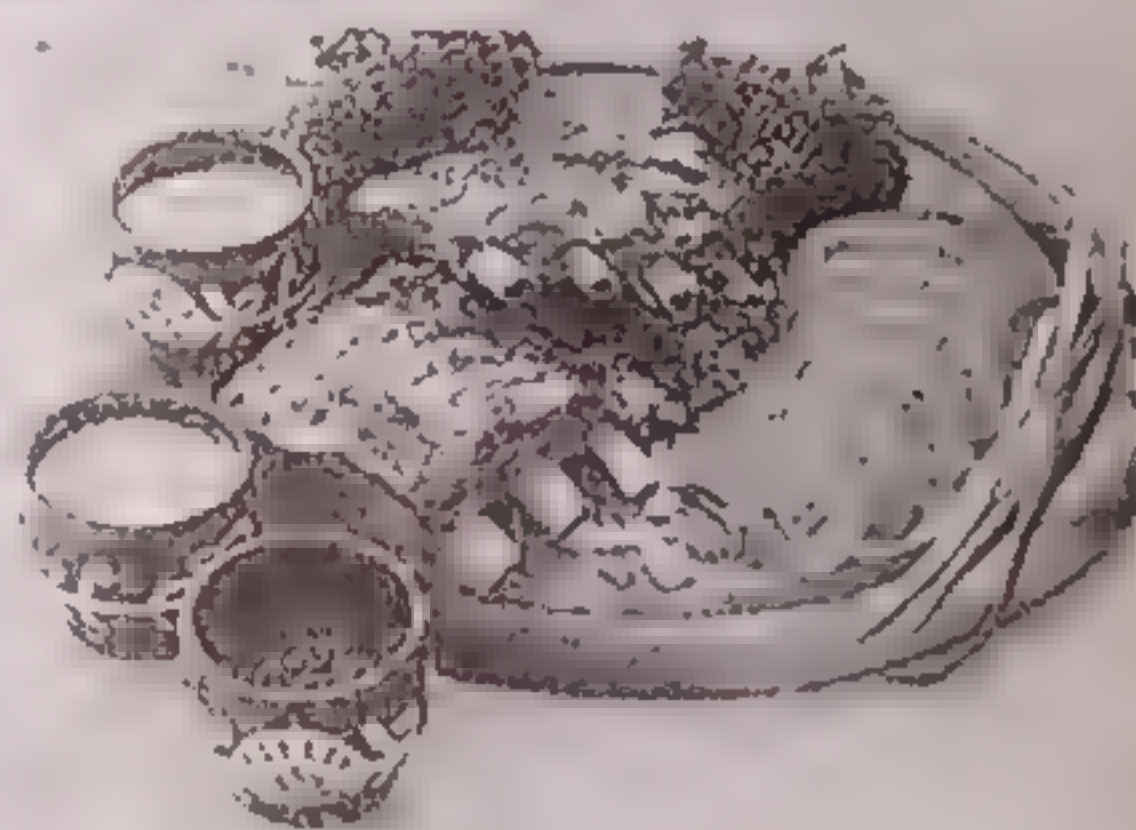
Меда в сковороде после обжаривания практически не останется, но выплавится небольшое количество жира, на котором нужно слегка обжарить мелко порезанный лук.

Обжаренные ребрышки выложить в сотейник и залить бульоном, поставить на маленький огонь и варить под крышкой при слабом кипении до готовности мяса, проверяя его вилкой или ножом. Мясо должно стать мягким и легко отделяться от кости.

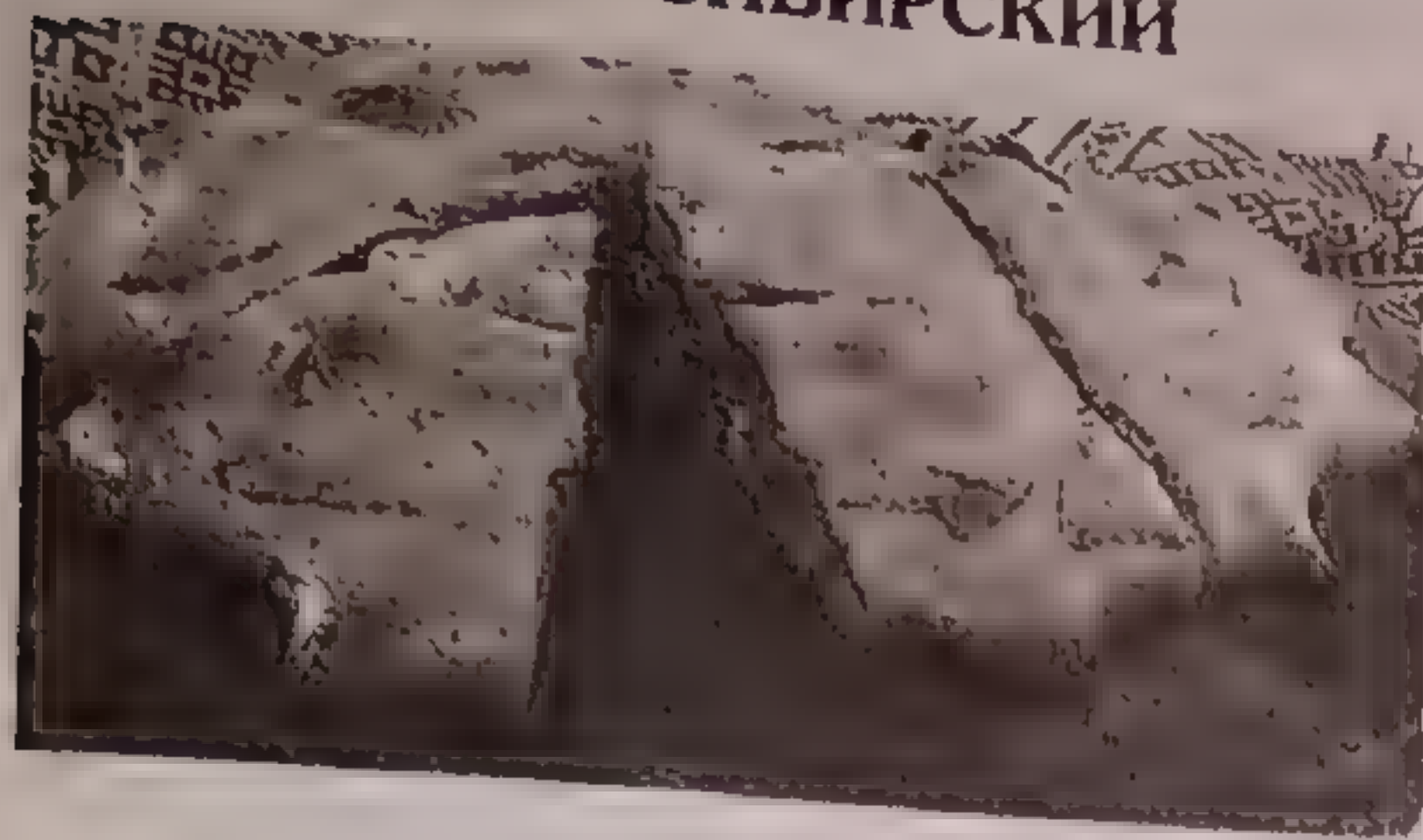
В процессе тушения через 20–30 мин. в сотейник добавить обжаренный лук и мелко порезанное очищенное яблоко. Посолить и поперчить. Когда мясо станет мягким, влить сливки. Крышку снять, огонь прибавить до среднего и выпарить жидкость, чтобы соус стал густым. Соус периодически помешивать, иначе пригорит.

Соус можно загустить 2 ст. л. муки, предварительно прожаренной на сухой сковороде до розоватого цвета. Для большей изысканности и однородности соуса его можно взбить в блендере. Готовые ребрышки подавать с овощным гарниром.

1 кг мясных свиных ребрышек, 1 ст. л. меда, 1 ст. бульона, 2 луковицы, 1–2 кислых яблока, 1 ст. густых сливок, 1,5–2 ч. л. соли, 0,5 ч. л. перца.



РЫБНИК СИБИРСКИЙ



Приготовить или купить 600–700 г дрожжевого теста. Раскатать его толщиной 1 см, положить слой тонко нарезанного подсолненного сырого картофеля, на него – куски филе рыбы, приправленной солью и перцем. Поверх рыбы уложить кольца сырого лука, сверху закрыть его вторым слоем раскатанного теста, оставить для расстойки на 15 мин., поверхность наколоть вилкой или ножом, поставить в разогретую духовку, выпекать до готовности.

Начинка: 500 г филе рыбы (можно взять консервы: сайру, горбушу или сардинеллу), 2–3 головки репчатого лука, 3 картофелины среднего размера, перец, соль.

Для смазывания пирога: 50 г сливочного масла.

КАЛЬМАРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ



Аккуратно почистить тушки кальмаров, чтобы их не порвать. Приготовить начинку: вареные яйца порезать, смешать с консервированными шампиньонами, натертым сыром, посолить, поперчить. Начинку вложить внутрь тушек (можно не очень плотно), заколоть деревянной зубочисткой, уложить в кастрюлю и залить сметанным соусом.

Тушить не более 5–7 мин., чтобы не переварить кальмары.

4 тушки кальмаров, 4 яйца, 1 банка шампиньонов, 100 г твердого сыра, соль, перец, рыбные специи.

Сметанный соус: 1/2 ст. сметаны, 2 ст. л. воды, щепотка соли, рыбные специи (по желанию).

ОЛАДЬИ ИЗ СЕЛЬДИ

Малосольное или вымоченное филе сельди пропустить через мясорубку вместе с сырым репчатым луком и чесноком. Сырой картофель натереть на мелкой терке, слегка отжать и развести небольшим количеством молока. Смешать приготовленную сельдь с картофелем (не солить), прибавить яйцо, все смешать и выпекать оладьи на горячей, обильно политой жиром сковороде. Подать оладьи со сметаной.

1 сельдь, 1 кг картофеля, 1–2 яйца, 100–150 г жира, 100 г репчатого лука, чеснок, молоко.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАЛЬМАРОВ



Отварить кальмары 3–5 мин. В сковороде обжарить лук. Отварить рис в подсолненной воде. Все смешать в этой же сковороде с луком, засыпать тертым сыром, запекать 10 мин., пока сыр не расплавится.

400 г кальмаров, 2 средних головки репчатый лук, 1/2 ст. риса, 100 г твердого сыра.

ТРЕСКА «ПО-ПОЛЬСКИ»

Порезать филе трески поперек волокон, белый репчатый лук нашинковать толстыми кольцами, морковь натереть на крупной терке. Поставить на огонь антипригарную кастрюлю, в нее влить 1/2 ст. растительного масла, 1/3 нарезанного лука всего и 1/3 натертой моркови. На эту подушку уложить рыбу. Посолить, посыпать горошками душистого перца. Поверх уложить еще один слой моркови, лука и рыбы, затем третий слой овощей и рыбы. Верх покрыть только морковью и толстыми кружками лимона. Закрыть крышкой, сделать средний огонь и тушить, не помешивая, 20–25 мин. Подавать с отварным длинным рисом, поливая его получившимся морковно-луково-лимонным соусом.

500 г филе трески, 6 головок белого репчатого лука, 6 морковок, 1 лимон, растительное масло.

Хозяйке

на заметку

В рыбе, сваренной наспех, сохраняются паразиты, гельминты, которые могут попасть в организм человека. Это особенно характерно для сибирской рыбы. Наши предки считали щуку, сома, налима «нечистыми» и кипятили их по 2–2,5 часа с целью убить в них «нечисть» и отбить запах тины. Современная кулинария знает более простые и радикальные способы избавления от личинок в рыбе: подсол воды, подкисление ее лимонным соком, кислым вином, винным уксусом. Эти приемы улучшают вкус рыбы и одновременно убивают бактерии и паразитов – рыбе достаточно полежать в таком растворе 10 мин. до тепловой обработки.

Температура тепловой обработки рыбы должна быть невысокой, поэтому кипятить (варить) рыбу надо не под крышкой и жарить, не до конца ее прикрывая.

К рыбе вполне применимы кляры и тестовые покрытия. Пресноводная рыба превосходно подходит для запекания целиком, в чешуе, без всякого потрошения, лишь обильно посыпанная солью поверх чешуи. В таком панцире рыбу можно выдерживать в духовке по 20–30 мин. с каждой стороны. Лучшее всего для запекания годится крупночешуйчатая, плоская рыба – **лещи, подлещики**. Менее всего пригодна для запекания морская рыба, если она не только что выловлена. В отличие от мяса рыба не годится для тушения – на нее плохо действуют и усиление давления, и длительная варка.

КОРОЛЕВСКИЙ САЛАТ

Куриное филе опустить в кипящую подсоленную воду, чтобы вокруг него образовалась белковая оболочка и благодаря ей весь сок и вкус остался в мясе, а не перешел в бульон. Варить 1,2-1,4 часа. Оставить остывать в бульоне. Мелко нарезать лук, шампиньоны нарезать ломтиками.

Разогреть на сковороде 2 ст. л. оливкового масла, быстро обжарить лук до золотистого цвета. К луку добавить шампиньоны и жарить, помешивая, пока грибы не дадут сок. Сразу снять с плиты и поставить охлаждаться. Натереть сыр. Холодное куриное филе нарезать на кубики примерно 3х3 см. **Приготовить соус:** в мисочке смешать майонез с 2-4 ст. л. куриного бульона. Благодаря бульону салат станет еще более сочным. Куриное филе, обжаренные с луком грибы (сок от грибов, полученный при жарке, тоже добавить в салат), тертый сыр и соус тщательно перемешать. Посолить по вкусу. Перед подачей на стол посыпать салат сухариками.

350 г сырого куриного филе, 200 г голландского сыра, 250 г сырых шампиньонов, 1 маленькая луковица, 200-250 г майонеза, пакет сухариков или измельченные домашние сухари, 2 ст. л. оливковое масло, соль.



САЛАТ «МИЛАН»

2-3 отварных грудки цыпленка мелко порезать, добавить 1 банку резаных консервированных шампиньонов, 1 банку консервированных ананасов, порезать 2 помидора, натереть на крупную терку 200 г твердого сыра, заправить майонезом.

САЛАТ КУРИНЫЙ

Лук нарезать полукольцами и пассеровать на растительном масле до золотистого цвета. Курицу отварить и отделить от костей. Далее курицу расщепить вилкой на волокна или порезать некрупно. Яйца взбить вилкой в миске и вылить на сковородку маленькими порциями (как блинчики). Эти блинцы выкладывать друг на друга стопкой, а затем нарезать соломкой. Курицу, лук, яичные соломки перемешать и заправить майонезом.

1 луковица, 2 куриных ноги или 2 куриные грудки, 4 яйца.

САЛАТ «РАЙСКАЯ ПТИЧКА»

Куриные грудки отварить, остудить, порезать на мелкие кусочки. Карбонат порезать на небольшие тонкие длинные полоски. Прodelать две дырочки в банке с ананасами, слить сок, открыть банку, выложить ананасы в чашку. Майонез смешать с карри, добавить немного паприки. Все перемешать.

400 г куриных грудок, 400 г карбоната, 1 банка консервированных ананасов, майонез, карри.

Ай, да курица!

Попала несушка под трактор.
Лежит и думает:
— Вот, что значит настоящий мужик! Потоптал так потоптал! Не то, что некоторые!

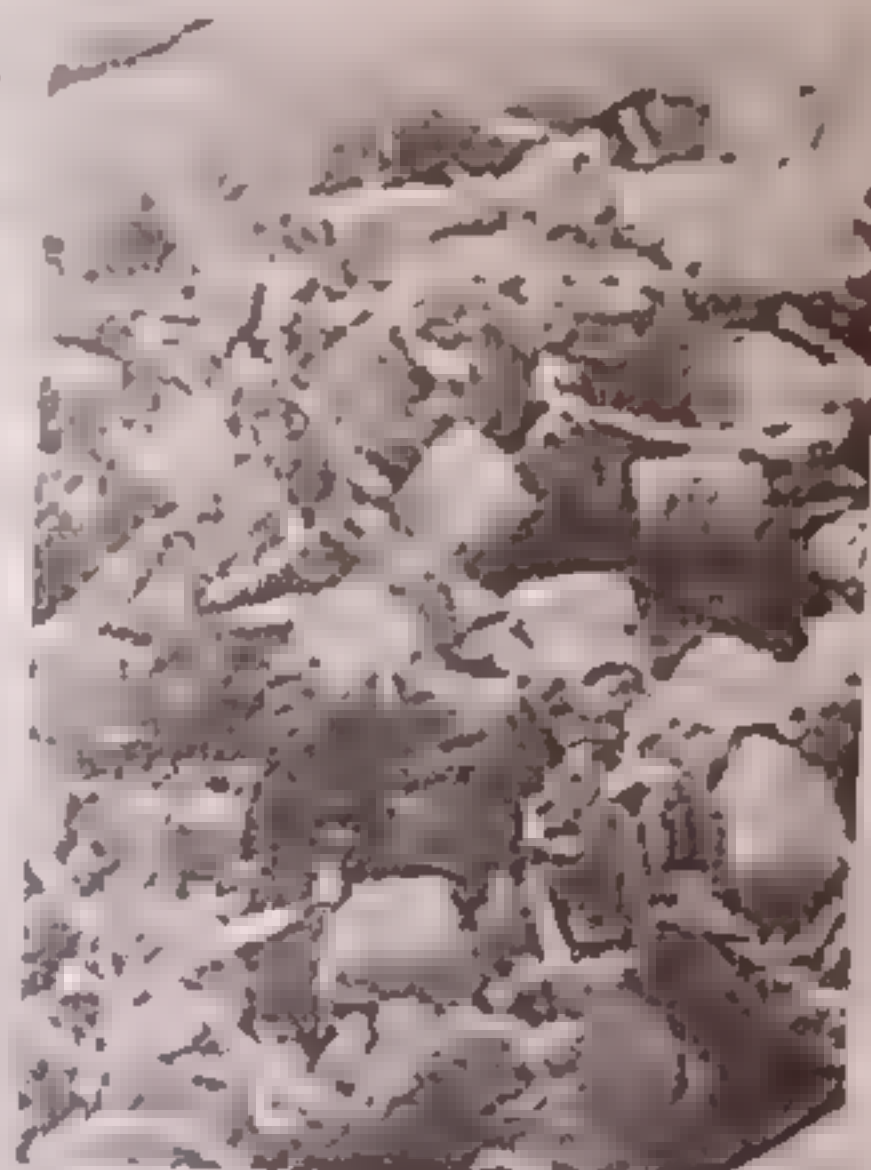


☺ Убегает курица от петуха и думает:
— А не слишком ли быстро я бегу?
Поворачивается к петуху и говорит:
— Если не догонишь, то я за сараем!

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ И ГРИБОВ

Филе курицы порезать кубиками 1х1 см, грибы порезать кубиками 1х1 см, картофель порезать кубиками 1х1 см, 2 яйца потереть на мелкой терке, порезать зелень, добавить майонез, посолить, посыпать по вкусу черным молотым перцем.

300 г филе курицы, 300 г грибов, 100 г отварного картофеля, 250 г консервированной сладкой кукурузы, 2 яйца, 250 г майонеза, зелень (лук, укроп), соль по вкусу, черный молотый перец.



САЛАТ «ЧЕРЕПАШКА»

Выкладывать слоями, промазывать жидким майонезом в следующей последовательности:

1. Курица, порезанная кубиками;
2. Грибы отварные и обжаренные с луком;
3. Яйцо вареное, тертое на терке;
4. Майонез;
5. Отварная и порезанная кубиками морковь;
6. Сыр на крупной терке;
7. Яблоко, порезанные мелкими кубиками.

Украсить истолченными орехами и зеленью.
300 г отварной курицы, 200 г грибов, 200 г репчатого лука, 3 яйца, 1 морковь, 100 г твердого сыра, 1 кислое яблоко, 100 г грецких орехов, 250 г майонеза.



ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

3 яйца, $\frac{1}{2}$ ст. растительного масла, 2 ст. сахара, 3 ст. муки, 1 ч. л. гашеной в уксусе соды, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. ванили, 1 ст. грецких орехов, 3 ст. очищенных, порезанных яблок.

Все смешать и испечь при температуре 180° 45 мин. В центре готового пирога стаканом сделать отверстие и влить глазурь.

Глазурь: 120 г сливочного масла, 1 ст. сахара, $\frac{1}{4}$ ст. молока. Глазурь варить на небольшом огне 2-3 мин.

КУРИНЫЙ ПИРОГ ЗА 15 МИНУТ

Взбить 5 яиц, добавить 1 ч. л. гашеной в сметане соды, 1 ч. л. соли, 1 ст. сметаны, 100 г сливочного масла. Всыпать муку и хорошо вымесить. Тесто должно быть жидким, как на оладьи.

Затем в форму вылить половину теста, выложить сверху порезанную на кусочки отваренную курицу с обжаренным луком, посолить, поперчить. Засыпать тертым сыром, сверху вылить 2 яйца и 4 ст. л. куриного бульона и залить оставшимся тестом. Выпекать 15 мин.

ЧИТАТЕЛЬ – ЧИТАТЕЛЮ

— Хочу предложить хозяйшкам очень быстрый, недорогой и надежный рецепт теста для пирогов. Он не раз выручал меня в случае прихода неожиданных гостей или в дни финансового кризиса. А теперь им руководствуются все мои соседи.

Слегка нагреть молоко, развести им дрожжи, добавив 1 ч. л. сахара. Всыпать муку и замесить тесто. Поставить его в холодильник на 30 мин., вынуть, выдерживать на столе еще 30 мин. Слепить пирожки с любой начинкой и жарить в масле.

Я всегда после приготовления любых изделий из теста, накрываю их смоченным в холодной воде полотенцем на 15–20 мин.

0,5 л молока, 2 яйца, 0,5 ст. растительного масла, 1 пачка сухих дрожжей, сахар и соль в зависимости от начинки. Муки столько, чтобы получилось не очень густое тесто.

Екатерина Володина, г. Раменское, Московская обл.

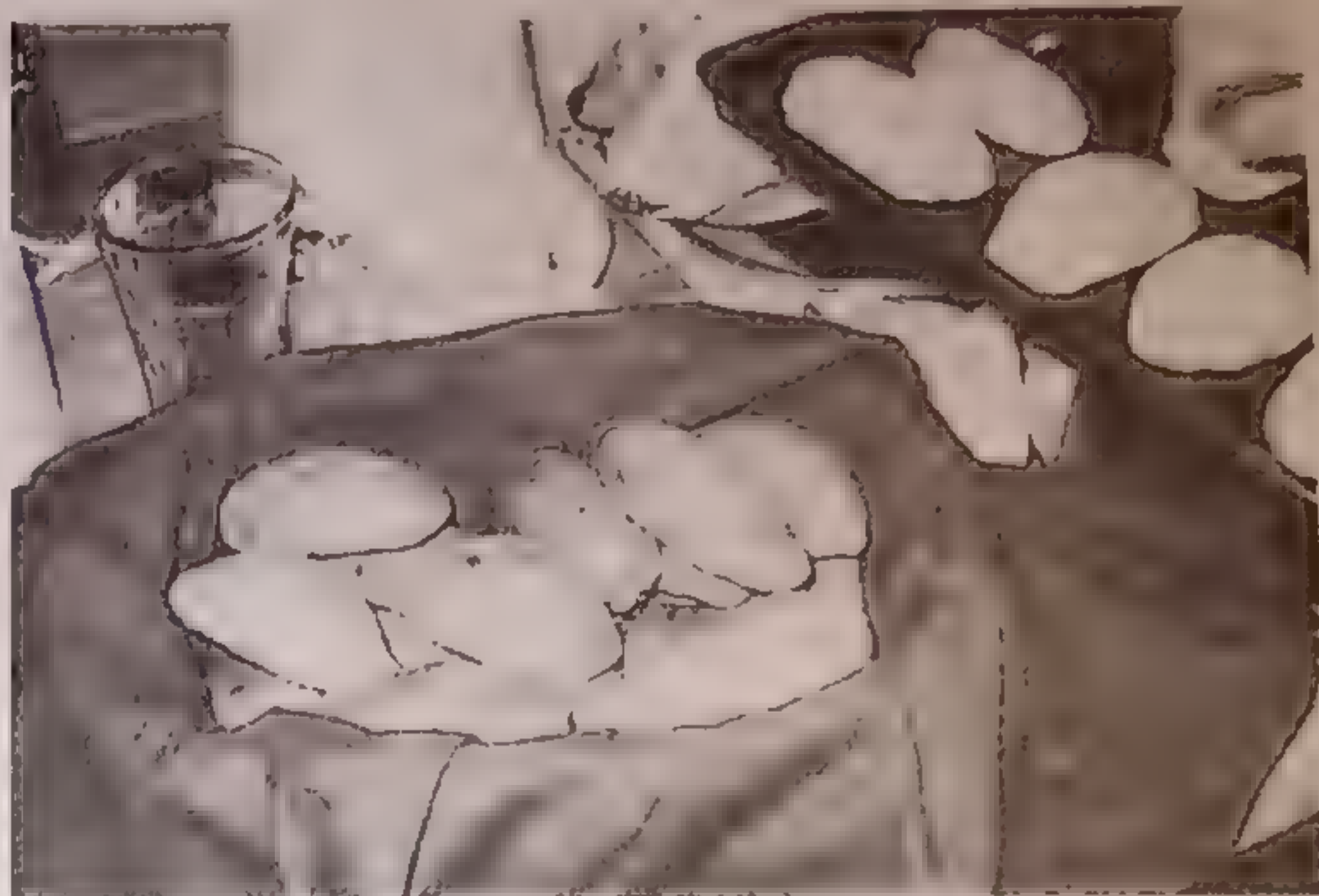
ЛЕНИВЫЙ ПУДИНГ

Кефир, яйцо, творог, муку и сахар тщательно перемешать. Вылить на горячую сковороду и помешивать около 15–20 мин., пока тесто не загустеет. В горячую массу добавить сгущенное молоко, изюм, орехи, какао и выложить в форму. Замораживать в холодильнике 1-2 часа. При подаче на стол украсить сахарной пудрой или кремом.

1 ст. кефира, 1 яйцо, 1 ст. муки, 150 г нежирного творога, 1 ч. л. сахара, $\frac{1}{2}$ банки сгущенного молока, изюм или орехи для начинки, немного какао.

ПИРОЖКИ-СКОРОСПЕЛКИ

1 пачку творога (200 г) смешать с 2 яйцами, добавить щепотку соли и гашеную в 1 ст. л. сметаны соду. Всыпать 2 ст. л. с горкой муки. Замесить тесто и оставить доходить на 30 мин. За это время приготовить любую сладкую, фруктовую начинку. Тесто накладывать ложкой в муку, немного разминать его и класть начинку. Лепить и выпекать.



Презент от «Окоршки»

БЫСТРОЕ ДРОЖЖЕВОЕ СЛОЕНОЕ ТЕСТО

Изделия, выпеченные по этому рецепту, получаются более рассыпчатыми, чем из обычного дрожжевого теста, и долго не черствеют. Они пористые, воздушные пузырьки выглядят как вытянутые в ширину отверстия, разделяя тесто на слои. Для правильного вызревания этого замечательного теста необходимо выполнение основного условия – после замеса оставить его подходить в холодном месте. И чем дольше будет время расстойки, тем вкуснее и слоистее выйдут изделия. Минимальное время расстойки 1,5 часа, оптимальное – 12 часов. Если тесто поставить расстаиваться в теплое место, то в итоге получится обычное сдобное дрожжевое тесто. Итак:

в $\frac{1}{3}$ ст. теплой воды развести дрожжи и всыпать 1 ч. л. сахара. Муку просеять, смешать с солью и оставшимся сахаром и порубить с маслом или маргарином. Муку с маслом можно перетереть руками, не допуская сильного размягчения масла. В дрожжевую воду вбить яйцо и хорошо разболтать вилкой. Добавить теплого молока столько, чтобы получился 1 ст. жидкости. Влить ее в мучную массу и замесить гладкое тесто. При необходимости добавить 1-2 ст. л. воды или немного муки. Тесто прикрыть полиэтиленовой пленкой и поставить в холодильник. Сформировать изделия, смазать яйцом и выпекать при температуре 200° С. Для смазывания желток можно размешать с 0,5-1,5 ч. л. воды.

3 ст. муки, 200 г сливочного масла или маргарина, 7 г сухих (или 23 г мокрых) дрожжей, 1 ч. л. соли, 1 ст. жидкости (молоко, вода, 1 яйцо), 3 ч. л. сахара.

Паста пасте рознь!



— В моей семье все любят итальянскую пасту. Недавно у нас гостили друзья, которые сейчас живут в Италии и научили меня новому рецепту. Паста получается изумительная! Надеюсь, и читателям «Окрошки» она придется по вкусу.

Спагетти отварить, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, не промывать. В глубоком сотейнике поджарить в масле лук, добавить измельченный чеснок. Предварительно порезать перец кубиками, помидоры очистить от кожицы и тоже порезать кубиками, добавить овощи к луку, обжаривать 5 мин. Тунец измельчить, положить в сотейник к овощам, тушить еще 2 мин. Добавить специи, соль, перец по вкусу, белое вино, накрыть крышкой и, уменьшив нагрев, продолжать тушить 7-8 мин. Отваренные спагетти смешать с готовым соусом, хорошо прогреть, выложить в тарелку, густо посыпать сыром (лучше пармезаном), украсить листочками петрушки.

500 г спагетти, 1 красный сладкий перец, 2 помидора, 1 маленькая луковица, 1 банка консервированного тунца в масле, 1 зубок чеснока, соль, перец, любые специи на кончике ножа, 200 г сыра, 50 мл сухого белого вина, 4 веточки петрушки.

Марина УЛИЦКАЯ, г. Москва

А я делаю так

ПАСТА «БАЛАНЬЕЗЕ»

Большую луковицу порезать мелкими кубиками и обжарить до прозрачности, затем добавить фарш — говядину и свинину в равном количестве и обжарить вместе с луком до серого цвета. Затем добавить томатную пасту, соль и перец по вкусу. Отварить спагетти из твердых сортов пшеницы и примерно $\frac{1}{3}$ приготовленной пасты аккуратно вмешать в спагетти. Затем всю эту массу выложить на большие плоские тарелки и в середину поместить оставшуюся пасту. Сверху посыпать тертым твердым сыром (лучше пармезаном). Пропорции произвольные.

Маргарита ВАСИЛЬЕВА, г. Кемерово



БЛИНЧИКИ «СЕМЕЙНЫЕ»

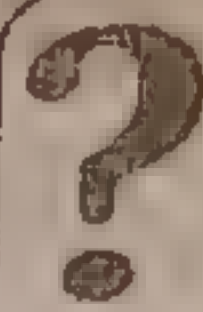
Моей семье очень нравятся фаршированные блинчики. Конечно, вкуснее всего они с красной или черной икрой. Но это для нас большая роскошь. А блинчики с мясом, творогом уже надоели. Недавно я придумала новый рецепт. Муж и дети были в восторге!



Пожарить блинчики любым известным вам способом и завернуть в них следующую начинку.

По 100 г тертого твердого сыра 3-х видов разной жирности, 300 г натертой на терку или мелко порезанной куриной ветчины, 30 г растопленного на огне сливочного масла перемешать и завернуть в блинчики. Можно в начинку добавить жареные грибы, а начиненные блинчики перед подачей обжарить в масле.

Лариса ЖАРИКОВА, г. Киров



— Подскажите, пожалуйста, рецепт ленивых голубцов! С капустными листьями так много хлопот, а блюдо очень вкусное и полезное.

Мария НИКУЛУШКИНА, г. Тверь

ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ

Рис отварить в подсоленной воде. Капусту очень мелко порезать кубиками размером 1x1 см, залить кипятком и оставить на 2-3 мин. Капуста станет пластичнее, из нее уйдет горечь (что особенно актуально для капусты зимних сортов). В большую миску сложить рис, капусту и фарш, посолить и поперчить. Хорошо вымесить, чтобы продукты распределились равномерно. Из получившейся массы сформировать большие котлеты.

Обхлопать их со всех сторон, чтобы они не развалились при жарке. Котлеты обваливать в панировочных сухарях и обжарить на большом огне (они не должны полностью прожариться, а только «схватиться» сверху и образовать румяную корочку). Котлеты выложить в один ряд в смазанный глубокий противень. Сметану смешать с томатным соусом, всыпать $\frac{1}{2}$ ч. л. соли, влить $\frac{1}{2}$ ст. воды. Получившимся соусом обильно полить котлеты. Поставить запекаться на 40-50 мин. при $t 180-200^{\circ}\text{C}$.

$\frac{2}{3}$ ст. сухого риса, 800 г фарша — смеси мяса, лука, соли, перца, 500-700 г свежей капусты, 1 ч. л. соли, $\frac{1}{2}$ ч. л. перца, 3-4 ст. л. томатного соуса, 400-500 г сметаны, панировочные сухари.

Екатерина КОТЛЯРОВА, г. Владимир

БЫСТРО – не значит плохо!

ЛЕПЕШКИ КУРИНЫЕ

Блюдо хорошо в качестве субботнего ужина. Филе курицы порезать мелкими кубиками и смешать с остальными ингредиентами. Поставить в холодильник на 2-3 часа. Выпекать на горячей сковороде маленькими лепешками. Подавать горячими.

1 кг куриного филе, 125 г майонеза, 3 яйца, 3 ст. л. крахмала, соль, перец по вкусу.

РИСОВЫЕ КРОКЕТЫ С ГРИБАМИ



Хорошо разваренный рис смешать с солью, перцем и куриным яйцом. Сделать лепешки, в середину каждой положить начинку из грибов с сыром, слепить крокеты (типа зраз), обмакнуть в муку, потом во взбитое с солью яйцо, затем обвалять в сухарях. Жарить во фритюре в растительном масле до румяной корочки.

200 г риса, 100г обжаренных любых грибов, 2 яйца, панировочные сухари, мука, масло.

СЕЛЕДОЧНАЯ ИКРА

Филе сельди измельчить в комбайне вместе с плавленным сыром и твердым сливочным маслом. Перемешать, поставить в холодильник до застывания. Выложить на селедочницу в форме рыбки и украсить петрушкой, зеленым горошком и узором из сливочного масла. Можно подавать в тарталетках (корзиночках из пресного теста) или фаршировать икрой половинки огурцов, помидоров и сваренных яиц.

400 г сельди, 100 г сыра плавленого, 100 г масла сливочного, 50 г зеленого горошка, зелень.



ЖАРЕННЫЕ МОЛОКИ

Рыбные молоки окунуть в кляр и пожарить на растительном масле.

Кляр на 1 молоку: 1 яйцо, 1 ст. л. муки.

«КОРАБЛИКИ»

3-4 крупных свежих огурца нарезать на половинки вдоль и каждую половинку – поперек на 3 части. Удалить зерна.

Сварить 400 г макарон-спиралек в подсоленной воде. Кусочки колбасы или рыбы (что найдется в доме) нарезать соломкой. 50 г сыра натереть на терке. Положить в сваренные макароны. Добавить 2 ст. л. консервированной кукурузы, 2 ст. л. рубленой зелени и 2 ст. л. майонеза. Смешать. Выемки в огурцах наполнить макаронами с добавками. Жарить на сковороде.

ЗЕЛЕНОЕ МАСЛО

Это размятое сливочное масло, перемешанное с мелко нарезанной зеленью. Если положить его на хлеб и подать к рыбе, получится и вкусно, и быстро.



ТОРТ ИЗ СУХОГО КИСЕЛЯ

1 пачку сухого киселя растереть с 3 яйцами, добавить 4 ст. л. муки без горки, 1 ч. л. соды без горки, размешать и оставить постоять 10-15 мин. Затем влить в форму и выпекать 20-30 мин. до готовности при 180°. Когда торт остынет, разрезать его вдоль и смазать внутри и снаружи сметаной.

«ПИЗАНСКАЯ БАШНЯ»

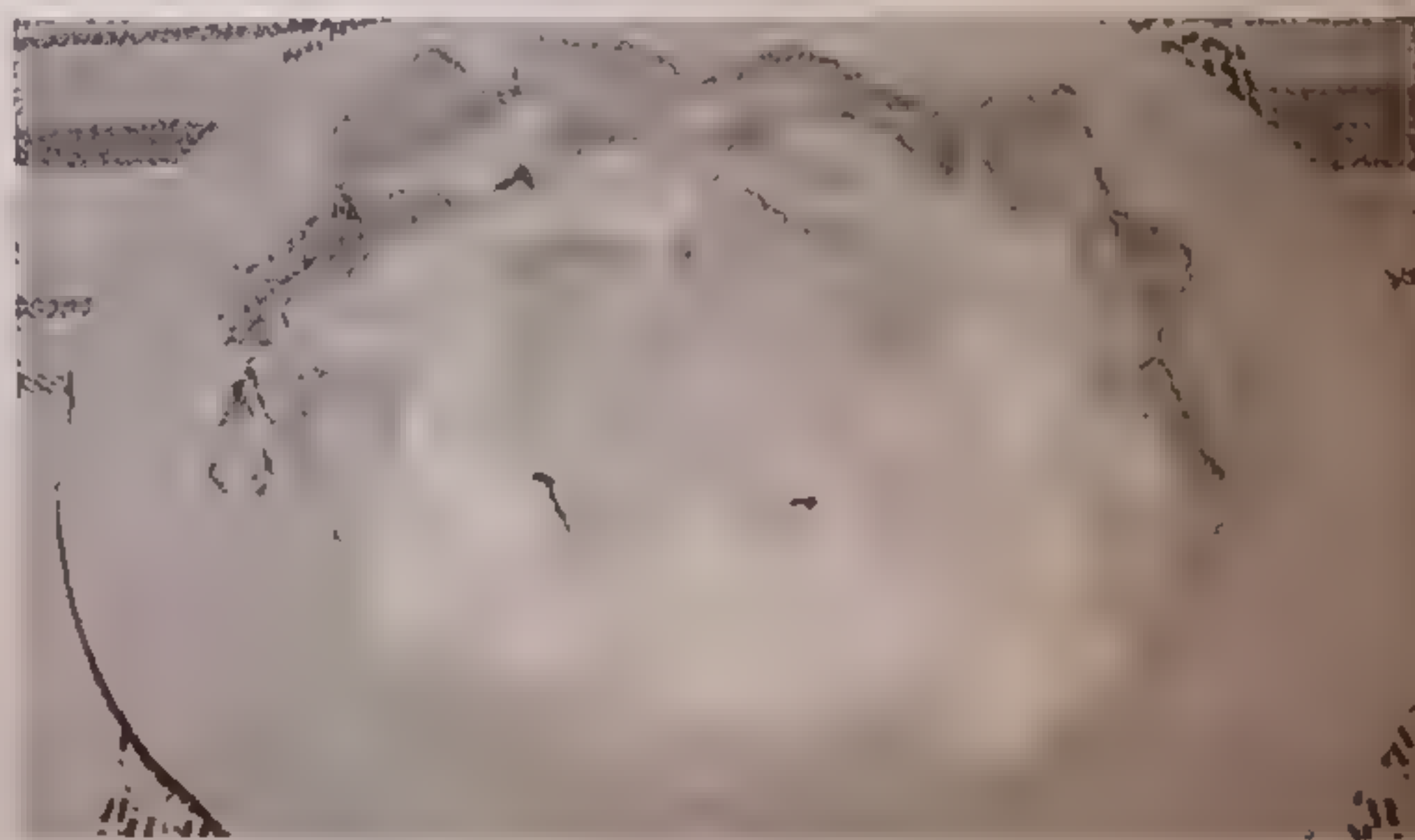
Кусочек мяса отбить, замариновать в соли и перце, отложить. Поджарить на сковороде 2 кружочка баклажана и 2 кружочка помидора, отложить. В этой же сковороде поджарить с двух сторон мясо до готовности.

Приготовить соус: измельчить чеснок, зелень. В майонез добавить, соль, красный перец, зелень, чеснок по вкусу. Поджарить кусочек хлеба на сковороде. На него выложить слоями, промазывая соусом каждый слой, баклажан, помидор, пласт сыра, мясо, помидор, баклажан, сыр. Поставить в духовку на 5 мин. до расплавления сыра.

На одну порцию: 20 г помидора, 20 г сыра, 1 кусок хлеба, 100 г свинины, 15 г баклажан.

Для соуса: майонез, чеснок, красный перец, соль, зелень.

ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ



Творог, яйца, соль и муку перемешать до однородной массы. Из этой массы скатать колбаски примерно 1,5-2 пальца толщиной, оставить полежать 5-7 мин. Вскипятить в 3-литровой кастрюле воду, после закипания посолить. Колбаски порезать на кружочки шириной в палец и опустить в кипящую воду. Через 10-15 мин. кипения вытащить вареники шумовкой, положить сверху кусочек масла. Подавать со сметаной.

500 г творога, 2 яйца, 3 ст. л. муки, соль, масло, сметана, 2-3 ст. л. сахара.

Продолжение. Начало на стр.10

фотороман

«Вот, это буженина запеченная, это паштет из фасоли...», — Викаставляла на стол одно блюдо за другим, а Олег только жмурился от удовольствия и потирал в предвкушении ужина руки... Но Вика не только готовила вкусно, она умела поддерживать любую беседу, зажигательно смеялась, давая возможность гостю расслабиться и в общении раскрыть себя. Вике важно было понять, есть у Олега женщина или нет? Судя по тому, что после ужина Олег поднял Вика на руки и отнес на кровать, она решила, что нет... Но когда после ласк и нежных слов Олег глянул на часы и быстро стал собираться, Вика поняла, что есть. Она от отчаяния сползла по стене и уставилась в одну точку. «Не грусти! — деловито произнес Олег, наклонился, чмокнул ее в щеку, быстро пошел к двери и, оглянувшись, оборотился, — увидимся!».

«И за что!» — прокричала вслед Вика. Олег хотел что-то ответить ей, но из-за сильного сквозняка входная дверь с силой вытолкнула его на лестничную площадку и захлопнулась за ним. Вика зарыдала. Какими только нелестными эпитетами они не награждали своего визитера! Как только не ругала свою подругу Катерину, которая и предложила разработать хитроумный план по завлечению Олега в Викины сети! И вот теперь... Как завтра она будет смотреть ему в глаза? Как им работать вместе? И как вообще она отныне будет воспринимать мужчин, которым только и надо, оказывается, что поесть, поспать и удрать к другой! «Ну, нет, тебе это даром не пройдет! — подумала разозленная Вика. — Я обязательно что-нибудь придумаю, я накажу!»

Но с утра выяснилось, что не Вика, а Олег снова... наказал ее. Пусть и невольно. Пусть всего лишь с помощью того самого сквозняка. Но как наказал! Хлопнувшая дверь сломала замок, который никак не хотел открываться! Вика уже собралась на работу, взялась за ручку двери и только тут поняла, что в плену провела всю ночь, утро и неизвестно, сколько времени проведет еще! Она схватилась за телефон: «Катя, хоть я на тебя и злая за твой совет затащить домой Олега и не хочу с тобой вообще разговаривать, но ты должна мне помочь!» Вика рассказала

АНАНАСОВОЕ счастье

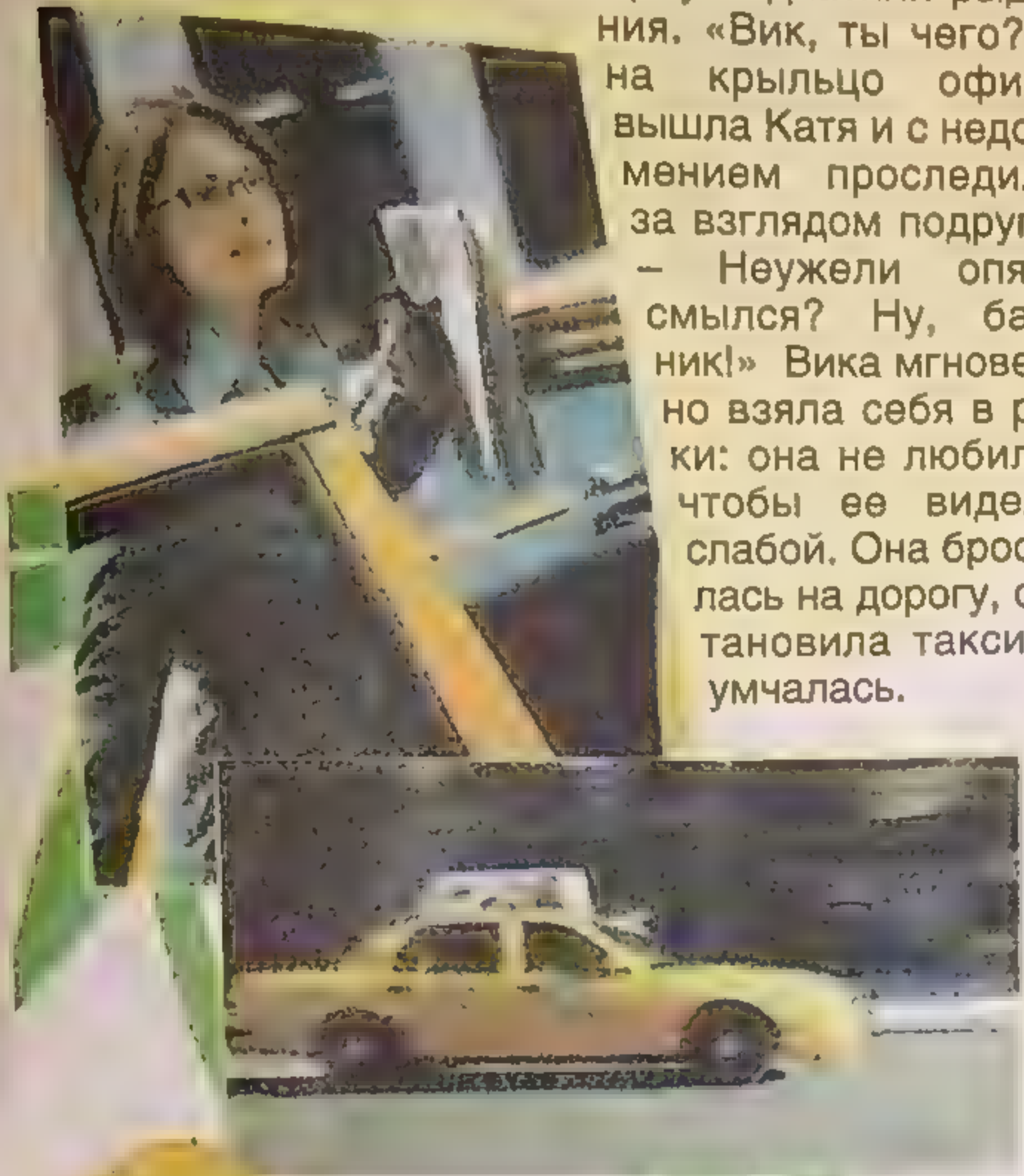
подруге о бесславно проведенном вечере и настаивала, чтобы Катя срочно нашла Олега: «Он меня тут запер, пусть сам и вызволяет! Я не знаю его телефона, а на работу он еще не приехал. Найди и передай, что или он меня выпустит из квартиры, или я... Не знаю, что с ним сделаю!» Катя разволновалась и обещала непременно разыскать Олега.

Не прошло и часа, как в замке Викиной двери начались шевеления. Все это время девушка лежала на кровати, вперив глаза в потолок. Слез у нее уже не было, на душе было пусто и мрачно. Она даже не хотела ничего говорить Олегу. Ну, было и было. «Забудь!» — приказала себе Вика. Когда Олег наконец справился с замком и вошел в квартиру, его глазам предстала хладнокровная и чужая девушка. «Викуля, извини, что так вышло, я тебя сейчас отвезу на работу, не волнуйся!» — но Вика вместо ответа молча встала и пошла к двери. Олег обнял ее за плечи, развернул к себе и произнес: «Ты мне очень нравишься! Честно! Но... Я хотел тебе сказать...» — «Что у тебя есть женщина? И я для тебя просто приятное дополнение к счастливой жизни?» — «Это не так! Нет у меня никакой женщины! С чего ты взяла?» — «А куда ты каждый вечер после работы убегаешь? Куда убежал от меня вчера? Почему?» Олег вместо ответа привлек Вика к себе: «Ты самая лучшая из всех, кого я когда-нибудь встречал...». От прикосновения его губ сердце Вики растаяло... «Тогда докажи это...», — прошептала она. — «Останься у меня на ночь!» Олег мгновенно согласился: «Хорошо!» Сердце Вики взлетело от счастья под самые небеса...

На работе они появились к обеду довольные друг другом и с нетерпением ожидающие вечера. Вика радостно повисла на шее подруги Кати: «Прости, что обвинила тебя, мы с Олегом выяснили отношения, у него никого нет, а я безумно счастлива! И впереди у нас вся ночь и... кто знает, что еще...». Катя радостно поздравила Вика: «Я же говорила, что перед твоим ананасом ни один мужик не устоит!» До конца рабочего дня Вика была как на иголках. Она уже продумала меню сегодняшнего вечера, чтобы, не тратя много времени приготовить вкусную и оригинальную еду. У нее были коржи магазинного бисквита, который она собралась прослоить мороженым, посыпать орехами, тертым шоколадом и запечь минут 10. В дополнение к легким овощным салатам, фаршированным помидорам и огурцам с жареной курицей это будет очень даже недурно...

Наконец часы пробили 18. 00. Вика подско- чила со стула и бросилась на выход. Когда она миновала проходную фирмы и выбежа- ла на крыльцо, ее глазам предстала убийствен- ная картина: Олег быстро сел в свою маши- ну, на заднем сиденье которой находилась какая- то женщина. Автомобиль Олега резко рванул с места и скрылся из виду. Вика от неожиданности застыла на месте. К горлу подкатили рыда- ния. «Вик, ты чего? —

на крыльцо офиса вышла Катя и с недоу- мением проследила за взглядом подруги. — Неужели опять смылся? Ну, баб- ник!» Вика мгновен- но взяла себя в ру- ки: она не любила, чтобы ее видели слабой. Она броси- лась на дорогу, ос- тановила такси и умчалась.



ледуйте вон за той «Шестеркой», — по- просила Вика таксиста, — только акку- ратно, чтобы не догадался, что я за ним слежу!» Таксист сочувственно улыбнулся и «пришпорил» машину. Олег тем временем быст- ро промчался на светофоре, пошел на обгон ве- реницы машин, и было такое впечатление, что ему, бедолаге, не терпится оказаться в постели с той красоткой на заднем сиденье. «Казанова проклятый!» — со злостью думала Вика. Она хоте- ла посмотреть ему в глаза и сказать при его пас- сии все, что думает о них обоих. Даже речь пла- менную заготовила. Между тем Олег остано- вил машину возле до- ма, выбежал из нее, следом выскочила мо- лодая женщина, и они вместе пулей ворва- лись в подъезд. «Ишь как не терпит- ся!» — еще больше разозлилась Вика. Таксист высадил ее за углом дома, пожелав не слиш- ком распляться: «Мало ли что бывает!»



ика вошла в подъезд и прислушалась. Голоса Олега и женщины звучали этажом выше. Потом послышался звук открывающейся двери и ее хлопок. Парочка оста- лась наедине. Вика задумала позвонить в дверь в момент, когда Олег разденется и предстанет перед ней во всей кра- се. Минут через 10, решив, что уже пора, она поднялась на площадку и нажала на кнопку звонка. В коридоре послышал- ся расстроенный голос Олега: «Кто там?» «Сейчас узна- ешь!» — торжествующе подумала Вика и промолчала. Олег открыл дверь и... застыл в шоке: «Вика? Как ты меня наш- ла? Извини, я не мог...» Вика подняла вверх руку, пригото- вившись приложиться к щеке любимого, но тут в коридор вы- бежал... мальчик лет 3 и уцепился за штанину Олега: «Пап, это тетя или моя мама?» Вика застыла с поднятой рукой, пы- таясь что-либо понять. В этот момент в коридор вышла та са- мая незнакомая молодая женщина. Увидев Вику, она сказа- ла Олегу: «Вот вам и помощь!

Теперь вы сами управи- тесь. А я побежала. Муж ждет!» И — застучала каб- лучками по лестнице. «Объясни, что все это значит?» — сумела вы- давить из себя Вика.

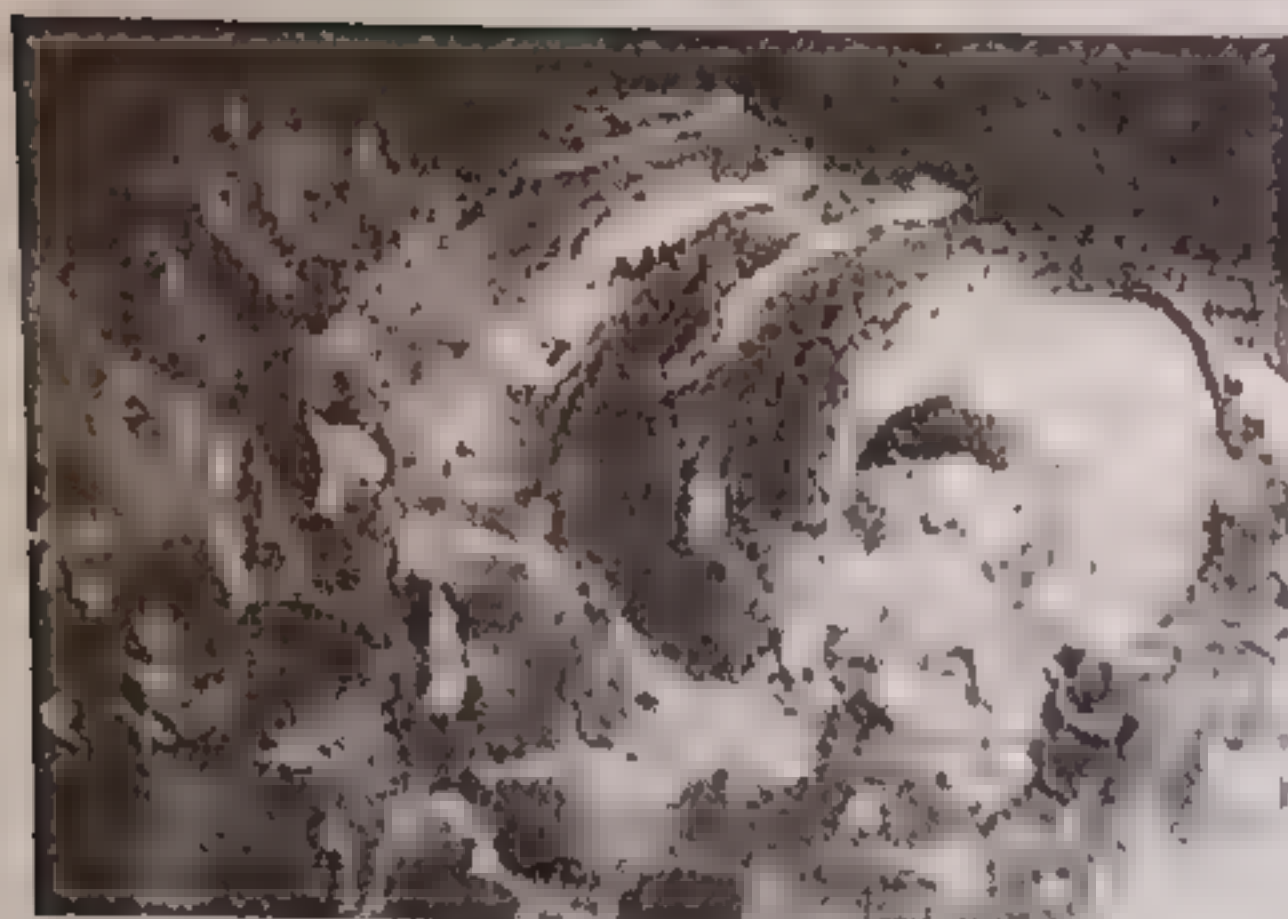
P.S. Как выяснилось, Олег — отец-оди- ночка. Его жена пустилась во все тяж- кие, захотела лучшей жиз- ни и сбежала искать ее за границу.

А малыш Степка ходил в садик. К сыну и рвался Олег после работы, стесняясь признаться в своем положении Вике, кото- рая ему очень нравилась. А незнакомая женщина — соседка с первого этажа, с которой Олег оставил сына утром, потому что Степка каприз- ничал и не хотел идти в садик. К ве- черу у мальчика поднялась темпе- ратура, и соседка поехала сообщить об этом в фирму к Олегу, потому что рабочего его теле- фона не знала, а мобильный он за- был у Вики до- ма... «Глупый! — сквозь слезы ра- дости проговори- ла Вика. — Как ты мог сразу мне не сказать про ребен- ка?! Я так люблю малышей!»... Че- рез месяц Степка обрел маму, а Олег — жену.



К столу приглашает КАМЧАТКА

РЫБА, ФАРШИРОВАННАЯ КАШЕЙ



У целой тушки рыбы отрезать голову и удалить внутренности, не разрезая брюшка. Рыбу промыть, посолить и начинить заранее сваренной гречневой кашей, смешанной с поджаренным луком и рубленными вареными яйцами. Поперчить, обвалить в муке и обжарить на растительном масле до образования корочки. Затем рыбу в этой же сковороде запечь в разогретой духовке, периодически поливая выделенным со-

ком. За 5–10 мин. до готовности залить рыбу сметаной. Готовое блюдо посыпать зеленью.

2 тушки рыбы, 2 яйца, 1 ст. сметаны, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец, зелень петрушки или укропа.

РЫБА, ТУШЕННАЯ В ГОРШОЧКЕ

Рыбное филе разрезать на куски, посолить и, обваляв в муке, поджарить на растительном масле. Лук порезать кольцами и обжарить. Картофель очистить, нарезать дольками, положить в порционные горшочки, посолить, добавить пассерованный лук. Сверху уложить жареное филе рыбы, посыпать тертым сыром, черным перцем, залить жидкой сметаной, закрыв верх картошки, сверху посыпать петрушкой. Закрывать горшочек фольгой или крышкой. Поставить в разогретую духовку и готовить до появления золотой корочки.



1 кг рыбного филе, 7-8 картофелин, 3-4 луковицы, соль, перец черный, 1/2 ст. тертого сыра, 400 г жидкой сметаны, зелень петрушки.

ГОРБУША ДОМАШНЕГО ПОСОЛА



1 кг сырого филе горбуши положить в плоскую четырехугольную форму, обильно смазать нейтральным по вкусу растительным маслом. Перемешать 3 ст. л. сахара, 3 ст. л. соли и мелко нарезанный укроп. Посыпать филе полученной смесью, накрыть прозрачной пленкой, положить гнет. Поставить в холодильник на 1-2 дня.

Нарезать готовое филе тонкими пластами. Подавать на стол с пикантным горчичным соусом: по 1 ст. л. сладкой и острой горчицы смешать с 2 ст. л. уксуса, 1/8 ст. л. растительного масла и укропом.

Страницы истории



...Семен Дежнев с приказчиком Федотом Поповым отправились в путешествие с целью поиска товара, который можно было бы получить даром, а потом выгодно продать. Бизнес был весьма прибыльным: Дежнев отбирал у чукчей рыбий зуб — моржовые клыки. Цена одного зуба составляла 60 рублей, что было в 10 раз больше годового жалованья. В устье Колымы Дежнев погрузил на судно полсотни пудов моржового клыка, что дало около трех тысяч рублей дохода.

Далее отряд из 90 человек, нагруженный добычей, проследовал на восток вдоль побережья. Два судна были затерты льдами, а пять сумели обогнуть Большой Каменный Нос — Чукотский полуостров, и выйти в пролив между Азией и Америкой. Мыс этот назван именем Дежнева...

Но первым человеком, кто обстоятельно и грамотно описал Камчатку и ее главную достопримечательность — вулканы, был землепроходец Владимир Атласов, названный Пушкиным «Камчатским Ермаком». Атласов добрался до южной оконечности Камчатки и оттуда увидел первый остров Курильской гряды — Шумшу. Весной 1700 года Атласов с отчетом поехал в Москву, где рассказал ученому сообществу о Курильских островах, о Японии и «Большой Земле», как он называл Америку.

Существует версия, что раньше русских на Камчатку попали японцы. В 1698 году Атласов отбил у камчадалов плененного ими японца из города Осака по имени Денбей. Он был выброшен на камчатский берег после кораблекрушения. Атласов отправил его в Москву. Там первого японца в России представили царю Петру Великому, который поручил обучать японскому языку детей боярских на случай, если придется ехать в далекую страну торговать.

Страницы истории

Камчатка это целое царство теплых, горячих, кипящих и гейзерных источников — постоянных спутников вулканической земли. Еще бы, здесь 29 действующих и сотни потухших вулканов! А минеральные источники, как известно, — не только красота природы, но еще и великая целебная сила.

Археологические исследования в Греции, Италии, Египте, Франции и других странах показали, что еще в VI-V и II-I в.в. до нашей эры в местах выхода горячих источников существовали лечебницы. Это в полной мере относится и к Камчатке. Здесь обнаружены остатки архитектурно оформленных бассейнов, ванн, сборников воды. Кто больше, чем израненный воин, мог почувствовать врачующую силу тайного творения земли? Пляшущие пузырьки оживляли дивную воду, рождали надежды и грезы... Они успокаивали боль, и страдания прекращались.

Однако чудесное исцеление в те времена облекалось в одежды божества. Туземное население Камчатки считало горячие источники, как и дымящиеся вулканы, жилищами злых духов. Они не только боялись в них купаться, но даже держали в строгой тайне их местонахождение.

Местные аборигены пришли на эту землю 15 тысяч лет назад, и до сей поры здесь можно найти наконечники стрел из вулканического стекла. А скальные скульптурные изображения словно лики древних инков и сегодня открывают неведомые легенды о тех, кто «не поклоняется ни Солнцу, ни Луне, а только Большой Медведице».

Научное исследование источников началось только в XVI в., сняв мистическую завесу, окружавшую минеральные воды.

Активные поиски и начало практического использования целебных вод в России восходят к эпохе деятельности Петра I. Под его эгидой появилась первая ласточка — курорт Марциальные воды. Стремление Петра раскрыть богатства земли русской явилось путеводной звездой Первой Камчатской экспедиции.



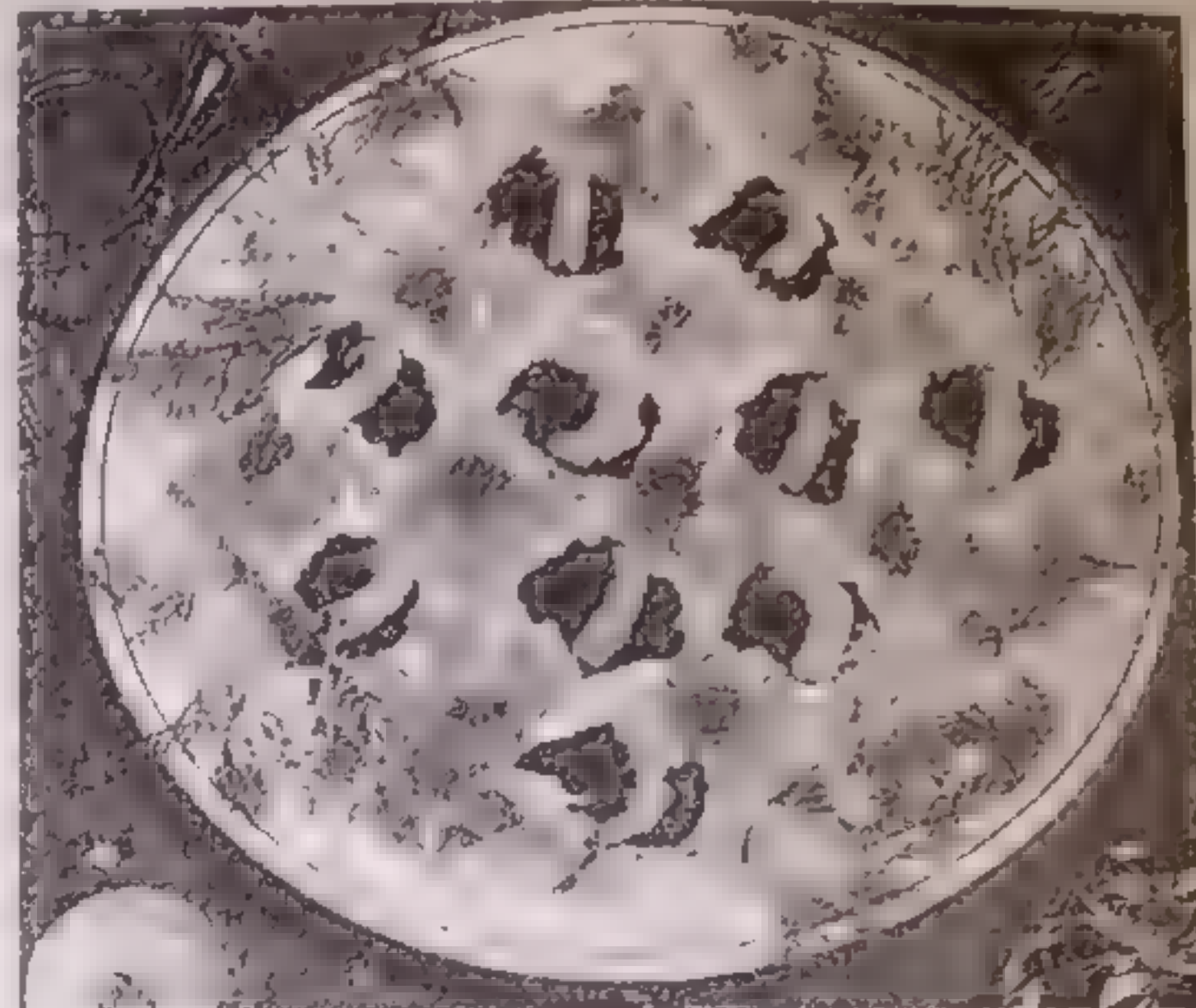
САЛАТ, КОТОРЫЙ СЪЕДАЕТСЯ ПЕРВЫМ

Включить рыбу в состав ингредиентов знаменитого салата оливье, точно могли только камчадалы. Ибо, кому же еще есть рыбу, как не жителям океанического побережья? И ведь нравится им это блюдо. Попробуйте, может быть, понравится и вам?

Все делаем, как обычно. Режем яйца, картофель, огурцы свежие или соленые (или и те, и другие, кто как любит), лук, зеленый горошек, майонез. Но вместо колбасы — рыбное филе. Для этого филе минтая, трески или палтуса предварительно отварить в подсоленной воде со специями. Остудить и нарезать, как всегда. Заправить майонезом.

ВЕСЕЛЫЕ КАНАПЕ

Морскую капусту мелко нарубить. 2 яйца нарезать кольцами по 1/2 см шириной. Третье яйцо и сливочное масло натереть на крупной терке и смешать с морской капустой. На каждый крекер выложить сначала яичное кольцо, затем тонкий слой красной икры, а затем — массу из масла, яйца и морской капусты. Перед подачей к столу поставить канапе на 30 мин. в холодильник. Подавать к чаю или пиву.



Круглые соленые крекеры, 3 сваренных вкрутую яйца, немного лососевой икры, консервированная морская капуста и сливочное масло.

ПАЛТУС, ШПИГОВАННЫЙ ОВОЩАМИ

Аккуратно отделить от костей филе толстого палтуса, сохраняя форму куска. В нем длинным и тонким ножом сделать частые проколы. Отдельно порезать толстой соломкой морковь и яблоко, крупные зубки чеснока разрезать пополам. Вставить ломтики моркови, яблока и чеснока в проколы, сделанные в филе. В каждый прокол капнуть по несколько капель лимонного сока, оливкового масла и соевого соуса. Положить кусок в сковороду (или на противень), присолить его и посыпать мукой или панировочными сухарями, сверху сбрызнуть растительным маслом. Поставить в горячую духовку и запекать до готовности.

Пропорции произвольные.



той сладкой паприки. Фарш перемешать снизу вверх, вбить в него яйца и снова перемешать. Дальше процесс схож с приготовлением обычных котлет. Жарить голубцы нужно в разогретом растительном масле. Формировать их можно в виде котлет или биточков. При этом совершенно необязательно обваливать голубцы в сухарях. Достаточно смачивать руки водой перед формированием каждого голубца.

Рыбу можно использовать любую — от лосося до минтая, трески, терпуга и палтуса. Для пикантности можно и вовсе перемешать в фарше несколько видов рыбы.

1 кг филе рыбного филе, 3 картофелины, белокочанная капуста, лук, зелень, 2 яйца, приправы, соль.

ГОЛУБЦЫ РЫБНЫЕ

Картофель отварить и размять до состояния пюре, добавив немного молока. Рыбу, капусту, лук и зелень пропустить через мясорубку. В получившийся фарш положить картофельное пюре, посолить, поперчить, добавить хмели-сунели, немного молотой

Эх, жили люди в ваше время!

В эпоху тотального «Нельзя!» и оглушительного «Да здравствует!» тихо и мирно проживали свои лучшие партстроительные годы советские коммунистические боссы. То, что все у них — от блюд на столе до мира увлечений — было по высшему классу, мало кто сомневался. Но каждый вкладывал в эти понятия свой смысл, однако попасть в точку не мог. Да и немыслимо это было. Ибо представление о высшем классе у народа отсутствовало в принципе.

Сегодня, насмотревшись по телевидению и в реальности на жизнь и быт сильных мира сего, коммунистических вождей можно даже отнести к скромникам-пуританам...

Понятно, что первым лицам государства еду требовалось готовить особую. Абы кому такое ответственное дело не поручишь. Тут не только кулинарные навыки должны быть на высоте, но и биография без черных и белых пятен — ясная, чистая и прозрачная. До седьмого колена. Таковых граждан среди будущих поваров отслеживали специально подготовленные люди из структур, занимавшихся обеспечением жизнедеятельности высших чинов — членов ЦК и Политбюро. Вот так работал себе человек на кухне в каком-нибудь ресторане, а за ним приглядывал незаметный человек в штатском. А потом — будьте любезны! Обеды-ужины Леониду Ильичу готовить.

Такое счастье, конечно, выпадало единицам. Людям с божьей, можно сказать, отметиной. Один из них — Александр Глухов — вошел в историю как повар, отработавший на кухне в знаменитой Барвихе целых 12 лет.

Для начала его отправили повысить квалификацию, получать высшее образование в Московском институте народного хозяйства им. Плеханова по специальности «инженер-технолог приготовления пищи». А там и дел...



Но одно дело готовить еду на кремлевской кухне и совсем другое — на выезде, например, на охоте. Тут нужны особые навыки и специфические знания. Но Глухов не подкачал.

Брежневу он готовил **жаркое из целой косули на вертеле**. Для того чтобы мясо было мягким и нежным, его поливали оливковым маслом.

С продуктами у барвихинских поваров проблем никогда не возникало, но, несмотря на это, экзотических блюд они почти не готовили. Все высокопоставленные гости, кремлевские едоки особо полюбили **раковый суп** по старинному русскому рецепту, который отыскал Александр в кулинарной книге 1812 года издания:

«Готовится крутой рыбный бульон, отставляется в сторону, затем в отдельной кастрюльке варятся раки. Хвосты откладываются в сторону. Панцирь протирается сквозь мелкое сито, добавляется сливочное масло и кипятится минут пять. Рачьими хвостиками заправляется бульон, а перед самой подачей на стол в тарелку добавляется полученная раковая паста». Вкус у супа получается просто неземной.

ШАШЛЫК для члена Политбюро ЦК КПСС Дмитрия Устинова



Молодую свинину замочить в кефире. Стабильной пропорции «кефир — свинина» не существует, так как Глухов все свои блюда готовил «на глаз». «Я практически никогда не пробую приготовленную мною еду, — говорил повар в своем интервью СМИ. — Рука за долгие годы работы уже сама берет столько соли, перца или сахара, сколько нужно. Иногда брошу щепотку в кастрюлю и понимаю, что на пальцах еще совсем чуть-чуть осталось. Вроде бы можно и в кастрюлю добавить — если честно, мало что изменится, — но не поднимается рука, сама выбрасывает остатки в солонку».

«Прокефиренную», посоленную и перченую свинину нанизать на шампуры и жарить. Можно вместе с овощами — помидорами, болгарским перцем, луком и баклажанами.

УХА С ВОДКОЙ

Иногда ответственные работники спускались на кухню, чтобы лично внести поправки в процесс приготовления изысканной пищи. Устинов, например, собственноручно заправлял уху водкой — никому не доверял. Кстати, водки в уху он лил немного — 100–150 г на двухлитровую кастрюльку. Такую — настоящую! — уху Устинов ел исключительно расписной деревянной ложкой. За подкупающую простоту и «русскость» обслуживающий персонал называл его за глаза дедушкой.

РЕЦЕПТ ВРЕМЕН НАПОЛЕОНА

В свои 23 года повар Глухов из разряда стажированных стремительно поднялся на уровень поваров особого доверия, готовящих главные блюда. Юный кулинар кормил первого секретаря ЦК КПСС Леонида Брежнева, председателя Совета Министров СССР Алексея Косыгина, членов Политбюро ЦК КПСС Дмитрия Устинова и Александра Яковлева, секретаря московского обкома партии Гришина.



Брежнев любил запивать лекарства водкой

Алкогольные напитки — в основном водка не менее 13 сортов — были обязательным атрибутом стола членов Политбюро. Сам Леонид Брежнев предпочитал запивать свои лекарства исключительно водкой, считая, что так они лучше усваиваются. Пристрастия генсека в лечебном плане ограничивались «Зубровкой». Она стала для него наркотиком, и охране приходилось разбавлять «Зубровку» кипяченой водой. Хотя это вовсе не означает, что Брежнев или кто-то другой из сановных гостей Барвихи терял лицо во время застолий.

Несмотря на изобилие, выпивать высшие партийные чины умели. Ни разу, по словам Александра, не видел он своих подопечных в состоянии алкогольного опьянения. «Умели люди пить, — считает Глухов, — что и говорить, не как сейчас».



В Барвихе частенько ужинали в 12 ночи

У каждого номенклатурного рта обязательно имелся свой личный врач, который снимал пробу со всех приготовленных барвихинскими поварами блюд, а также раз в три дня составлял меню. Ненужного рвения от поваров никто не требовал, и на приготовление кремлевского обеда времени уходило ровно столько же, сколько и на простой.

Однако сложно было подстраиваться под рабочий график чиновников высшего эшелона. Зачастую приходилось подавать ужин где-нибудь в 12 часов ночи, иногда позже. Пока чиновники поедят, пока все уберешь, можно уже домой и не уезжать. Приходилось прямо в Барвихе и ночевать.

В подчинении у Глухова находились две технические помощницы, но звание шеф-повара ко многому обязывает, поэтому большую часть кухонных работ Александр выполнял сам. Иногда приходилось и картошку чистить, и мясо разделявать, и рыбу потрошить. Никаких нареканий к его работе не было, скорее наоборот. Повара частенько приглашали за стол, уважительно спрашивали рецепты понравившихся блюд.

Назад, к истокам

С приходом к власти Михаила Горбачева штат правительственной резиденции в Барвихе начал меняться, пришли другие люди. Поваров одного за другим увольняли. О причинах, побудивших нового главу государства поступать подобным образом, Глухов говорит кратко: «Привел человек свою команду, что ж здесь такого?» Сам Александр ушел из спецстоловой и вообще из 4-го Главного управления, в 1989 году, а вскоре вернулся в свой родной Хвалынский помогать престарелым родителям.

«Мне без разницы, где работать. Еда должна приносить радость. Не важно кому и где: в правительственной столовой в Барвихе или же в маленьком кафе в Хвалынске. Я сам себя знаю как мастера, и мне больше ничего не надо. А кто меня знает — те приезжают ко мне кушать и из соседних областных городов, и из самой Москвы. Не забывают».

Короткой строкой

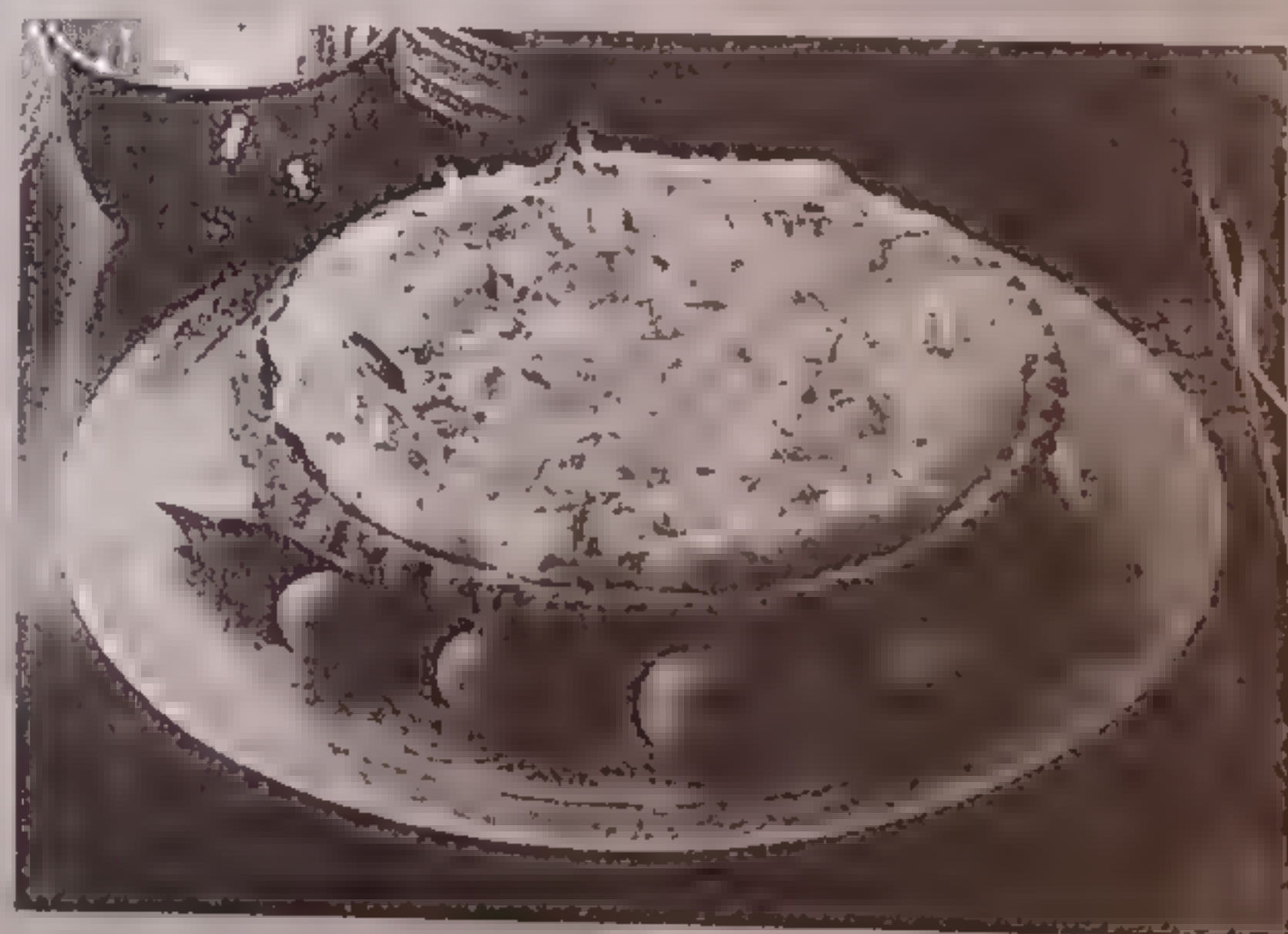
ЦЫПЛЕНОК В ШАМПАНСКОМ

Королевой Великобритании Елизаветой II на банкете в Букингемском дворце в честь президента России В. Путина было предложено меню, главным блюдом которого стал цыпленок в шампанском с гарниром из жареных кабачков, зеленого горошка и картофеля. Кроме того, королевский шеф-повар приготовил медальон из лосося под соусом со взбитыми сливками, велюте из трюфелей по-луарски, а также вишневое суфле.

Весьма привлекательно для ценителей выглядела и карта вин: наряду с блистательным белым бургундским «Шассань-Монраше» гостям предложили отборные красные бордоские вина. Прекрасным дополнением к меню стало миллезимное шампанское «Луи Редерер» 1990 года. Этот шампанский дом известен тем, что имеет наиболее давние связи с Россией — еще с XIX века — и, более того, на своей этикетке даже запечатлел двуглавого российского орла.

ЦВЕТАЕВСКИЙ ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ

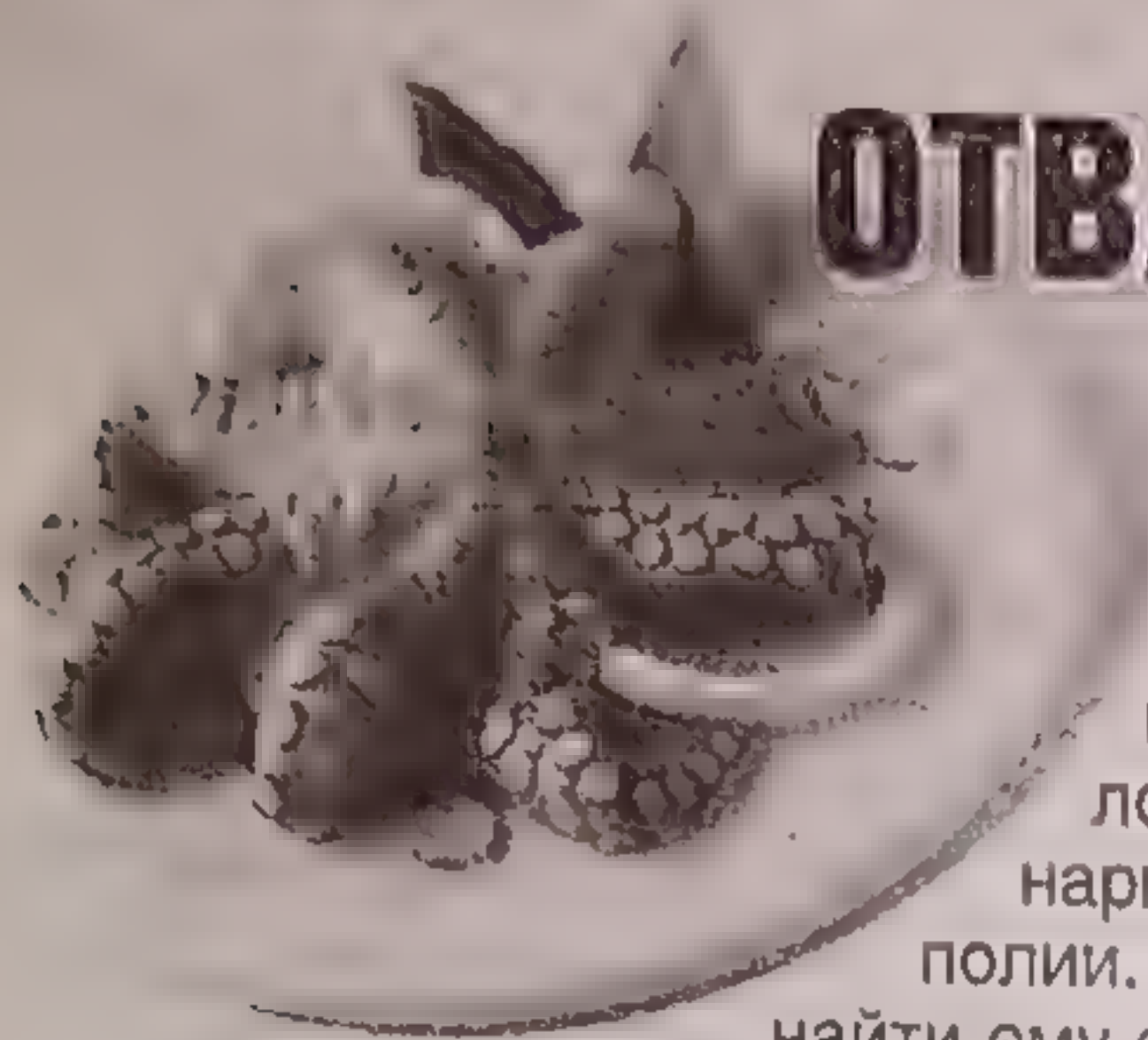
Лет 20 назад в городе Пущино-на-Оке был очень популярен яблочный пирог из антоновки, которым, говорят, девушки Цветаевы кормили в начале XX века своих интеллектуальных гостей. Он так прост, что даже у начинающих кулинаров получается легко, и особенно вкусен именно с антоновкой.



1 кг яблок очистить от кожуры и картофельной теркой нарезать на тонкие пластинки. Уложить нарезанные яблоки в разровненное руками по сковороде или форме тесто. Тесто должно получиться мягким, выкладывать его в форму можно только руками и хорошо разравнивать пальцами. Поверх яблок выложить крем, поставить пирог в духовку и выпекать на среднем жару 50 мин.

Тесто: 1,5 ст. муки, 0,5 ст. сметаны, 150 г растопленного сливочного масла, 1/2 ч. л. гашеной соды.

Крем: слегка взбить 1 ст. сметаны, 1 яйцо, 1-1,5 ст. сахара и 2 ст. л. муки.



ОТВАРНОЙ ОСЬМИНОГ — ЭТО ЗВУЧИТ ГОРДО!

Кухня Гваделупы имеет вполне цивилизованные черты, являясь своего рода «карибским филиалом» французской — настолько тесно местные кулинарные традиции переплелись с кухней бывшей метрополии. Можно взять любое известное французское блюдо и найти ему здесь почти полную аналогию. Но даже самые обычные блюда готовят здесь со своей «изюминкой». В последнее время заметное место на островах стали занимать мексиканская, индийская и китайская кухни, но и тут местные жители привнесли определенный колорит.

На местном столе преобладают дары моря, что и неудивительно — островное положение обязывает. Воды Атлантики у берегов острова очень богаты рыбой, а на Карибском побережье вылавливают большое количество ракообразных и моллюсков, которых готовят по-французски, по-креольски или с использованием африканских и азиатских рецептов. Крайне популярны блюда из омаров, черепахи, красного люциана, всевозможных ракушек и морских ежей. К характерным местным блюдам относятся фаршированный краб, вареные крабы с зелеными бананами, тушеные на углях моллюски, всевозможные ракообразные с овощным гарниром, тушеные со специями. Очень популярен отварной осьминог «шатру». Это блюдо особенно ценится гурманами и считается привилегией высших сословий — не так просто выловить этот деликатес, но еще сложнее с ним совладать на разделочной доске. Куда проще в приготовлении бриоши из лангустов, ассорти из рыбы и свинины с овощами, бульон из моллюсков, жареное мясо дикой козы со специями, острая кровяная колбаса, жареный цыпленок с рисом и овощами, рагу из овощей с беконом или морепродуктами, тушеные в вине моллюски. Едят гваделупцы и жареного голубя.

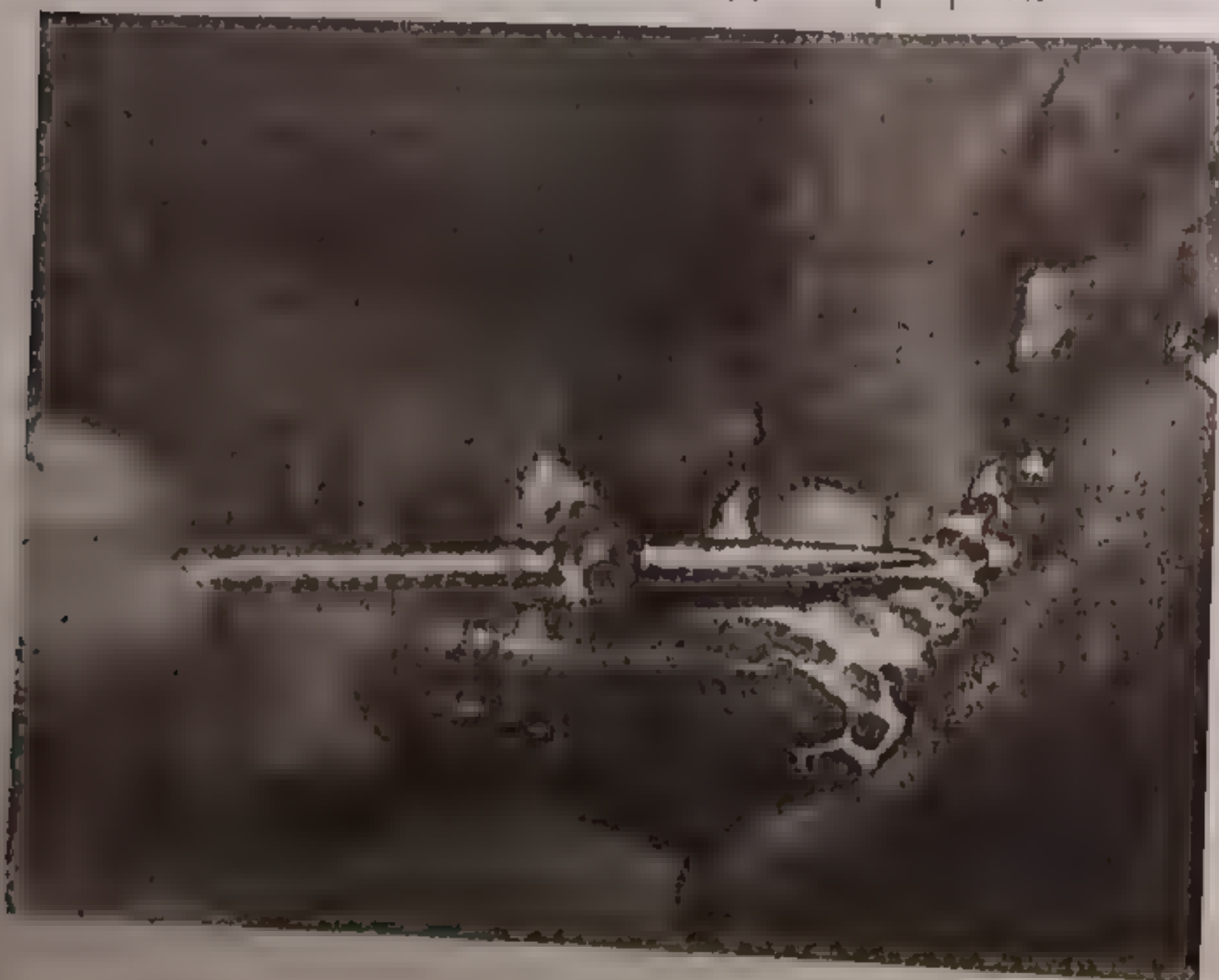
Использование всевозможных пряностей придает этим блюдам характерный аромат креольской кухни, а тонкие французские методы обработки и подачи на стол — изысканный вкус и характерный вид. К мясу подают гарнир из овощей, риса, режы — картофеля, а также экзотические местные овощи и фрукты — акки, округу, кассаву и ананасы.

Непременным условием качественно накрытого стола являются фруктовые напитки из экзотических фруктов — свежевыжатые соки гуавы, аноны, ананасов, папайи, маракуйи, мандарина и сахарного тростника.

Не откажутся гваделупцы от кофе и чая, а из алкогольных напитков уважают французские вина. Из собственных спиртных «рукоделий» особенно славны ром и ромовый пунш.

Кобра: будь в тонусе!

Не менее экзотичны вкусы жителей Вьетнама. Они предпочитают блюда из змеино-го мяса, которое, по мнению жителей этой страны, чудодейственным образом улучшает здоровье. В частности, змеиное мясо облегчает ревматические боли, а змеиная желчь заставляет кровь бежать быстрее, возбуждая страсть, повышая потенцию и решая проблемы демографии.



Причем самыми вкусными считаются ядовитые змеи. Например, кобра. Если отрубить ей голову, где находятся железы с ядом, то после соответствующего приготовления мясо становится абсолютно безвредным для человека и превращается в нежный по вкусу тонизирующий продукт.

Правильное употребление пресмыкающегося выглядит так: кобру разделяют, ее еще бьющееся сердце преподносят самому уважаемому гостю, а кровь змеи смешивают с водкой. И пьют, разумеется. Кожа кобры достанется в подарок.

Тортилла деликатесная

Деликатесный черепаший супчик, оказывается, не такая уж безопасная вкусность. На острове Сиберут в проливе Ментавай недавно этим блюдом отравились десять человек, включая троих детей. Все отравившиеся были членами одной семьи, приглашенными на свадебный пир.



Морские черепахи — это крупные рептилии с конечностями, по форме напоминающими весла. На берег они выходят очень редко, в основном для того, чтобы отложить яйца. В условиях суши они крайне беспомощны, и отловить их здесь совсем несложно. Поэтому многие их виды безжалостно истреблялись людьми ради добычи мяса, панциря или яиц. Так, например, яйца морских черепах логгерхедов широко использовались в кулинарии для приготовления множества сладких блюд.

Минздрав Индонезии подтвердил, что черепаший суп может содержать яды. Дело в том, что пищей этих рептилий являются медузы, которых черепахи отлавливают на глубине до 1000 м, и многие из которых крайне ядовиты. Между тем в Индонезии суп из мяса морской черепахи является традиционным блюдом свадебного стола.



Хрен редьки не слаще. Но РЕДЬКА полезнее

Славная история черной редьки уходит корнями в глубочайшие пласты времени. Сведения о ее целебных свойствах можно найти в манускриптах Гиппократа, Теофраста и других древнегреческих ученых. В сочинениях Геродота есть указания на то, что строителям знаменитой пирамиды Хеопса для поддержания сил и защиты от болезней вместе с луком и чесноком давали и редьку.

Корнеплоды редьки содержат много сухих веществ, сахаров, витамина С, способствующих пищеварению. Наличие большого количества грубой растительной клетчатки обеспечивает хорошую работу кишечника, помогает выведению избыточного холестерина из организма и предохраняет от атеросклероза.

Сок редьки обладает мочегонным действием и полезен при камнях в почках.

Смешанный с медом сок черной редьки **улучшает деятельность селезенки и органов пищеварения, печени и желчного пузыря**, а также для профилактики желчно-каменной болезни. Сок редьки назначают при **аритмии сердца**: по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Обладая выраженным бактерицидным свойством, сок редьки помогает при **ангинах** (рекомендовано полоскание горла), как заживляющее средство при **лечении гнойных ран и язв**. Кроме того, в народной медицине широко используются растертые с небольшой добавкой воды **семена редьки**. Их накладывают на медленно заживающие раны, язвы, пораженные экземой участки тела.

Распространено и наружное применение сока редьки в виде компрессов, примочек, растираний больных мест при **ревматизме и радикулите**.

Тертая редька с успехом может заменить **горчичники**. В народной медицине тертую редьку дают жевать при параличе языка. Сок редьки втирают в голову при **облысении**. Используется редька и для борьбы со злокачественными новообразованиями.

Сок редьки с медом или сахаром помогает не только при кашле, но также вызывает и усиливает менструацию и **способствует увеличению выделения молока у кормящих матерей**. Сок редьки, смешанный с морковным и свекольным, издавна считался хорошим средством для лечения малокровия.

Однако существуют и **противопоказания** к употреблению редьки в качестве лечебного средства: при болезнях сердца, воспалениях желудочно-кишечного тракта, при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, острой стадии заболеваний почек и печени, подагре и болезнях, связанных с нарушением обмена веществ.

САЛАТ С ЧЕРНОЙ РЕДЬКОЙ

Редьку почистить, натереть на терке. Мелко нарезать репчатый лук. Натереть на терке твердый сыр. Мелко порезать сваренное вкрутую яйцо и свежий огурец. Смешать, посолить, заправить майонезом.

1 редька, 1 луковица, 30 г сыра, 1 яйцо, 1 огурец, соль, майонез.

РЕДЬКА ПРОТИВ КАШЛЯ

Клубень редьки очистить, чайной ложкой вынуть небольшую часть сердцевинки, влить в получившуюся выемку 1 ч. л. меда. Поместить клубень в стакан. Выделившийся спустя несколько часов сок принимать по 1 дес. л. 3 раза в день.

ВАРЕНИКИ С РЕДЬКОЙ

Натертую редьку залить кипятком для удаления горечи. Массу отжать, посолить, смешать с маслом и крутыми яйцами. Фарш положить на раскатанные пласты теста, края защипать и варить вареники до готовности. Подавать со сметаной.

150 г муки, 450 г редьки, 1 яйцо, 10 г масла сливочного, сметана, соль.

САЛАТ «ЖИРНАЯ РЕДЬКА»

Редьку промыть, очистить, нарезать тонкой соломкой или натереть на терке. Черный хлеб нарезать мелкими кубиками, посыпать солью и подсушить в духовке. Порезать сало и обжарить на нем мелко нарезанный лук. В салатник горкой выложить тертую редьку, вокруг — гренки, сверху — лук, полить оставшимся жиром со шкварками.

4 редьки, 2 головки лука репчатого, 200 г хлеба черного, свиное сало, соль.

Это интересно

Самая крупная в мире редька — дайкон. Его размеры внушают уважение: 2-3-килограммовые корнеплоды — не редкость, а в Японии умудряются выращивать настоящие гиганты весом до 40 кг! При этом длина корнеплода может достигать 1,5 м. Русский ученый-биолог Николай Иванович Вавилов во время своего путешествия по Японии был поражен зрелищем сбора урожая дайкона: «Лучшие экземпляры японской редьки достигали пуда и больше весом. На тачках, при помощи которых убирали урожай, умещались по два, по три экземпляра редьки. Издали можно было принять эти овощи за крупных поросят... Мы исходили остров, десятки деревень, пытаюсь понять, каким образом возникло такое чудо. По-видимому, все дело в плодородных рыхлых базальтовых почвах, большом уходе и в упорной селекции».

ДУНАЙСКИЙ САЛАТ

Промытый очищенный сладкий перец разрезать на полоски, погрузить в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды) и отварить 5 мин., затем его вынуть.

У капусты удалить поврежденные листья и кочерыжку и разрезать ее на полоски, погрузить в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды), отварить 10 мин., затем отцедить и оставить обсохнуть.

Промытые очищенные огурцы разрезать на кружки, очищенный лук – на тонкие полукольца. Помидоры разрезать пополам, отварить до размягчения в подсоленной воде и разложить слоями вместе с другими овощами по нагретым чистым банкам.

Овощи переложить ополоснутыми пряностями и залить горячей заливкой: к отвару, оставшемуся от перца, добавить соль (порцию уменьшить на количество, использованное для отвара) и сахар, довести до кипения, добавить уксус и снова довести до кипения.

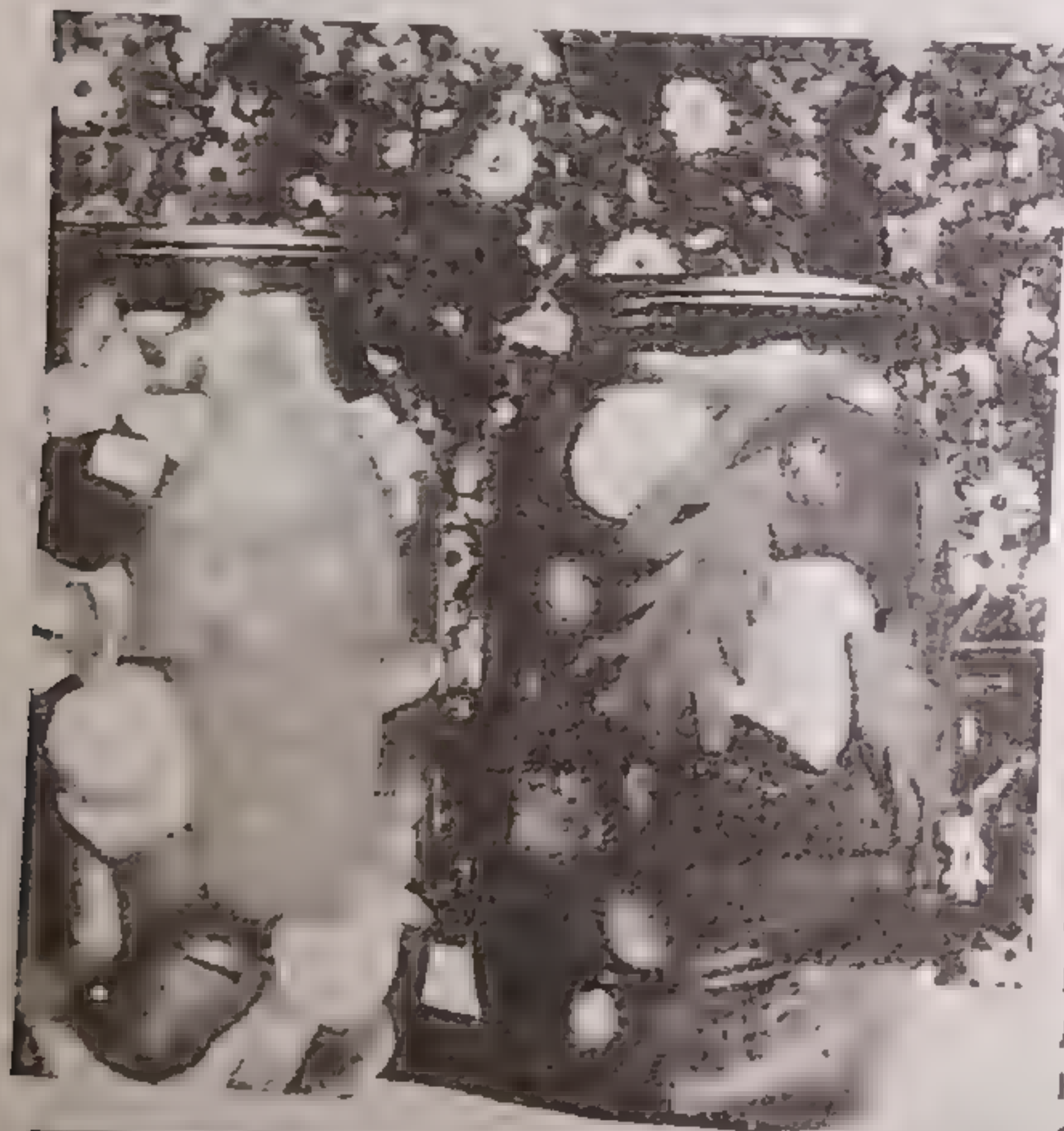
Банки немедленно закрыть, установить в стерилизационный бак с горячей водой и стерилизовать.

Время стерилизации в банках объемом 0,7–0,9 л – 25 мин., в банках объемом 0,5 л – 20 мин.

По окончании стерилизации банки немедленно охладить.

В произвольном соотношении огурцы, зеленые помидоры, мякоть красного или зеленого сладкого перца, лук и белокочанная капуста.

Пряности (порции на литровую банку): 1 лавровый лист, 1/3 ч. л. желтых горчичных семян.



Заливка: при закладке 60% овощей и 40% заливки: на 1 л воды 0,25–0,3 л 8%-ного уксуса, 20 г соли, 60–80 г сахара.

ЗИМНИЙ САЛАТ

Очищенные корнеплоды разрезать на призмочки, капусту – на квадратики. Сельдерей и петрушку погрузить в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды) и варить 15 мин., считая от начала кипения. Отварить морковь 15 мин. Капусту, порезанную на квадратики, погрузить в кипящую, слегка подсоленную воду и варить 10 мин. от начала кипения. Овощи оставить хорошо обсохнуть, затем разложить по банкам, добавить пряности, залить горячей заливкой и закрыть. Банки установить в стерилизационный бак с горячей водой и стерилизовать.

Время стерилизации в банках объемом 0,7–0,9 л – 25 мин., в банках объемом 0,5 л – 20 мин.

По окончании стерилизации банки немедленно охладить.

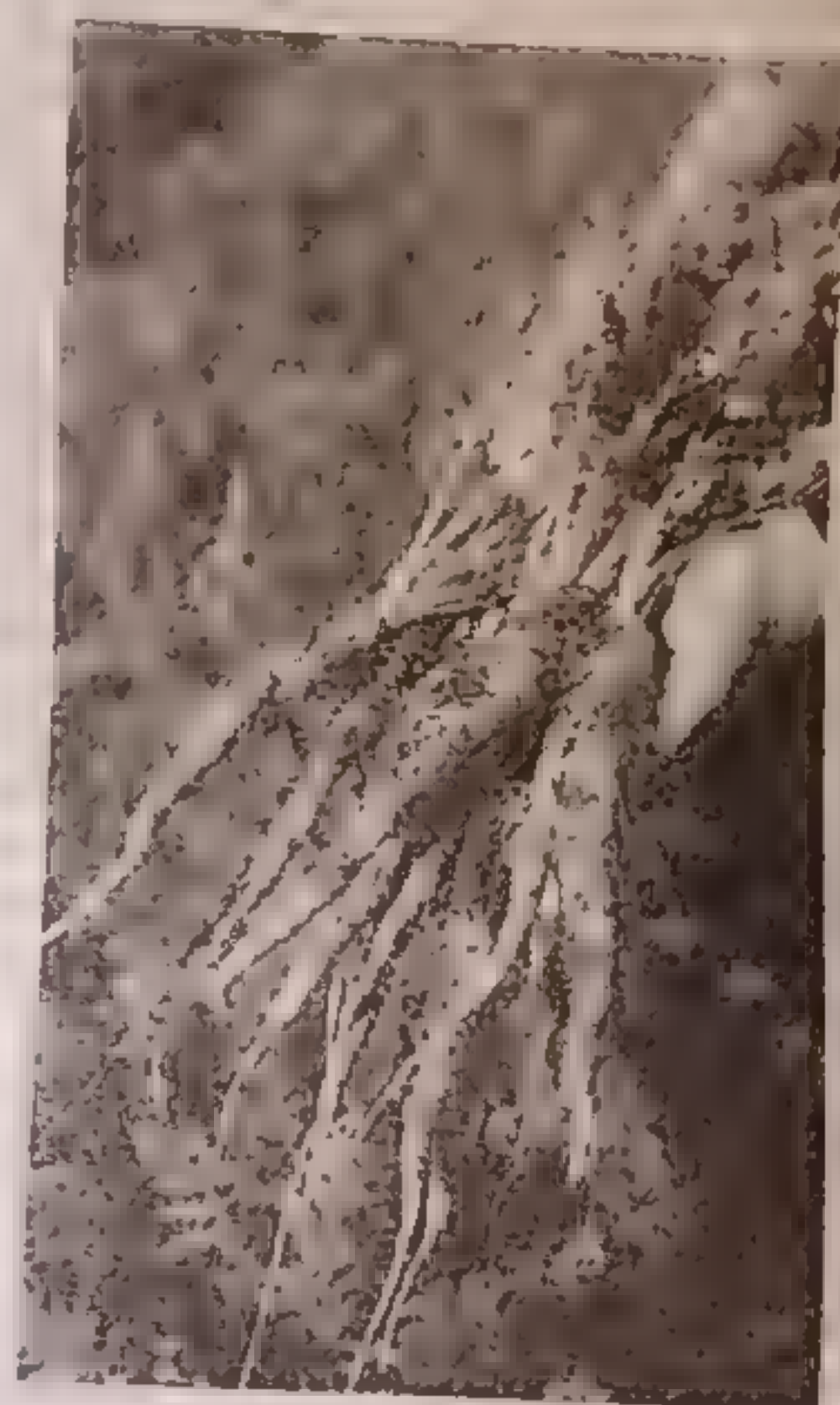
Равные доли моркови, сельдерея, петрушки, белокочанной капусты.

Пряности (порции на литровую банку): 1/4 ч. л. молотого красного перца или 1–2 стручка острого красного перца.

Заливка при закладке 75% овощей и 25% заливки: на 1 л воды 0,3–0,35 л 8%-ного уксуса, 25 г соли, 100 г сахара.

«Окрошка»
рекомендуемМОРКОВЬ
В ГЛИНЯНОЙ ШУБЕ

Убирать морковь надо до наступления заморозков, так как даже незначительное подмораживание может привести к повреждению корнеплодов.



После уборки морковь нельзя долго держать в теплом помещении. Ее надо медленно охладить и уложить в деревянные ящики или открытые полиэтиленовые пакеты. При повышенной температуре и пониженной влажности воздуха морковь лучше хранится в песке или торфе. Закладывая корнеплоды на хранение, можно окунуть их в глиняную болтушку. После высыхания глиняная корочка станет надежной защитой от увядания и всякого рода грибных болезней. Если же морковь все-таки заболела, то не стоит вырезать пораженное место в надежде спасти хоть что-то. Ведь токсины гриба распространяются по всему корнеплоду и могут вызвать отравление. Таковую морковь лучше выбросить.

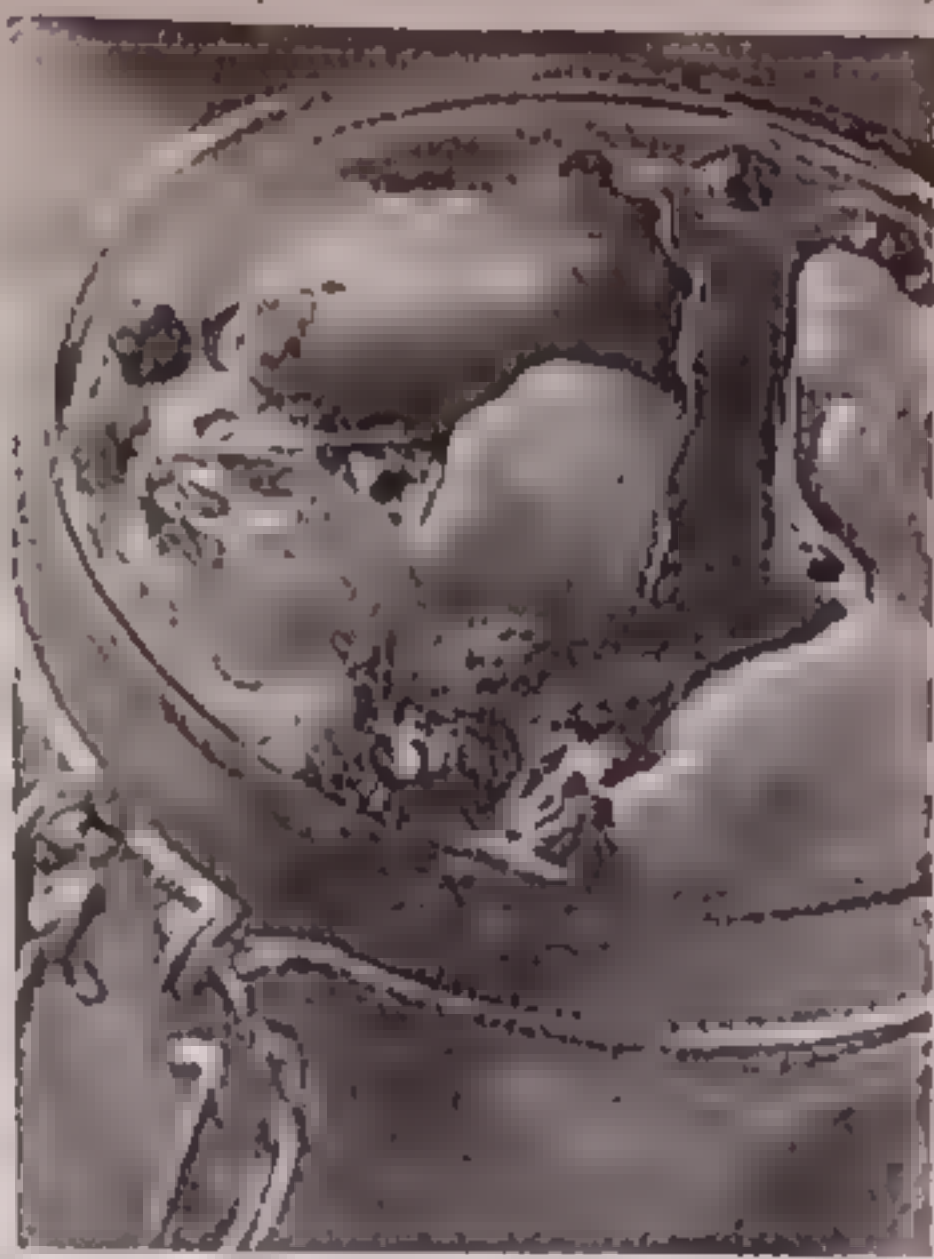
Любопытный факт

Парижский повар Николас Апперт в 1804 году впервые в мире предложил консервировать продукты в жестяных банках кипячением. Жестяную банку наполняли продуктами, предназначенными для консервирования, нагревали водяным паром или в горячей воде. Через малое отверстие наверху банки уходил избыточный воздух, а после его выхода это отверстие запаивали. Герметично заполненную банку кипятили в горячей воде. Чтобы температура могла подняться до 135° С, добавляли различные соли и тем самым достигали требуемой степени стерилизации.

Сентябрь – любимый месяц для хорошей хозяйки. Наполненные консервированными овощами-фруктами банки радуют глаза, а пустые вызывают здоровое желание закатать что-нибудь эдакое...

Светлейший князь Григорий Потемкин-Таврический, известный наш строитель, выпивал. И закусывать любил нижегородскими, «тыквенного посола» огурцами. Говорят, специально нарочных за ними посылал. Их там солили в тыквах, отчего они приобретали неземной аромат и столь нужные Григорию Александровичу целебные свойства. В Петербург их доставляли специальными обозами, прямо в тыквах. Это к тому, что не только огурцы можно солить нестандартно, можно солить и сами тыквы! И баклажаны можно, и брокколи, и НЛО-патиссоны, и перцы с кабачками, и даже морковку со свеклой (это, правда, на любителя). Не говоря уже о зеленом луке, щавеле, травах и чесноке.

СОЛЕННЫЕ МИНИ-ПАТИССОНЫ, БАКЛАЖАНЫ И КАБАЧКИ



В большой кастрюле вскипятить 3 л воды, добавить 150 г соли, по несколько горошин черного и душистого перца. Поместить в кастрюлю с кипящей водой вымытые овощи и бланшировать

2-3 мин. Вынуть и дать стечь воде. Чеснок очистить и растолочь с оставшейся солью. Сделать в каждом овоще небольшой надрез и вложить в него по 1 ч. л. чесночной смеси. Зелень промыть и обсушить. На дно кастрюли для засолки положить лавровый лист и зелень сельдерея. Затем плотно уложить овощи и залить их рассолом. Сверху положить кинзу. Накрыть тарелкой, сверху положить груз. Выдержать неделю при комнатной температуре, потом плотно закрыть крышкой и поместить в холодное место.

5 кг мини-патиссонов, баклажанов и кабачков, 200 г крупномолотой соли, 5 лавровых листьев, 1 пучок зелени сельдерея, 1 пучок кинзы, 1 головка чеснока, черный и душистый перец по вкусу.

ЦУКАТЫ ИЗ АРБУЗНЫХ КОРОК



Арбуз вымыть и срезать верхний зеленый слой кожицы толщиной не более 2 мм. Разрезать арбуз на куски, удалить ложкой мякоть до белого слоя. Оставшиеся корки по-

резать небольшими кубиками и бланшировать в кипятке с добавлением 2 ст. л. лимонного сока 3-4 мин. Откинуть на дуршлаг, облить холодной водой и обсушить. Сварить сироп из 750 г сахара и 0,5 л воды до полного растворения сахара и залить им арбузные корки. Готовить на слабом огне 10-12 мин., дать настояться 8-10 час. Эту процедуру повторить еще дважды. Третий раз при варке добавить еще 2 ст. л. лимонного сока. Получившуюся смесь откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости в течение 1 часа. Выложить корки на сито и поставить сушиться в едва нагретую (до 40° С) духовку на 1 час. Вынуть, посыпать оставшимся сахаром и оставить при комнатной температуре на 2-3 дня. Хранить в закрытом сухом контейнере. Оставшийся сироп можно использовать в качестве основы для варенья или для варки новой серии цукатов.

1 арбуз с толстой коркой весом 3-4 кг, сок 1 лимона, 1 кг сахара.

ТРЕХСЛОЙНАЯ ПАСТИЛА

Из персиков (или абрикосов) удалить косточки, из мякоти сделать в блендере пюре. Выложить в кастрюлю с толстым дном и варить, постоянно помешивая, до загустения. Добавить сахар и варить еще 10-15 мин.

Груши очистить от кожуры и сердцевины, нарезать дольками и в другой кастрюле слегка припустить в 0,5 ст. воды. Сделать в блендере пюре, поместить обратно в кастрюлю и уварить. Добавить сахар и, постоянно помешивая, варить до полного загустения.

Очищенные от плодоножек ягоды малины смолоть в блендере и протереть через сито. Добавить в получившееся пюре сахар и варить, постоянно помешивая, на медленном огне до тех пор, пока оно не начнет отставать от дна кастрюли.

На 3 противня постелить пергаментную бумагу, смазать растительным маслом и выложить на каждый по отдельности абрикосовое, грушевое и малиновое пюре ровным слоем толщиной 2 см. Сушить в духовке с приоткрытой дверцей при температуре 50-60° С 4-5 часов пока в центре противня пастила не перестанет липнуть. Теплые пластины пастилы положить одну на другую в три слоя, свернуть в рулон. Уложить в банку и закрыть полиэтиленовой крышкой. При подаче на стол пастилу можно фигурно нарезать, как конфеты.

1 кг персиков или абрикосов и 150 г сахара, 1 кг груш и 200 г сахара, 6 ст. малины и 3 ст. сахара, 3 ст. л. растительного масла.



Хороший аппетит душе не повредит!

ТОРТ «ИЗЫСКАННЫЙ»

Замесить (или купить) слоеное тесто, разделить на 2 части, раскатать тонкие лепешки и выпечь в духовке.

Приготовить крем. Желатин замочить в холодной воде. Сгущенное молоко взбить, яйцо растереть с сахаром и тонкой струйкой влить горячее молоко. Смесь перелить в миску и поставить на 2-3 мин. на небольшой огонь, постоянно помешивая. Снять с огня и отставить на 5 мин. Перемешать, ввести ванилин, соединенный с сахаром, и снова перемешать. Взбитое сгущенное молоко смешать с яично-молочной смесью, добавить изюм, измельченную дыню и грецкий орех. Смешать с желатином. Смазать коржи полученным кремом. Украсить кружочками апельсина, банана и киви.

Тесто: 2 ст. муки, 1/2 пачки сливочного масла, 1 ст. воды, 2 яйца, по щепотке соды, соли и лимонной кислоты.

Крем: 1 ст. л. изюма, 2-3 ломтика дыни, 2 ст. л. очищенных и мелко нарубленных грецких орехов, 3 ст. л. сгущенки, 1 яйцо, 2 ст. л. молока, 1/2 ч. л. желатина, щепотка ванили, 1/2 ст. сахара.

Украшение: 1 банан, 1 апельсин, 1 киви.

«КОШАЧЬИ ЛАПКИ»



Для теста расплавить 80 г темного шоколада с 50 г сливочного масла и дать ему немного остыть. Перемешать остальное масло и ванильный сахар до кремообразного состояния. Подмешать сахарную пудру, муку, соль и белки. Растопленный шоко-

лад смешать с тестом. Выстелить противень бумагой для выпекания. Положить тесто в кондитерский мешочек с отверстием в форме звездочки и выложить на бумагу для выпекания полоски длиной 3 см. Выпекать 8-10 мин. при 200°. Осторожно выложить на решетку и остудить. По отдельности расплавить на водяной бане по 50 г светлого и темного шоколада. Окунуть охлажденное печенье в светлый и темный шоколад. Дать ему застыть на решетке, покрытой пленкой.

На 70 штук: 130 г темного шоколада, 80 г светлого шоколада, 300 г мягкого сливочного масла, 1 пакетик ванильного сахара, 100 г сахарной пудры, 300 г муки, соль, 2 яичных белка.

СЛОЕНЫЙ КЛУБНИЧНЫЙ ТОРТ

Смешать творог, 100 г сахара, цедру, муку, масло и разрыхлитель. Разделить тесто на 3 части и каждую раскатать. Вырезать формой 3 круга. Коржи выпекать 15 мин. при 200°C.

Из 250 г клубники (любых других ягод) взбить пюре и ввести туда растворенный желатин. Оставшиеся крупные ягоды порезать на половинки, мелкие отложить. Сливки взбить с ванилью и оставшимся сахаром. Отложить 4 ст. л. смеси, а остальную часть смешать с ягодным пюре. Промазать кремом первый корж, сверху выложить половину ягод и накрыть другим коржом. Повторить операцию. Сверху торт украсить отложенными сливками, ягодами, присыпать пудрой. Можно добавить к украшению листики клубники или других ягод.

150 г творога, 140 г сахара, по 1 ч. л. лимонной цедры и разрыхлителя, 500 мл сливок, 6 ст. л. раст. масла, 250 г муки, ванильный сахар, 750 г клубники, 6 г желатина, 1 ст. л. сахарной пудры.



«КОКОСАНИКИ»

Сливочное масло взбить в миксере. Постепенно добавлять сахар, ванильный сахар, ром, ликер и продолжать взбивание до получения однородной массы. Вбить яйцо и взбивать еще 30 сек. Перемешать муку с разрыхлителем, просеять и добавить во взбитую сливочную массу, продолжая взбивание на средней скорости. Влить молоко и всыпать 250 г кокосовой стружки. Посыпать руки мукой, скатать из теста шарики размером с грецкий орех и каждый с одной стороны вытянуть колпачком. Печенье выложить на противень, покрытый бумагой для выпекания, и поставить в холодильник на 2 часа. Нагреть духовку до 180°. Слегка взбить белок, обмакнуть в него печенье, обвалить в оставшейся кокосовой стружке, снова положить на противень и выпекать 12 мин.

На 25 штук: 50 г сливочного масла, 125 г сахарного песка, 1 пакетик ванильного сахара, 1 ст. л. рома, 1 ч. л. миндального ликера, 1 яйцо, 125 г муки, 2 неполные ч. л. разрыхлителя, 1 ст. л. молока, 320 г кокосовой стружки, 1 яичный белок.

ГРУЗИНСКИЙ ПИРОГ С ИЗЮМОМ И ОРЕХАМИ

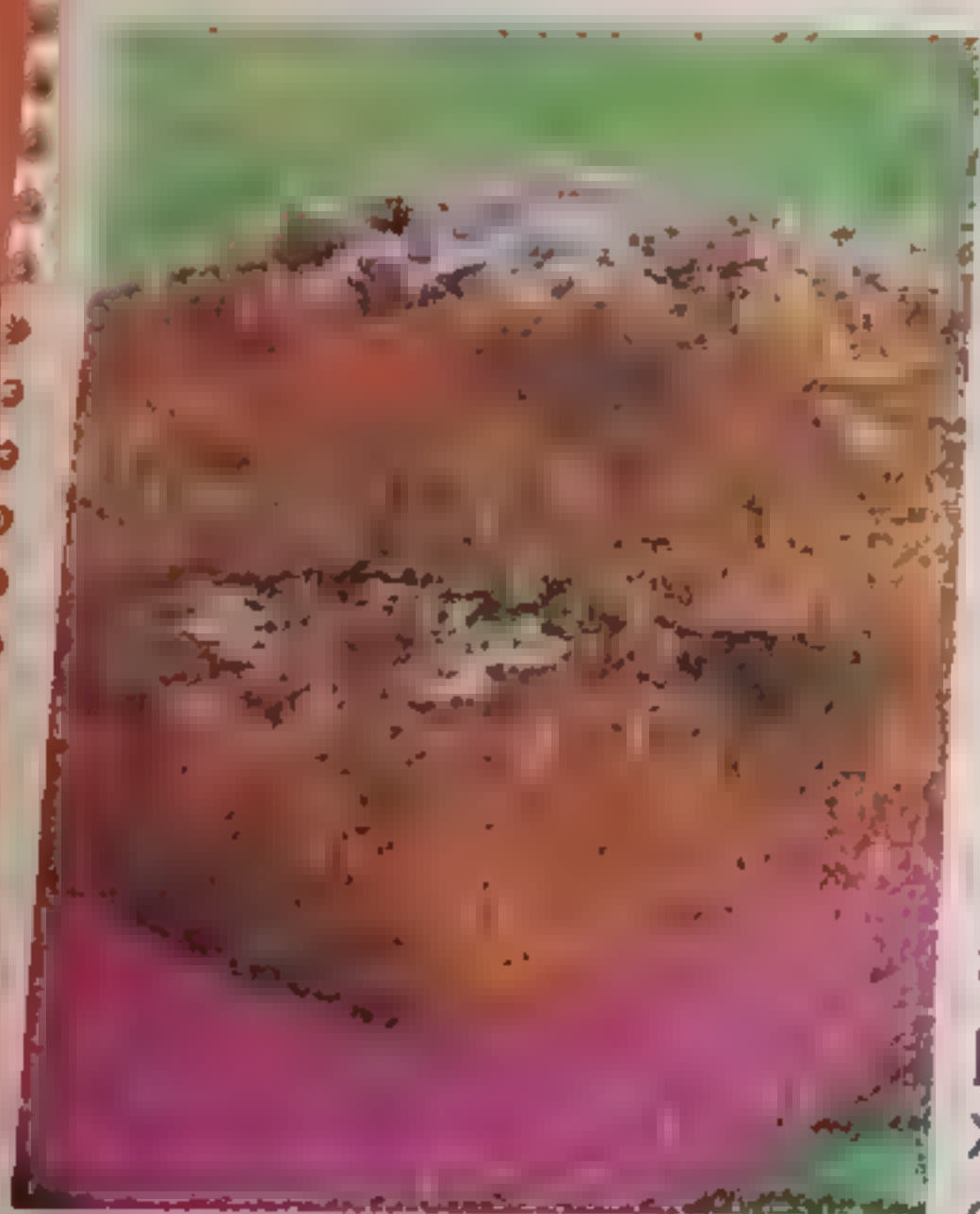


Из муки, соли и воды замесить тесто. На сковородку положить 2 ст. л. топленого масла и, как только оно разогреется, всыпать промытый изюм и тушить до тех пор, пока он не разбухнет. Затем снять с огня, добавить толченые

или пропущенные через мясорубку орехи, сахарный песок и хорошо перемешать. Готовое тесто разделить на 4 равных куса, и каждый из них тонко раскатать. Один из полученных пластов положить на противень, посыпать мукой, хорошо смазать топленым маслом, на него положить слой орехово-изюмной начинки, затем — следующий пласт, начинку и т. д. и покрыть последним пластом. Затем зацепать края, сверху помазать желтком, предварительно взбитым с водой или молоком, сделать ножом на тесте неглубокие надрезы ромбиками и печь в духовом шкафу. Когда пирог испечется, углубить надрезы, залить пирог густым сахарным сиропом и снова поставить в духовой шкаф на одну секунду (иначе пирог затвердеет).

1 кг муки пшеничной, 300 г грецких орехов, 2 ст. л. изюма, 0,5 ст. л. топленого масла, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. сахарного сиропа, соль по вкусу.

ТУРЕЦКИЙ АБРИКОСОВЫЙ ПИРОГ



Разогреть духовку до 180° С. Для приготовления основы пирога поместить миндаль, муку, сахар и масло в кухонный комбайн и хорошо перемешать. Вбить яйцо и продолжать мешать, пока все ингредиенты качественно не смешаются. Выложить в форму, смазанную маслом, и покрыть половинками свежих абрикосов, отступив от края 2,5 см.

Для верхнего слоя пирога замесить тесто. Выложить его на абрикосы и запекать в духовке 50 мин., пока пирог не поднимется. Порезать на квадраты, не вынимая из формы, и оставить слегка остынуть. Подавать с мороженым.

Основа: 75 г тертого миндаля, 175 г муки, 75 г коричневого сахара, 100 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 700 г свежих абрикосов (или — в случае зимнего варианта — банку консервированных (можно заменить персиками)).

Верхний слой: 3 ст. л. геркулесовых хлопьев, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. корицы, 25 г сливочного размягченного масла.

АМЕРИКАНСКОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Разогреть духовку до 180° С. Порезать 200 г горького шоколада на крупные кусочки. Также порезать молочный шоколад, но не смешивать с горьким.

Разломать оставшийся горький шоколад в другую огнеупорную миску и растопить его в течение 1,5 мин. (в микроволновой печи или в миске на кастрюле с кипящей водой).

Перемешать растопленный шоколад с сахаром, маслом, яйцом и ванилью, взбить деревянной ложкой. Добавить муку, весь молочный шоколад, орехи (не нужно их резать). Смесь будет довольно мягкой, она должна легко отходить с ложки на противень, если ложку потрясти. Ложкой выложить тесто на 1-2 противня так, чтобы получилось 12 печений, и при этом было много места между ними. Воткнуть в каждое печенье по 2-3 куса шоколада.

Запекать 10-12 мин., пока печенье не потемнеет. Да вы и по запаху поймете, что оно готово. Поначалу печенье будет мягкое внутри, но, когда остынет, станет хрустящим.

На 12 шт: 300 г горького шоколада, 100 г молочного шоколада, 100 г сахара, 85 г размягченного сливочного масла, 100 г домашнего хрустящего арахисового масла (см. ниже), 1 яйцо, 1/2 ч. л. ванильного экстракта, 100 г блинной муки, 100 г соленого поджаренного арахиса.

Внимание!

ДОМАШНЕЕ АРАХИСОВОЕ МАСЛО

Положить очищенный поджаренный арахис в кухонный комбайн, сбрызнуть растительным маслом и взбивать до нужного состояния 3-5 мин., чтобы масло было хрустящим. Его можно хранить в холодильнике несколько недель.

ЯПОНСКОЕ ПЕЧЕНЬЕ

В посуде соединить яйца, сахар и кокосовую стружку. Хорошо перемешать. Мокрыми руками слепить шарики, не очень большие, выложить на противень и выпекать в духовке около 15 мин. Они должны стать золотистого цвета и источать аромат...

Выложить печенье на тарелку и сверху полить белым или темным растопленным шоколадом и посыпать (при желании) очень мелко измельченным грецким орехом.

В серединку печенья можно вложить четвертинку грецкого ореха.

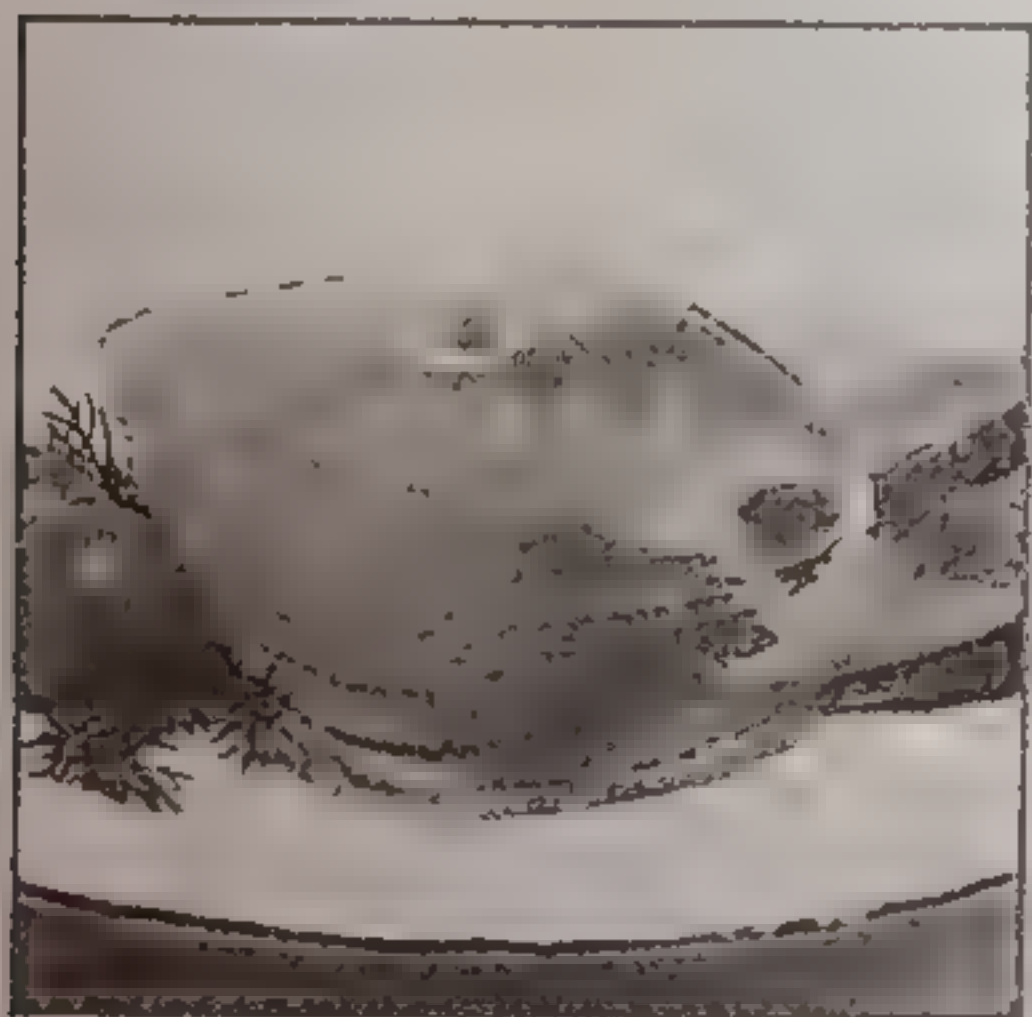
3 яйца, 1 ст. сахара, 250 г кокосовой стружки.

Все смешалось в доме Израилевом

Фаршированная рыба и куриные шейки, разнообразные штрудели, нежные слоеные пирожки с начинкой из мяса и толченых грецких орехов, утопающие в сметане румяные драники, персидский плов... А ведь этих блюд могло и не быть в еврейской кухне, если бы не 12 колен Израилевых, которые много веков назад, спасая жизнь себе и потомкам, рассеялись по всему миру.

С течением времени тех, кто ушел в страны Западной Европы, стали называть ашкенази, а бежавших в Северную Африку и на Ближний Восток — сефардами.

Ашкенази без всякого презрения ели говядину и корнеплоды, приправленные животным жиром, сахаром, луком и чесноком: кухня ашкенази многое позаимствовала у итальянцев, немцев, французов и славян.



на порции и уложить на блюдо, украсив морковью. Воду, в которой варился язык, процедить, остудить, развести в ней желатин, пока он не растворится, затем вновь довести до кипения и залить ломтики языка.

1 кг языка, 200 г моркови, 300 г лука, 2-3 лавровых листа, 20 г желатина, перец по вкусу.

ТЕЛЯТИНА, фаршированная черносливом

Зачистить телятину, освободив от сухожилий и пленок. В толщу мяса, сделав надрезы, вложить размоченный чернослив без косточек, поджарить с обеих сторон, залить небольшим количеством бульона, варить на небольшом огне до готовности, периодически добавляя жир и сок мяса.

1 кг телятины, 100–150 г чернослива, 70 г жира.

УТКА, ФАРШИРОВАННАЯ ЛАПШОЙ

Натереть утку изнутри и снаружи смесью из 2 ч. л. соли, 1/2 ч. л. черного и красного перца, 2 зубчиков чес-

Сефарды долгое время оставались верны пище, упомянутой в Ветхом Завете, — бобам, чечевице, дробленой пшенице и баранине, но при этом с удовольствием пользовались рецептами турецкой и персидской кухонь.

При всем разнообразии привнесенных оттенков еврейскую кухню объединяют весьма устойчивые традиции: варка, запекание, припускание, тушение с добавлением воды. Специи используются очень осторожно, они

призваны лишь оттенять и раскрывать вкус того или иного продукта. А самые изысканные еврейские блюда готовятся из субпродуктов: **говяжьего мозга, языка, печени и потрохов.**

Еврейскую кухню от других отличают законы **кашрута**. На иврите оно обозначает свод правил приготовления праздничной и повседневной еды. Например, запрещено смешивать молочную и мясную пищу, под запретом мясо животных, не

жующих жвачку и не имеющих раздвоенного копыта, а также мясо хищных животных и птиц. «Разрешенное» мясо должно быть **кошерным**, то есть лишенным крови. Некошерная говядина ничем не лучше запрещенной свинины. Табу накладывается также на пресмыкающихся и рыб, у которых нет плавников и чешуи (в том числе моллюсков). Правила кашрута относятся к библейским запретам (хуким). Их нужно принимать такими, какие они есть.

Каждая еврейская хозяйка помнит, что любой продукт нужно использовать по максимуму. Золотое правило гласит: из небольшого объема продуктов уметь сделать как можно больше блюд. А вообще еврейская кухня непривередлива, и любой рецепт должен восприниматься не иначе как общее руководство. В ход идет все, что есть под рукой.

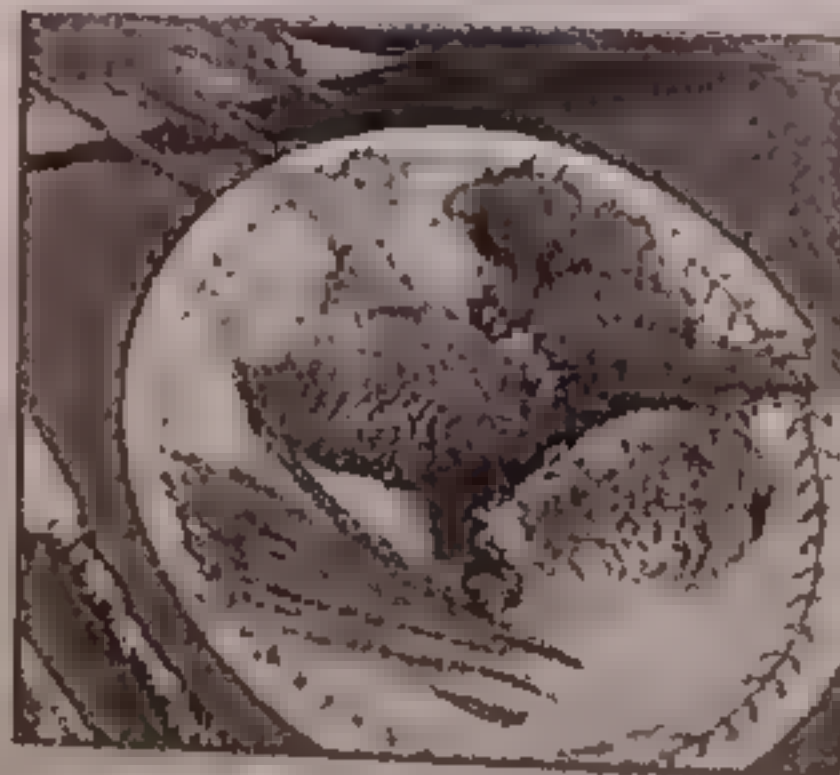
ЯЗЫК ЗАЛИВНОЙ

Язык хорошо вымыть, залить холодной водой, прибавить морковь, лук, лавровый лист, душистый перец и варить до готовности. Вынув из кипятка, быстро снять кожу, разрезать

нока. Потроха пропустить через мясорубку, обжарить в курином жире лук и мелко порубленные грибы, добавить измельченные потроха и жарить еще 5 мин. Снять с огня, добавить петрушку, лапшу, взбитые яйца и оставшиеся соль и перец, осторожно перемешать и этой смесью нафаршировать утку. Отверстие зашить, положить утку в гусятницу и жарить в духовке на среднем огне 2,5 часа (до полной готовности). За время жарки перевернуть утку два раза.

3-килограммовая утка, 3 ч. л. соли, 3/4 ч. л. черного перца, 1/2 ч. л. тертого чеснока, 3/4 ст. лука, нарезанного кольцами, 0,5 кг свежих грибов (или 150 г отваренных сушеных), 4 ст. л. куриного смальца, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 3 ст. вареной лапши, 2 яйца, 1 ч. л. красного перца.

ХЕЛЗЛЬ (фаршированные шейки)



Осторожно снять кожу с шейки гуся или 2-3 цыплят. Зашить один конец, смешать все продукты и нафаршировать шейку. Зашить второй конец. Шейки можно потушить вместе с птицей или сварить в бульоне. Перед подачей на стол нарезать ломтиками.

1,5 ст. просеянной муки, 4 ст. л. тертого лука, 0,5 ст. смальца, 1,25 ч. л. соли, 0,25 ч. л. черного перца, 1 ч. л. красного перца.

Атлас!

Мапа или пама?

«Если бы мужчины рожали, они бы лучше нас понимали!» — нередко говорят женщины и даже не подозревают, насколько они недалеки от истины. В том-то и дело, что мужчины в давние времена — не все, конечно, и не везде, но самостоятельно занимались процессом воспроизводства себе подобных. Видимо, это занятие их весьма обременяло, потому и было успешно переложено на хрупкие женские плечи.

Особенно преуспевали в деторождении древние индусы. Индийский филолог Винод Пурани в качестве доказательств теории мужской беременности ссылается на старинные национальные тексты. В частности, на трактат «Шримад Багавадам». Согласно данному фолианту, индийский король Йованасья родил мальчика через 9 месяцев, после того как выпил магической воды на ритуале по зачатию детей.

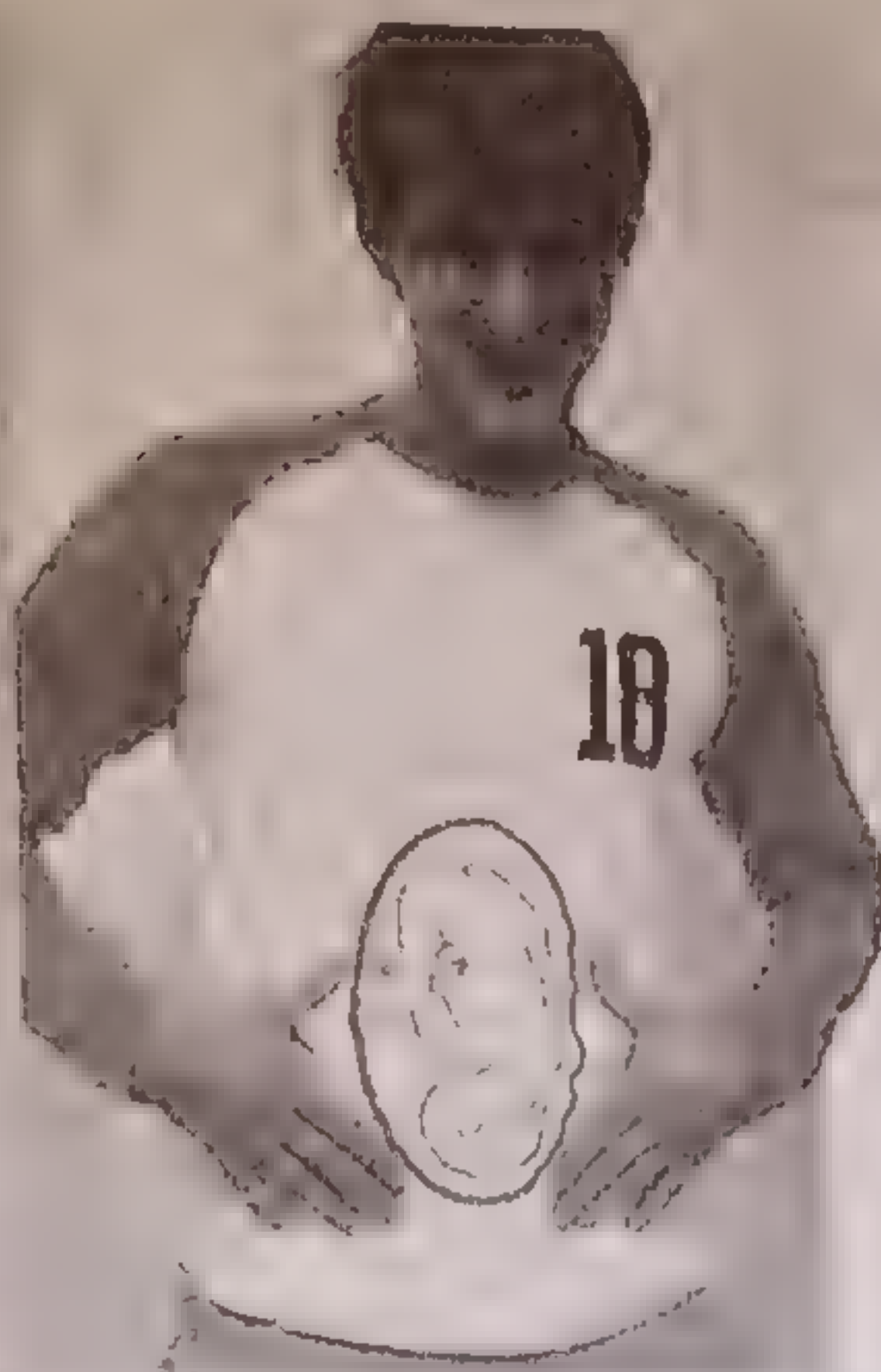
Конечно, мужчины рожали исключительно посредством кесарева сечения. Что же касается зачатия, то древние индийцы славились умением делать операции по искусственному оплодотворению и смене пола, о чем тоже свидетельствуют древние тексты.

Тема мужской беременности всплывала в истории человеческой цивилизации и раньше — тысячи лет тому назад. До сих пор в мифах и легендах живут вполне конкретные имена существ мужского пола, приобщившихся радостей материнства. Как правило, данные существа носили весьма высокий статус — богов, например. Или государей хотя бы. Не просто богом, но главой пантеона, в частности, был олимпийский Зевс, который в собственном бедре «доносил» преждевременно покинувшего материнскую утробу сына Диониса. Наши современники снова замутили эту тему, а самые яркие из них «засветились» на экране мирового кинематографа — Марчелло Маттотро, Билли Кристалл и даже нынешний губернатор штата Калифорния.

Шутки по поводу мужской беременности пресек британский репродуктолог, профессор Роберт Уинстон, объявив о вполне реальной возможности благополучного вынашивания ребенка мужчиной. При этом зародыш, полученный из донорских половых клеток путем экстракорпорального оплодотворения, хирургически подсаживается в брюшную полость мужчины, образуя необходимую для дальнейшего развития связь с его внутренними органами (кишечником, например).

Профессор Эдинбургского университета Каллум Мак-Келлар развил эти революционные идеи, заявив о возможности мужчины быть еще и... генетической матерью собственного ребенка по причине наличия в геноме каждого человека генов обоего пола.

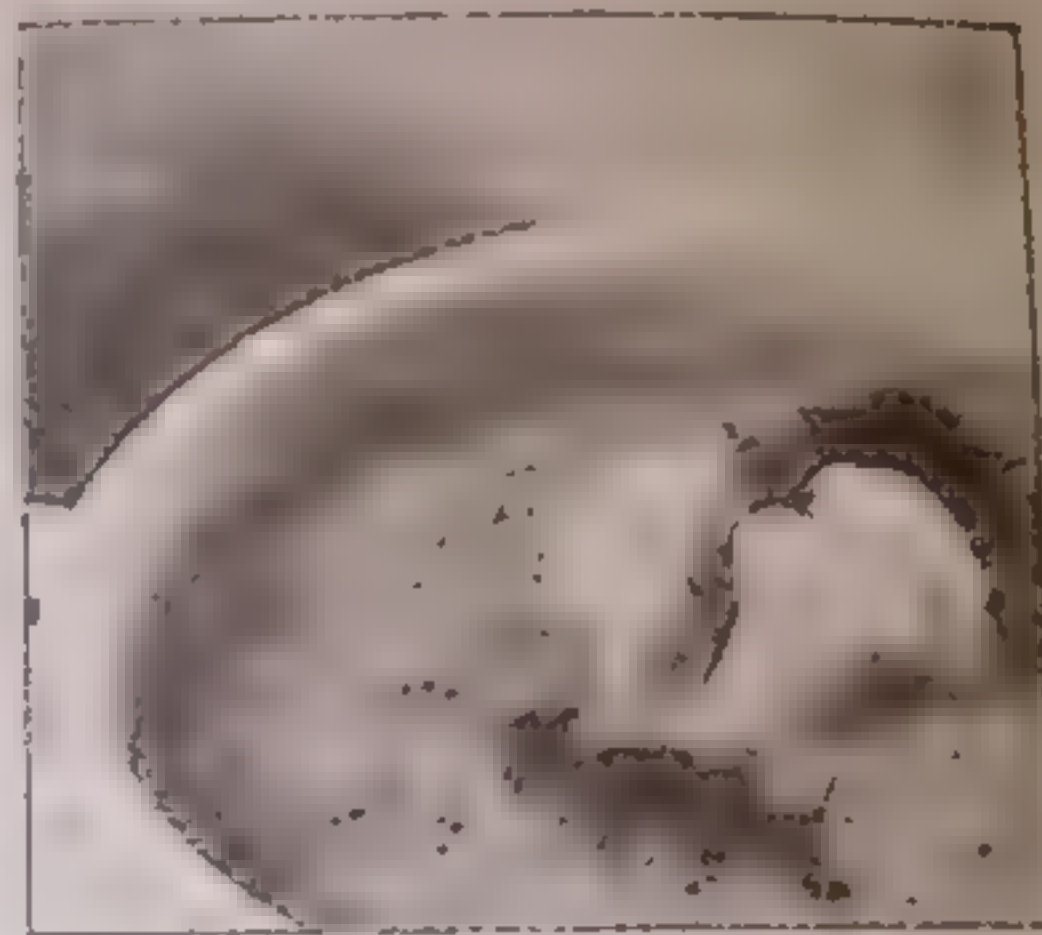
На сегодня данных о количестве пап, ставших мамами, ни у истории, ни у науки нет. Похоже, современным мужчинам такая перспектива не улыбнулась...

ЗА МАМУ,
ЗА ПАПУ...

Наша постоянная читательница Екатерина Голубченко продолжает делиться советами с родителями по вопросам кормления малышей в возрасте до 1 года.

СУП-КРЕМ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Муку подрумянить на масле и потушить с молоком. Добавить кипяченой воды и прокипятить. Положить промытую цветную капусту, разобрав ее на мелкие соцветия и слегка подсолить. Прокипятить 15 мин., снять с огня и добавить яичный желток с мелко нарезанной зеленью петрушки.



600 мл воды, 150 г цветной капусты, 25 г муки, 100 мл молока, 1 ч. л. сливочного масла, 1/2 яичного желтка, соль, зелень петрушки.

СУП ИЗ ПЕЧЕНКИ (для малышей с анемией)

Печень очистить от пленок, нарезать на кусочки, потушить с половиной количества масла и овощей, следя за тем, чтобы не подгорела (при необходимости подливать воду). Из остального количества масла и муки приготовить белую подливку, развести ее жидкостью, в которой варилась печень. В полученную смесь ввести пропущенную через мясорубку печень, вареные овощи, соль и остальное количество воды. Поставить на огонь и кипятить еще 20 мин.

600 мл воды, 40 г свежей говяжьей печени, 30 г масла, 40 г овощей для супа, 15 г муки, соль.

БОРЩ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ



Кость кипятить в соленой воде, пока ее количество не уменьшится в половину. Долить испарившееся количество воды, вскипятить, всыпать мелко нарезанные овощи: сначала лук,

затем морковь и петрушку. Мясо пропустить 2 раза через мясорубку, добавить немного хлебной мякоти и соли. Слепить из фарша фрикадельки размером с грецкий орех смоченными в воде руками. Добавить промытый рис, кипятить, пока рис и фрикадельки хорошо не разварятся. Подкислить квасом или лимонным соком.

600 мл воды, 200 г мяса без костей, 150–200 г сахарной кости, 1 луковица, 1 морковь, зелень петрушки, 2 ч. л. риса, соль, лимон, кислый квас.

Крепкий орешек...

— Дорогие читатели! Хочу поделиться с вами замечательными, можно сказать, историческими рецептами кушаний. В том числе теми, которые готовила моя бабушка, терская казачка Евдокия Швыдченко (Проконова) из станицы Стодерева Курского района Ставропольского края (ранее Моздокского уезда Терской области). Блюда, приготовленные по ее рецептам, просты, доступны, но главное — они верные помощники нашему здоровью, они как ответ на вопрос, почему на Кавказе больше всего долгожителей. Надеюсь, что читатели в любой точке нашей большой страны легко смогут воспользоваться этими рецептами, равно как и ценными советами, идущими из глубины времен.



У нас, на юге России, ореховые рощи украшают горюда, вдоль трасс растут целые ореховые лесополосы, радуют жителей ореховые деревья во дворах жилых домов. Это настоящее богатство. Не случайно в кухне народов Кавказа грецкий орех используется практически в большинстве блюд. Из него даже варят варенье — деликатес, равного которому нет среди всех других плодов.

Грецкие орехи полезны для мозга, сердца, печени, благоприятно влияют на функции эндокринных и половых желез. Вместе с фруктами и медом — для лечения малокровия, при общей слабости, при плохой прибавке массы тела у детей, при недостатке молока у кормящих матерей. Кроме того, они используются при физическом и умственном переутомлении, при сильной потере веса, нервных заболеваниях, гипертонии, болезнях почек, мочеполовых органов, печени, желчного пузыря, сахарном диабете, подагре, базедовой болезни, туберкулезе легких, экземе, лишаях, парадонтозе, а также в качестве глистогонного средства.

Научными исследованиями доказано, что грецкие орехи способствуют нормальному развитию мужских половых органов и повышают выработку спермы. И эти данные подтверждают опыт врачей древности, например, Авиценны, об использовании грецкого ореха при половом бессилии.

Авиценна писал: «Надо орехи кушать с кунжутным маслом, ..., медом и патокой, в этом случае сильно увеличивается половое влечение, и долго себе и жене в радость будешь». А мальчикам и юношам Древней Спарты советовали пить ореховое молоко.

Я работаю учителем трудового обучения, и специфика моей работы такова, что я общаюсь со своими учениками во время учебного процесса, так сказать, в неформальной обстановке. Вот пропалываем мы грядки на пришкольном участке, я работаю вместе с ребятами, беседуем на разные темы: о растениях, о просмотренных передачах, о выбранных профессиях, о предстоящей службе в армии.

— Я, Александр Михайлович, в армии хотел бы быть поваром, мне вообще нравится готовить, — говорит восьмиклассник Саша Бартенев.

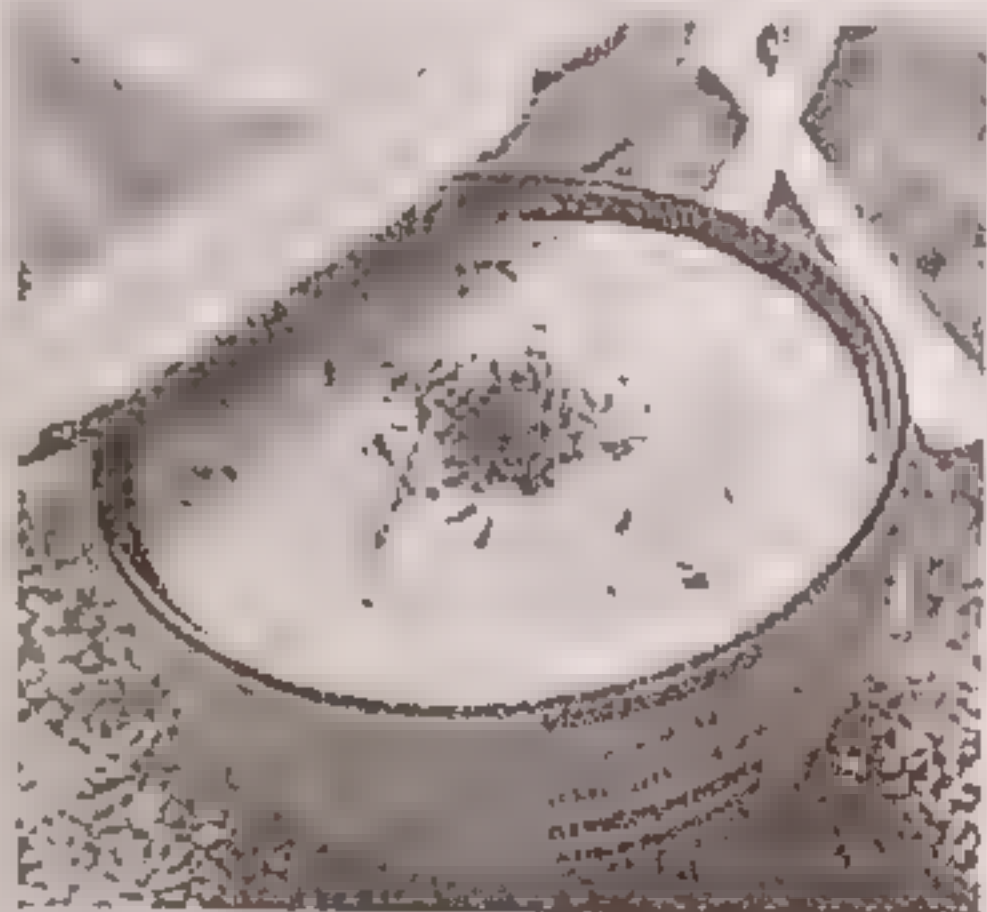
— Ну что ж, это дело неплохое, почетное, но и ответственное, — отвечаю я. — Главное, чтобы человек делал работу с душой. А ты можешь вот приготовить чурчхеллу? — спрашиваю Сашу. Тут уж и другие ученики заинтересовались: а что это такое, расскажите. Объясняю: это просто, вкусно и дешево. И получше разных «сникерсов», «марсов».

Чурчхелла делается из очищенных грецких орехов, мелких орехов (фундука), миндаля, буковых орешков, семян тыквы и сушеных фруктов.

СУП ТАРАТОР СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ

200 г свежих огурцов, 1 ст. простокваши, 2 ст. воды, растительное масло, укроп, чеснок, грецкие орехи и соль по вкусу.

Огурцы очистить, нарезать мелкими кубиками. Простоквашу взбить с водой, положить в эту смесь огурцы. Добавить растертый чеснок, растительное масло, соль и укроп. Перед подачей к столу посыпать суп измельченными грецкими орехами.



...Понятно, что бабушка Дуся делала этот суп таратор в больших количествах, поэтому трудно привести количество продуктов на одну порцию. Думаю, что каждая хозяйка сама определит, сколько продуктов нужно использовать, чтобы накормить семью из 2-3-4 и более человек.

Я сам собираю старинные национальные рецепты блюд и делюсь с читателями вот почему.

Сейчас многие люди страдают дисбактериозом, хроническими заболеваниями кишечника (запорами), обращаются к врачам, те прописывают слабительные средства, потом организм к ним привыкает, дело усугубляется, доходит до того, что без стимуляции кишечника человек уже не может обходиться. В супе таратор — все продукты натуральные, и они не только еда, но и лекарство. Очень рекомендую тем, кто ведет по роду своей профессии сидячий образ жизни (бухгалтеры, компьютерщики-программисты, водители и др.), этот суп-таратор.

Все знают, что ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ очень полезны, содержат белки, микроэлементы, жиры, способствуют активизации мыслительной деятельности. Да и сами ядра похожи на человеческий мозг. И. В. Мичурин называл орехи «хлебом будущего». Благодаря комплексу биологически активных веществ орехи считаются полезными для профилактики и лечения атеросклероза кровеносных сосудов.

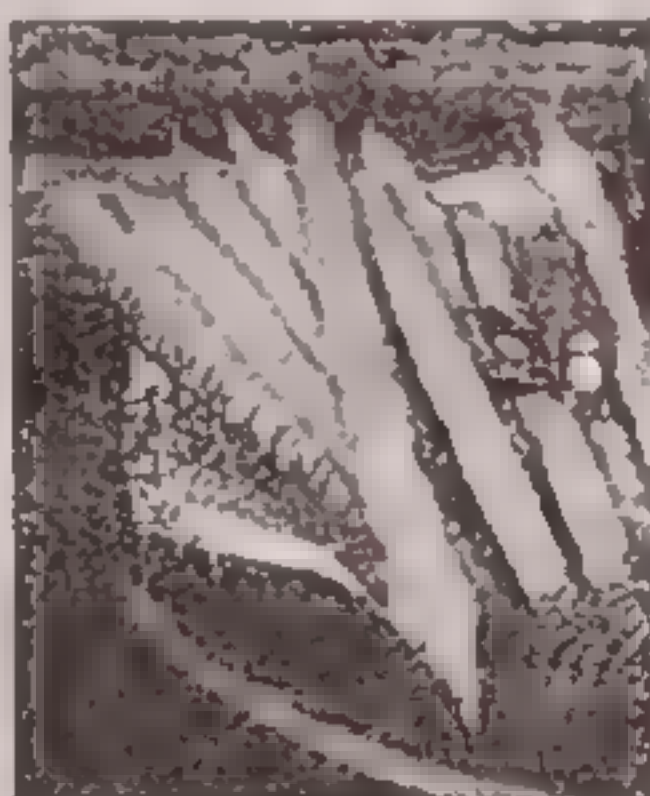
Александра Михайловича, педагога. Северная Осетия-Алания, г. Моздок

ЧУРЧХЕЛЛА ИЗ ЯДЕР ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

Виноградный сок (лучше из белого винограда) налить в эмалированную кастрюлю и варить 2-3 часа с момента закипания, снимая появляющуюся пену. Затем кастрюлю снять с огня, остудить содержимое и в еще теплую жидкость всыпать просеянную пшеничную муку. Хорошо размешать ее, разминая образующиеся комки до получения однородной кремообразной массы. После размешивания кастрюлю поставить на огонь и варить, непрерывно помешивая деревянной ложкой. Эта масса должна увариться на 1/4 объема, то есть должно остаться 3/4 первоначального объема консистенции киселя. Полученная масса называется татра. В эту татру во время варки добавить сахарный песок, хорошо размешать. В отваренную горячую татру окунуть 2-3 раза на 0,5 мин. нанизанные на хлопчатобумажную нитку грецкие орехи. После того как получена желаемая толщина чурчхеллы, ее повесить для просушки.

Надо сушить так, чтобы чурчхелла не липла, но и не пересушивать, чтобы на ощупь была мягкая. Хранить чурчхеллу завернутой в чистую ткань в сухом месте при температуре 15-18° С.

На 10 л виноградного сока:
1200 г пшеничной муки, 1000 г грецких орехов (ядро), 500 г сахара.



Через несколько дней только и разговоров о том, кто из мальчиков какую чурчхеллу дома сделал, девочки тоже втянулись в процесс. Родители довольны, от TV оторвались их дети, от «стрелялок» и «бродилок» компьютерных, кулинарией заинтересовались. Потом и о других блюдах расспрашивали меня. Так мы и до борща дошли...

О ПОЛЕЗНОМ ГОРОХЕ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО

Очень полезны блюда из бобовых (горох, бобы, нут, соя, фасоль, чечевица). При князе Владимире на Руси строились целые специальные хранилища для стратегического запаса бобов, а кашу из них называли «сытью». От слова «сыт», «сытно».

По утверждению ученых, риск заболевания **коронарной болезнью сердца** снижался на 22% у мужчин и женщин, употреблявших бобовые в пищу по крайней мере четыре раза в неделю. Кроме того, у любителей бобовых также обнаружено низкое содержание **холестерина** и оптимальное для организма **кровяное давление**.

Сам я родился в селе Виноградном Моздокского района Северной Осетии. Раньше наше село называлось Гнаденбург — это была немецкая колония. Немцев выселяли, потом приезжали другие — из Поволжья, я дружил со своим сверстником Николаем Михаэлисом. Его мама, Матильда, угощала меня фасолью, очень вкусной. Я уже тогда интересовался кулинарией, записывал старинные рецепты. Записал и этот.



А вот еще один очень полезный и вкусный рецепт, приготовление которого по силам и по средствам любой хозяйке. Употребление этого блюда заметно улучшает общее самочувствие, имеет оздоровительный и даже омолаживающий эффект.

ТЫКВЕННЫЙ ДЕСЕРТ

200 г тыквы, 1 крупное кислое яблоко, 2 ст. л. кислого ягодного сока, тертая апельсиновая или лимонная цедра, 2 ст. л. измельченных орехов.



Тыкву натереть на мелкой терке, а яблоко — на крупной. Смешать с цедрой и медом, заправить соком, а при подаче на стол посыпать орехами.

Мякоть тыквы улучшает моторную деятельность кишечника, эффективна при запорах, усиливает диурез и выводит соли из организма. Толченые ядра орехов с медом полезны при гипертонической болезни. Они снижают артериальное давление благодаря высокому содержанию магния, который обладает сосудорасширяющим и мочегонным действием. Такое блюдо полезно и беременным женщинам, так как в большом количестве содержит витамин Е, необходимый для развития плода.

Презент от «Окрошки»

ТЫКВЕННЫЙ СУП

Тыкву нарезать кубиками и посыпать солью, после чего оставить на 1 час в дуршлаге. Разрезать стручки перца пополам, удалить семена, после чего нарезать тонкими длинными полосками. Нарубить лук. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить в нем в течение 5 мин. тыквы, болгарский перец и лук. Посыпать базиликом, черным молотым перцем и паприкой. Посолить. Одновременно разогреть в кастрюле процеженный бульон. Добавить овощи и оставить настаиваться в течение 10 мин. Положить в тарелки толченые грецкие орехи и налить суп.

1/2 небольшой тыквы, 1 головка лука репчатого, 1 болгарский перец, 1/2 стручка зеленого горького перца, соль и перец по вкусу, 2 ч. л. базилика, 1 ст. л. паприки, 1 л говяжьего бульона, 3 ст. л. оливкового масла, 50 г толченых грецких орехов.

ФАСОЛЬ ЗЕЛЕНАЯ ПО-НЕМЕЦКИ

750 г зеленой стручковой фасоли (можно замороженной.— Ред.), 150 г репчатого лука, 50 мл растительного масла, 600 г помидоров, 0,5 л мясного бульона, 3 г чеснока, перец, соль, зелень петрушки по вкусу.

Нарезать лук, измельчить чеснок, обжарить в масле, влить бульон, положить нарезанные стручки фасоли, посолить, поперчить и варить на среднем огне. Через 30 мин. добавить нарезанные на 4 части помидоры и варить до готовности фасоли. Перед тем как подавать на стол, посыпать рубленой зеленью.

МАЛЬЧИКИ на «полевой кухне»

Мальчик, юноша, мужчина у плиты, костра или мангала – зрелище, достойное кисти мастера. Как одухотворены их лица, как умелы руки, с каким восторгом взирают на них дамы разных возрастов, мечтая получить эдакого молодца в мужья. А ведь начиналось все просто и буднично. С легкого салатика, с бутерброда. Непростых, конечно, непременно самых вкусных и обязательно оригинальных.

ПЕЧЕНЬЕ МИНУТНОЕ



Печь мальчики не очень любят, нередко считая это женской прерогативой. Однако редкий из них откажется от куска торта или от возможности похрустеть печеньем. Так почему бы не иметь в своем кулинарном багаже вот такой рецепт? А чтобы первый «блин» не вышел комом, мамы, конечно, помогут.

В просеянную муку вбить яйцо, добавить сахар, масло, толченый кардамон или какао-порошок, вымесить хорошо тесто и раскатать его в пласт толщиной 1 см. Затем тонким стаканом вырезать кружочки, посыпать их сахаром, смешанным с мелко нарубленным орехом, переложить печенье на смазанный противень и выпечь.

3 ст. муки, 3/4 ст. сахара, 1 яйцо, 200 г сливочного масла, 1/2 ст. рубленых орехов, 1/2 ч. л. кардамона или 1 ч. л. какао-порошка, 2 ст. л. сахара.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ЩЕРБЕТ

Этот десерт не для ленивых. Он для юных эстетов, желающих покорить сердце одноклассницы.

Поместить сахар и воду в кастрюлю и нагреть на медленном огне до растворения сахара. Остудить сироп. Растворить желатин в небольшом количестве воды, смешать с апельсиновым соком и влить в сахарный сироп. Хорошо перемешать и перелить в пластиковую посуду емкостью в 600 г. Поставить щербет в морозильник на 30 мин. до застывания. Выложить в большую посуду и размять, пока не останется комков. Затем сме-

шать с хорошо взбитыми яичными белками. Выложить обратно в пластиковую посуду и опять поставить в морозильник до торжественного момента, не менее, чем на 30 мин. Подавать в отдельных вазочках.

3 ст. л. сахарного песка, 1/2 ст. воды, 2 ст. л. желатина, 3/4 ст. апельсинового сока, 1 яичный белок.

САЛАТ «ПРИМАНКА»

Свежие огурцы, соленый сыр – брынзу или сулугуни порезать кубиками, смешать с мелко нарезанным луком и магазинными сухариками со вкусом икры, заправить майонезом. Все девушки на домашней вечеринке или на пикнике будут ваши!

Над пропорциями «колдуйте» сами. Изменение количества того или иного ингредиента всякий раз будет придавать салату новый, неповторимый вкус.

САЛАТ «СЮРПРИЗ»

Салат, простейший в приготовлении, экзотический и при кажущейся несовместимости продуктов весьма вкусный. Он по силам любому отроку, задумавшему удивить родителей.

Твердый сыр порезать кубиками. Консервированные ананасы порезать кубиками по размеру кубиков сыра. 1-2 зубчика чеснока продавить через чеснокодавку. Заправить майонезом, дать настояться 5 мин. Намазать на поджаренный хлеб.

САЛАТ ДЛЯ ЕМЕЛИ

Если родители в отлучке, а мальчику совсем уж лень «слезть с печки» и утолить голод, такого Емелю живо сгонит с лежанки одна лишь мысль о приготовлении вот такого простенького салата. Правда, придется пустить в расход мамин припасы...

1 банка кукурузы, 1 банка фасоли, 1 банка резаных шампиньонов, пара нарезанных крупных луковиц, пачка сухариков «Емеля» с чесноком. Все это залить майонезом, перемешать. Время готовки – 10 мин.

Это интересно

Лука Маналья, шеф-повар международного класса, уроженец итальянской провинции Тоскана, никогда не стал бы великим маэстро, если бы его мать умела готовить. Но она не умела. И юный Лука сам встал к «станку». И до того серьезно воспринял свою миссию, что каждый продукт перед приготовлением пробует на вкус. В сыром виде. Когда он отведал на кухне ресторана Cathedrale несваренную креветку, местные повара чуть не упали в обморок. А видели бы вы, какое лицо было у продавца на Центральном рынке в Таллинне, когда он приобретал мясную тушу...

Слово «шеф», обеспечивающее профессию повара определенным «сертификатом качества», имеет чисто мужское происхождение: шефами в старину называли не любого начальника, а армейского. Видимо, шеф-повара мужчины более, чем представители других профессий, самоорганизованны, сконцентрированы и особо склонны к порядку. Из комбинации этих качеств родился творческий процесс, что превратило повара в мастера, а кулинарное ремесло – в искусство.



Завтра начинается сегодня

Девочки, которые легко управляют на кухне, обычно стремятся научиться готовить что-нибудь особенное. Например, бакинские юные леди даже устраивают еженедельные девичники, где дегустируют кулинарные шедевры собственного приготовления. Из таких девчат получаются отличные жены. Их главная карьера – семья, дети. Их счастье – любовь и уважение мужей. И – мастерское исполнение любых самых затейливых блюд. Например, таких.

МОРОЖЕНОЕ С ОГНЕМ

В креманку выложить шарики мороженого, вокруг веночком уложить аккуратно порезанные фрукты, верх посыпать печеньем, облить подогретым в ложке коньяком и... поджечь. Подавать тотчас же.

На одну порцию: 150 г пломбира, по 15 г любимых фруктов трех видов, 30 г сладкого бисквитного печенья (можно песочного), 1 ст. л. коньяка.

БЛАМАНЖЕ

Желатин замочить в 1 ст. воды на 1 час. Сливки смешать со сметаной, какао и ванилином.

В желатиновую массу добавить всю норму сахара, нагреть, помешивая до растворения, но не кипятить! Слегка остудить, добавить кофейно-сливочную массу, хорошо размешать до однородности, разлить в формы, убрать в морозилку до полного застывания на 2 часа.

1 ст. сливок 33%-ных, 2 ст. жирной сметаны, 1 ст. холодной кипяченой воды, 1 ст. сахара, 20 г желатина, 30 г какао, ванилин.

СЛИВОЧНАЯ ТЯНУЧКА

500 г сливок соединить с 400 г сахара, добавить 50 г сливочного масла, 1 ч. л. крахмала.

Все тщательно перемешать и варить на умеренном огне до закипания (не кипятить). Готовую тянучку

перелить в смазанный маслом деревянный «пенал» (такой может смастерить папа или одноклассник на уроках труда). Когда масса остынет, порезать на конфеты.

КОНФЕТЫ ИЗ КЛЮКВЫ

1 яичный белок растереть до бела с 1 ст. сахарной пудры, влить 1 дес. л. лимонного сока. Перемешивать, пока масса не загустеет. Затем ягоду клюквы обмакнуть в массу, переложить на блюдо и дать высохнуть.

ПЕЧЕНЬЕ «КОРОВКА»

Замесить слоеное тесто, оставить на 30 мин. в холодильнике. Готовое тесто раскатать в пласт, нарезать на квадратики. На каждый кусочек положить мармелад и свернуть, начиная от уголка. Печенье обмакнуть во взбитый белок, уложить на противень и выпекать при температуре 160 градусов в течение 30 мин.

Ну, а если девочка только-только готовится подменить маму на кухне, и мало, что умеет делать, позвольте ей приготовить

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ «ПИКАНТНЫЕ»

Лук очистить, нарезать кубиками и обжарить в масле до золотистого цвета. Яйца очистить, мелко порубить и смешать с приготовленным луком, горчицей и половиной нормы тертого сыра. Посолить, поперчить и перемешать, ломтики хлеба смазать сливочным маслом, уложить фарш горкой и посыпать оставшимся тертым сыром.

Запекать в разогретой до 180° духовке 2-3 мин. до образования золотистой корочки

4 ломтика белого хлеба, 3 вареных яйца, 2 головки лука репчатого, 1 ч. л. магазинной (если есть домашняя, еще лучше) горчицы, 40 г твердого сыра, 1 ст. л. масла сливочного, 2 ст. л. масла растительного, перец черный молотый, соль по вкусу.

Милена ГОРСКАЯ

А вот такую красоту можно приготовить из обычных помидоров, картошки и огуречной дольки. Проявите изобретательность, юные леди, и ваши милые украшения займут достойное место во главе самого торжественного стола.



СКАНВОРД ПРЕДОСТАВЛЕН «ЗАЛЕПУХОЙ!», ГАЗЕТОЙ СКАНВОРДОВ, КРОССВОРДОВ, ГОЛОВОЛОМОК, ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ, РЕБУСОВ.



								Чемпионское дело	Складки заутюженные с изгибом		Металл Цельсия	
		Перестановка букв в слове			Коммерческое уведомление		Приёмщик родов					
								Иосип Броз ...	Рабочий навык		Десятка к тузу	
		Угол направления			Шкирка							
		Зарок молчания						"Набоб" (автор)				
Текущая лесотоправка					Устремление очей	Явление младенца на свет				Микроволновка		Большая копия
Визави "Спартак"		Место среза ножовкой	Взятка (разг.)				Пархяющая почта	Столица Колчака				
					Пуск в действие					Пока-тый спуск	Столица мумий	
Полуостров с "жалобой" на размер		Проборазсчёт					Нора на свободу					
	Бородач с транспаранта	Ковбойское ГТО		Тол-модель среди кукол	Гимнастический снаряд			Вязкая масса	Плод кедра		Банковское одолжение	
					Праздник мёда и яблок		Кормовая родня капусты			Этаж ряда		Визави катода
	Транспорт Мазая		Причина выпить					Квадрат света	Прикид святого отца			
				Река в Африке		Блиц-крик						
Стенные наклейки	Сосновый лес		Единица речи				Страна южнее Нигерии	Его нет без добра				
				Древний перуанец		Неуклюжий перл				Райские кушчи		
Ткань для любимого мишки		Охрипшее мужское имя					Игровые бочонки	Нарком в колющих рукавицах				
				Молитва араба		Имя киношного муровца Жеглова						
	Весомая польза					Балкончик в театре						
	Мобильный цирк		Шмат жира свиньи	Носовой в кармане								
						Птица знатоков						



Судя
ся управ
вите уд
за хвос
к резки
бы. А ч
вылете
жите се
помощ
локами
кусок п
поперч
мин., о
рон в х
режьте
положи
залейте
и запек
вайте с
У ТЕ

решит
это пок
Вот-вот
в обли
ны. Рас
поможе
ки. Об
ковом м
рушки,
ные по
рец и ту
соусом
ную в
бавьте
масла,
оливки.
мин.

БЛИ
жать к
нервно
напряж
те шок
ность
ми, с
курино
бами. 1
са и 5
ного в
те фар
ренны
ные пе
соль, 1
жите н
сок ку
ните е
макни
обвал
жарят
разов
тавьте
По
же пр

Гороскоп умиротворяющий

Судьбой **ОВЕНА** взялся управлять Случай. Любите удачу и настроение за хвост. И будьте готовы к резким поворотам судьбы. А чтобы ненароком не вылететь на обочину, держите себя в тонусе. Вам в помощь — **антрекот с яблоками**. Хорошо отбейте кусок говядины, посолите, поперчите, оставьте на 30 мин., обжарьте с двух сторон в жире. 4 яблока нарежьте тонкими кружками, положите их на антрекоты, залейте $\frac{1}{2}$ ст. л. сметаны и запекайте 40 мин. Подавайте с зеленью и хреном.

УТЕЛЬЦОВ жизнь затрепещит по швам. Но... вам это понравится. Еще бы! Вот-вот улыбнется счастье в облике второй половины. Расположить ее к себе поможет **рыба по-гречески**. Обжарьте лук в оливковом масле с 4 ст. л. петрушки, добавьте порезанные помидоры, соль, перец и тушите 30 мин. Этим соусом залейте уложенную в форму рыбу. Добавьте вина, оливкового масла, бланшированные оливки. Запекайте 35–40 мин.

БЛИЗНЕЦАМ не избежать карьерного роста, нервного и умственного напряжения. Поэтому ешьте шоколад. Новую должность отметьте **котлетами, фаршированными куриной печенью и грибами**. Из 20 г куриного мяса и 5 г хлеба, размоченного в молоке, приготовьте фарш, добавьте обжаренные, мелко нарезанные печень и грибы, яйцо, соль, перец. Массу выложите на тонко отбитый кусок куриного филе, заверните его в виде груши, обмажьте во взбитое яйцо, обваляйте в сухарях и поджарьте в масле. После обжаривания корочки поставьте на 7 мин. в духовку.

Под панцирь **РАКА** все же проникли неудачи. Ну,

всяко бывает. Не горюйте. Купите себе новый наряд, сделайте новую прическу. И чудеса не замедлят ждать. Отметьте новый этап жизни **грибным салатом с сыром и креветками**. Сыр натрите на крупной терке, креветки отварите и остудите, грибы и лук порежьте, обжарьте, остудите. Мякиш $\frac{1}{2}$ белого батона порежьте кубиками, капните растительного масла, перемешайте и обжарьте. Креветки, сыр, грибы, зелень смешайте, посыпьте сухариками.

ЛЕВ пережил сложные времена. Все в боях да в боях... Но выстраданная победа упала вам в руки. Пора расслабиться, отвести душу, всласть поесть мяса. Приготовьте аргентинский **горшочек с перцем**. Порежьте говядину кубиками. Шпик и лук порубите, обжарьте в растительном масле вместе с чесноком. Добавьте мясо, обжарьте. Переложите массу в горшок, залейте горячей кипяченой водой. Посолите, поперчите. Добавьте тимьян. Поставьте в духовку. Через 20 мин. добавьте нарезанный кольцами сладкий перец, цедру лимона и кусочек сахара. Ешьте с отварным рисом.

ДЕВЕ срочно нужно поговорить по душам самой с собой. И пора посмотреть в зеркало. Нельзя же так запускать себя! Это вам никто не нужен. Но вы-то очень даже нужны близким и любимым. Угостите себя и их **апельсиновым салатом с грецкими орехами**. Мелко раздробите ядра, положите в стеклянную салатницу. Очистите апельсины, порежьте на кусочки. Смешайте с орехами, заправьте лимонным соком и медом, дайте настояться 1 час в холодильнике.

ВЕСЫ впали в зависимость от желаний и мнений окружающих. Не позволяйте собой манипулировать. Твердо говорите «нет!», думайте о собственном комфорте. Пригласите старых друзей, угостите их **ассорти в фольге**. Мелко порезанный лук, картофель, грибы, рыбу (или курицу), сливки, зелень, приправы смешайте, уложите на кусочки фольги, закройте конвертиком, оставив немного воздуха, и опустите свертки в кастрюлю с кипящей водой на 1 час. Вода не должна заливать конвертики. Подавайте в фольге.

СКОРПИОНУ самое время сбросить лишний вес. Сколько можно заниматься спортом, лежа на диване? А потом удивляетесь, откуда у вас депрессия. Даже кушать лень. А как на счет **макарон с мясом**? Сварите макароны, слейте воду, вбейте в них 1 яйцо и смешайте с тертым сыром. Отдельно пожарьте мелко порезанный лук и фарш. Приправьте томатным соусом, сухим вином, перцем, солью. В форму для выпечки выложите слоями макароны, фарш, макароны. Сверху залейте смесью желтка, сливок, муки, тертого сыра. Запекайте 15 мин.

СТРЕЛЬЦЫ не зря строят серьезные планы. Фортуна вот-вот вынырнет из-за угла, оглушит успехом и деньгами. Тогда и в личном плане все пойдет как по маслу. Почувствуйте себя **сыром в масле**. Смешайте размягченное сливочное масло с натертым твердым сыром, еще и обваляйте в нем, скатайте шарики, охладите. Закуска хороша накануне приема горячительного — удержит организм в трезвости и не даст проглядеть улыбку судьбы.

КОЗЕРОГ ступил на лестницу успеха. Не забудьте о своих любимых, кто помогал и толкал вас к карьерным свершениям. Они ответят вам признательностью и попотчуют вашим любимым **винегретом с мясом**. Отварное мясо нарежут тонкими ломтиками. Картофель, морковь и свеклу сварят, охладят, нарежут кубиками. Так же нарежут огурец, измельчат яйца. Перемешают, посолят, поперчат, заправят майонезом. Посыпят измельченной зеленью укропа и петрушки.

ВОДОЛЕЙ разуверился в своих силах. А зря. Поводов опускать руки нет. Самое хорошее — впереди. А груз забот на свои плечи возложат ваши близкие. И даже побалуют вас **ароматной курицей**. Посолят, поперчат 8 куриных ножек или 4 грудки, положат на противень с веточками розмарина. Смешают 2 ст. л. уксуса и оливкового масла и польют курицу. Запекут 15 мин. Подадут с картофелем, огуречным салатом.

РЫБЫ стали занудами. Надо встряхнуться, совершить нечто, возможно, даже записаться на курсы восточной борьбы. Удивляйте близких, и жизнь удивит вас. Например, вот таким простым **азу в микроволновке**. Мякоть говядины нарезать брусочками. Сырой картофель — кубиками. Лук — мелко, огурцы без кожи и зерен — соломкой. Картофель с луком слегка залить водой и тушить 5–6 мин. при полной мощности. Затем в посуду добавить мясо, огурцы и тушить еще 5–6 мин. Смешать муку, томатную пасту, толченый чеснок, жир, соль, перец. Добавить мясной сок, соус, смешать и залить мясо с огурцами. Тушить 3 мин.



Женщины – как буквы в алфавите. Есть гласные, а есть согласные. Но последних возмутительно мало!



На рынке:

- Сколько стоит эта лошадь?
- Но это курица, мадам.
- Я смотрю на цену.



Когда вы заметили, что у вас угнали машину?

– Вчера вечером вышел из ресторана, открыл дверцу, сел за руль, хочу тронуться – смотрю, а машины-то нет...



Картина, писаная... мясом

В Музее современных искусств в городе Гент, Бельгия, прошла весьма экстравагантная выставка начинающего художника Эндрю Герца. Все представленные на ней экспонаты были созданы... из мяса, фарша и бекона! Особенно удалась мастеру картина «Телячьи нежности», на которой барышня «сделанная» из пышных котлеток, томилась в объятиях обнаженного жениха с торсом из свинины. Парочка возлежала на ложе из бекона, карбоната и сочного окорока. Отбоя от ценителей искусства не было...

РАБОТА

Срочно требуются надомные работники, проживающие в вашем регионе. Работы простые, сдельные. Оплата от 15000 р. 111396, Москва, а/я 117, Сергеевой+конверт с о/а.

Вырезание этикеток, сборка авторучек, фасовка семян. Материалы почтой. Договор. З/п до 12 000 руб./мес. Информация бесплатно. От вас – конверт с о/а. 607228, г. Арзамас, а/я 6, «Провинция-П»

«ВИРИНЕТ»

Советы леди Курнатиной
Лучшие рецепты
рецепты изысканной
жизни
Интервью со звездами
Питом – правда и мифы
Кухня, здоровье
и многое другое

ТВОЯ ЛУЧШАЯ ПОДРУГА

– Официант, это мясо очень твердое! Его невозможно укутить. Позовите администратора.

– Он вам не поможет. У него вставные зубы.



– Извините, почему ваши фирменные котлеты так сильно пахнут водкой?

Официант отступает на несколько шагов и учтиво спрашивает:

– А сейчас?



Медведь поймал двух охотников и говорит:

– На первое-второе рассчитайся!...



Слон вывалился в муке, подходит к зеркалу и удивляется: «Какой большой пельмень!»



Песня надкушенного помидора: «Не сыпь мне соль на рану».



Если хочешь жениться на умной, красивой и богатой – женись три раза.



– Почему женатые мужики толстеют?

– Холостяк приходит вечером домой, заглядывает в холодильник, видит, что у него там, и с горя идет в постель. А женатик приходит вечером домой, заглядывает в постель, видит, что у него там, и с горя идет к холодильнику.

Ответы на сканворд со стр. 38

			А	Н	А	Н	А	С			Г		Р
			Н		В		К			С	П	О	Р
			А	З	И	М	У	Т			Ф		У
			Г		З		Ш	И	В	О	Р	О	Т
			Р		О	Б	Е	Т		П	Е	Ч	Ь
	С	П	Л	А	В				Р	О	Д	Ы	К
	П			М	З	Д	А				О	Т	К
	Д	И	Н	А	М	О			В	В	О	Д	А
	Л		Б	А	Р	Б	И			М	Е	С	И
	Я		А			Р	А	П	С		Р		Г
	М	А	Р	К	С		Е		О	К	Н	О	С
	А		О		П	О	В	О			Р	Я	С
	Л	О	Д	К	А		Н		К	А	М	Е	Р
			Е		С	Л	О	В	О			Х	У
	О	Б	О	И		И		О	П	У	С		С
	О		Н	А	М	А	З						О
	П	Р	О	К		П		Г	Л	Е	Б		
	Л		С	А	Л	О		Л	О	Ж	А		
	Ю		И			П	Л	А	Т	О	К		
	Ш	А	П	И	Т	О		С	О	В	А		

ОКРОШКА

журнал о вкусной и здоровой пище для всей семьи

Главный редактор
Елена САРКИСОВА

Учредитель – ООО «Газеты Провинции»
Издатель – ОАО «Провинция»

Адрес редакции:
127474, г. Москва,
Дмитровское шоссе, д. 60, 7-й эт.
Тел.: (495) 250-77-03,
тел./факс: (495) 250-72-23

Реклама:
nikolas@province.ru,
(495) 250-77-02,
Реализация:
oreshin@province.ru,
(495) 250-72-23,
Фото на обложке
Елена Гореленкова
Общий тираж 58 800
Цена свободная

Зарегистрирован Министерством
Российской Федерации по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций. Регистрационный номер
ПИ №77-17827

При перепечатке уведомление и ссылка на газету обязательны.
Незаказанные материалы не возвращаются, публикуются и оплачиваются по усмотрению редакции. Редакция оставляет за собой право публиковать полностью или частично любые пришедшие в ее адрес письма. При подготовке номера использованы интернет-ресурсы. За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель. Прежде чем воспользоваться советами или рецептами из нашей газеты, проконсультируйтесь у врача.

Уважаемые читатели!
Свои вопросы, пожелания и материалы для печати вы можете передать нашим собственным корреспондентам:

Астрахань – Ирина Тригосова (8512) 39-27-33
Архангельск – Ирина Ившина (8182) 47-30-20
Белгород – Наталья Гольдер (4722) 32-04-23
Брянск – Евгения Кузнецова (0832) 41-93-03
Волгоград – Татьяна Дмитриева (8442) 33-11-67
Вологда – Игорь Павлов (8172) 72-84-67
Воронеж – Надежда Королева (4732) 51-94-83
Владимир – Анна Татаринова (4922) 38-69-80
В. Новгород – Татьяна Козловская (816 2) 67-62-27
Иваново – Софья Герасимова (4932) 41-03-15
Калининград – Рыбина Светлана (0112) 35-99-69
Кемерово – Анастасия Максимова (3842) 58-70-48, 58-71-13
Кострома – Марина Чечушкина (4942) 55-96-61
Краснодар – Ольга Кирова (8612) 267-11-03
Курган – Елена Лушниц (3522) 57-97-97
Курск – Владимир Роговский (4712) 51-26-12
Липецк – Екатерина Деревяшкина (4742) 22-75-58
Н. Новгород – Оксана Ольшанская (8312) 28-46-28
Новокузнецк – Оксана Русакова (3843) 74-16-94
Омск – Ольга Руденко (3812) 25-62-81
Оренбург – Светлана Карлогина (3532) 98-51-26
Орел – Ангела Абраменко (4862) 43-45-08
Пенза – Лариса Ерина (8412) 32-27-36
Пермь – Марина Кузнецова (342) 218-29-23
Псков – Ирина Федорова (8112) 79-32-94
Пятигорск – Наталья Тарасова (8793) 39-51-63
Ростов – Татьяна Семенова (08536) 244-18-25
Рязань – Марина Бакушина (4912) 24-61-58
Самара – Марат Сафинуллин (846) 270-23-44
Саратов – Владимир Ахшинов (8452) 27-80-10
Смоленск – Светлана Анисимова (4812) 32-42-09
Ставрополь – Юлия Филь (8652) 56-44-73
Тамбов – Константин Сажнев (4752) 72-03-05
Тюмень – Ольга Никитина (8-3452) 24-52-71
Ульяновск – Елена Агуреева (8422) 67-46-05
Уфа – Екатерина Соколова (3472) 51-85-35
Хабаровск – Юлия Рулакова (4212) 64-98-91
Челябинск – Марина Глушкова (351) 78-07-26
Ярославль – Ольга Лысенко (0852) 32-98-16

По всем вопросам, связанным с подпиской на наше издание по Каталогу «Почты России» (индекс «ОКРОШКА» 11316), просим обращаться в Отдел подписки Межрегионального Подписного Агентства, тел. (095) 974 2131, доб. 486, 487, 513, 446, 557, 495; адрес: 127994, г. Москва, К-51, ГСП-4, Цветной бульвар, д. 30, стр. 1. Вопросы доставки подписных тиражей редакция не занимается.

Журнал отпечатан в типографии
«Альфа-Принт», г. Ярославль,
ул. Судостроителей, 3.
Зак. № 1940

Подписано в печать: 09. 08. 2006

САМОВРАНКА

В каждом номере
рецепты заготовок
на зиму.
Читайте 2-6 стр.



На снимке: Дмитрий ПОГОРЕЛОВ - один из призеров конкурса «Лучший кулинар». Такие же дипломы и фирменные фартуки получают от нашей газеты все победители.

Фото Вячеслава СЕННИКОВА.

Фирменный рецепт
от Дмитрия Погорелова

Мясо «Кавказское»

300 г говядины, 1 помидор, 1 крупная луковица, 1 лимон, по 1 пучку петрушки и укропа, 3 ст.л. томатной пасты, 1 зубчик чеснока, оливки с сыром или лимоном, 0,5 стакана пива. Это количество продуктов рассчитано на 5 порций.

Лук нарезать кольцами (5 колец), обжарить на растительном масле с одной стороны и выложить на тарелку.

Мясо порезать на 5 кусочков, положить на сковородку, залить пивом и тушить до полной готовности вместе с оливками.

Помидор и лимон нарезать кольцами, положить на кусочки мяса и еще потушить минут 30. Затем выложить мясо на лук, который жарил раньше.

Пока мясо тушится, готовим соус: 3 ст.л. томатной пасты смешать с мелко порезанным луком, чесноком, петрушкой. Положите соус на мясо, украсьте оливкой и зеленью и подавайте к столу.

Н.Новгород.

Абрикосы

«Будет вкусной зима»

Дорогие друзья!
Объявляем наш очередной конкурс «Будет вкусной зима». Присылайте свои фирменные рецепты заготовок на зиму. Одно условие: консервы должны быть проверены на личном опыте и вкусными.
Победителей ждут призы, о которых мы вам подробно расскажем в следующем номере.

Конфитюр

1 кг абрикосов, 1 кг сахара.

Подготовленные абрикосы без косточек нарезать маленькими кусочками. В глубокую посуду насыпать слой сахара, на него - слой абрикосов, и так, с сахаром, уложить все абрикосы. Кусочки фруктов сверху засыпать сахаром и поставить в холодильник на сутки. Затем выложить все в кастрюлю и варить, пока масса не загустеет. Готовый конфитюр переложить в банки и закрыть крышками.

Фирменный рецепт
от Светланы СухановойШарлотка
с абрикосовым
вареньем

В фарфоровую посуду положить слой печенья (промежутки заполнить толченым печеньем), покрыть их слоем варенья, снова уложить ряд печенья и покрыть вареньем. Сделать так 4-5 слоев, причем верхний слой печенья не смазывать вареньем. Залить шарлотку любой наливкой, разбавленной водой в пропорции 1:1, накрыть тарелкой, придавить грузом и поставить на несколько часов в холодильник или прохладное место. Подавая, вынуть шарлотку из посуды и подать в целом виде.

г.Оренбург.

Варенье с косточками
и без

Абрикосы можно варить как с косточками, так и без них, целыми и половинками.

Из крупных плодов по бороздкам удалить косточки, а мелкие с косточками наколоть, пробланшировать в воде при 90 градусах в течение 2-х минут и положить в таз с готовым сиропом. Сироп делается из расчета 1 килограмм сахара на 1 килограмм плодов и 1,5-2 стакана воды. Довести до кипения и снять с огня. После охлаждения снова поставить на огонь и довести до готовности. Можно положить немного мелко нарезанных грецких орехов и лимонной кислоты.

Второй способ

Абрикосы можно варить двукратным способом, как яблоки, без бланшировки, но с выдержкой в сиропе 6-8 часов

и лишь на третий раз доварить до готовности. Причем абрикосы залить сиропом, полностью покрывая плоды, - иначе при выдержке они потемнеют.

Повидло

Спелые плоды помыть, очистить от плодоножек и косточек. Половинки сложить в посуду для варки варенья, залить водой из расчета 1 стакан на 10 кг плодов. Варить на слабом огне, непрерывно помешивая. Когда масса загустеет, добавить сахар из расчета 300-500 г на 1 кг абрикосов и варить до готовности.

Компот

Для сиропа вам потребуется на 1 л воды 200-500 г сахара.

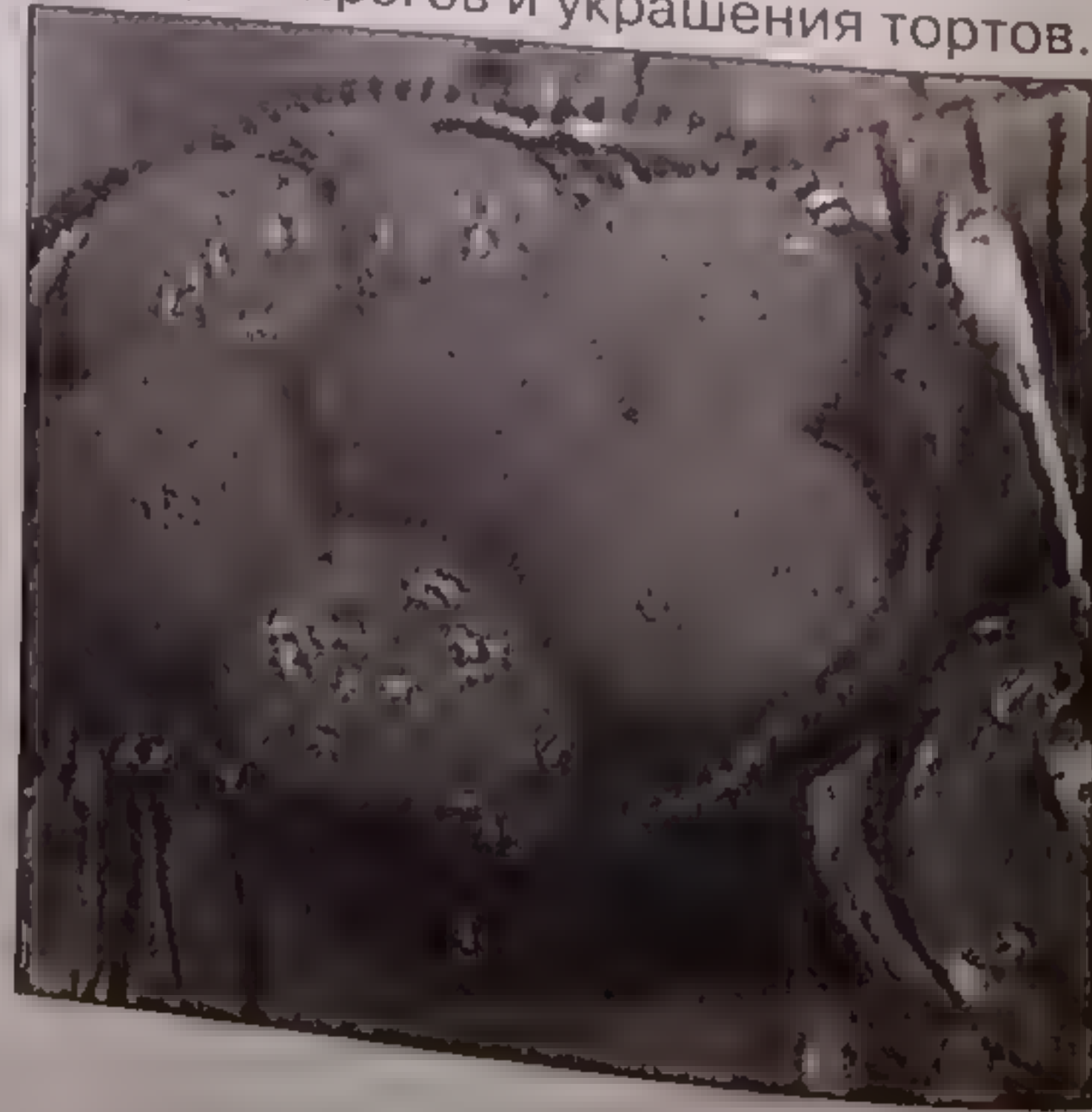
Подготовленные банки по плечики плотно заполнить абрикосами. Залейте слегка остывшим сиропом. Затем пастеризуйте банки при температуре 85 градусов, пол-литровые - 15 минут, литровые - 25 минут. Укупорьте банки и охладите в кастрюле, подливая холодную воду.

В собственном соку

На 1 кг зрелых абрикосов вам потребуется 300 г сахара.

Абрикосы разделите на половинки и удалите косточки. Подготовленные плоды уложите в банки, пересыпая сахаром. Периодически встряхивайте банки, чтобы абрикосы плотно уложились, на ночь уберите в холодное место, чтобы плоды пустили сок. На следующий день доложите абрикосы в банки, заполнив их по плечики, и добавьте немного сахара. Стерилизуйте в кипящей воде пол-литровые банки 10 минут, литровые - 15. Сразу же закатайте банки и переверните вверх дном. Накройте одеялом и оставьте до полного остывания.

Такие абрикосы хорошо использовать для пирогов и украшения тортов.



Варенье с ядрышками

1 кг абрикосов, 1 кг сахара, 3/4 стакана воды.

Спелые твердые абрикосы вымыть и, не разрезая, удалить косточки (осторожно вынуть шпилькой). Косточки прокалить в духовке, разогретой до 200 градусов, в течение 5 минут. Затем расколоть их, вынуть ядра и вложить их по одному в каждый плод. Из сахарного песка и воды сварить сироп до полного растворения сахара. Кипящим сиропом залить подготовленные абрикосы и остудить. После этого снова довести варенье до кипения и снять с огня. Оставить на ночь и еще раз проварить его, пока абрикосы не станут прозрачными, а сироп - густым. Готовое варенье в горячем виде расфасовать в простерилизованные банки и закрыть крышками. Вместо абрикосовых ядрышек плоды можно начинить ядрами грецких орехов.

Сушеные

Абрикосы опустите на 10 секунд в кипящий содовый раствор (на литр воды - полторы чайные ложки пищевой соды) или 1-2 минуты подержите над паром. Затем промойте холодной водой, уложите на металлические сита или противни. Сушат абрикосы 8-10 часов при температуре 65 градусов, приоткрыв дверцу духовки. К концу сушки температуру нужно снизить до 50-55 градусов. Высушенные абрикосы должны быть гибкими, но не клейкими. При сгибании дольки не должны выпускать сок. Время «потения» - 3-4 недели.

Сок с мякотью
без сахара

Для приготовления сока используют спелые, без повреждений абрикосы. Удалите косточки, а плоды положите в кастрюлю, предварительно налив воды из расчета стакан воды на 1 кг абрикосов.

Поварите 10 минут. Затем плоды протрите через сито, смешайте с водой, в которой абрикосы варились. Смесь разлейте в стерилизованные банки, накройте крышками и стерилизуйте пол-литровые банки 20 минут, литровые - 30 минут, трехлитровые - 40 минут.

Фирменные рецепты от Светланы Сухановой

Вишнево-малиновое желе

750 г малины, 250 г сахара, 1 кг вишни, 250 г красного сухого вина, 1,5 кг сахара, 1,5 пачки желатина.

Немного красивых ягод малины отложить, а остальные смешать с половиной сахара, размять вилкой и оставить на полчаса. Из вишни удалить косточки, смешать с малиной. Массу, помешивая, довести до кипения. Варить до мягкости ягод. Выложить на марлю, подвесить над кастрюлей и оставить на ночь. На следующий день полученный сок смешать с вином, сахаром, вскипятить и влить желатин. Целые ягоды малины положить в сироп и еще раз довести до кипения, затем быстро разложить в банки и закрыть крышками. Хранить в темном прохладном месте не более 3 месяцев.

Пирог из молотых сухарей с черешней

В молоке растворить сахар, добавить взбитые яйца, молотые сухари, немного лимонной цедры и порошок ванилина. Взбить массу.

Форму смазать маслом и посыпать сухарями. Дно формы покрыть черешней без косточек и залить ее взбитой смесью. Пирог выпечь в духовке и посыпать сахарной пудрой.

1,5 стакана молока, 0,5 стакана сахара, 3 яйца, 0,5 стакана молотых сухарей, черешня, цедра и чуть-чуть ванилина.

г.Оренбург.

Компот

Вишню промыть и опустить в кипящий сироп (300 г сахара на 1 л воды). Когда ягоды всплывут, переложить их в стерилизованные банки, залить кипящим сиропом, закрыть полиэтиленовыми крышками.

Ликер

1 стакан воды, 200 штук вишен, 100 штук вишневых листьев, 1 кг сахара, варить 20 мин. Остудить, добавить 1 бутылку водки.

Варенье

Можно готовить как с косточками, так и без них. Ягоды можно очистить с помощью не бывшей в употреблении головной шпильки. Сортированную по размеру и степени зрелости вишню вымыть, залить сиропом, приготовленным из половины сахара, дать постоять 5-6 часов. Затем слить сироп, добавить вторую половину сахара и довести до готовности. Сироп готовить из расчета 1 килограмм вишни, 1 килограмм сахара и 1 стакан воды. При более кислых сортах вишни сахара берут от 1,2 до 1,5 килограмма и воды 3/4



стакана. Можно варить это варенье без выстаивания - однократным способом, а если с косточками, то накалывая ягоду.

Вишня натуральная для киселей и вареников

Очищенную от косточек вишню вместе с образовавшимся при этом соком без сахара положить плотно, до самого верха в чистые банки. Затем накрыть прокипяченными крышками и, по-

ставив в кастрюлю с горячей водой, довести до кипения и стерилизовать - поллитровые банки 15 минут, литровые - 20 минут, после чего банки закрыть и перевернуть на крышку. Так же стерилизуются сливы.

Вино без дрожжей

Вишню брать черную, сладкую. Раздавить, вынуть косточки и оставить на 25-30 часов. Отжать сок. На каждые 2,5 л сока добавить 1 кг сахара и 0,5 л водки. Дать жидкости отстояться и разлить в бутылки. Оставить на несколько месяцев.

Начинка из вишни

Если вы хотите зимой есть вареники и пироги с вишней, заготовьте несколько банок начинки. Возьмите эмалированный таз и над ним вынимайте косточки из вишен - вишни кладите в таз. Вы можете добавить в вишню немного сахара - на 1 кг - 1-2 столовые ложки песка. Разложите вишню без косточек вместе с соком по поллитровым банкам. Если сока не хватит, добавьте в банку

Сироп со вкусом косточек

Вам потребуется 1 литр вишневого сока, 0,5 стакана воды, 350 г сахара.

Вишню промойте, выньте из ягод косточки и раздробите их. Смешайте вишню с половиной раздробленных косточек. На ночь поставьте в прохладное место. Затем ягоды отожмите, а сок смешайте с водой и сахаром. Кипятите 2 минуты, снимая пену. Остывший сироп разлейте в чистые бутылки. Пастеризуйте при температуре 90 градусов 15 минут. Затем дайте бутылкам остыть и уберите.

Сироп долгий

Вам потребуется 3 кг вишни, 3 кг сахара, 3 г лимонной кислоты на литр вишневого сока.

Вишню промойте и разомните. Сложите в эмалированную кастрюлю, засыпьте сахаром и размешайте. Оставьте на 10 дней, время от времени помешивая. Затем ягоды отожмите, соответственно добавьте лимонную кислоту. Дайте ей раствориться на умеренном огне, доведите до кипения. Готовый сироп сразу разлейте в подогретые бутылки, закройте и уберите.

Мармелад

На 2 кг вишни возьмите 1 кг сахара.

Промытую, перебранную вишню без косточек пропустите через мясорубку. Переложите в широкую кастрюлю и при непрерывном помешивании варите до загустения. Затем засыпьте сахар и все хорошо проварите. Готовый, еще не остывший мармелад залейте в приготовленные банки.

Вишня в собственном соку

Ягоды хорошо промойте, удалите плодоножки и дайте стечь воде. Выньте косточки. Плотной засыпьте вишню в банки, утрамбовав. Поставьте банки в кастрюлю с водой. Вода должна закрывать две трети банки. Стерилизуйте литровые банки 10 минут, двухлитровые - 20 минут.

Горячие еще банки выньте и закатайте. Уложите набок и оставьте до полного остывания.

Фото Д. БАРАНОВА.



Варенье

Ягоды освободить от сердцевинки-стержня. Поврежденные белыми червячками (личинками малинового жука) в сетке погрузить в однопроцентный раствор поваренной соли и выдержать в нем 5-10 минут. Затем промыть ягоды водой, дать им слегка обсохнуть и поместить в эмалированный таз, пересыпая сахаром из расчета **1 кг на 1 кг ягод**. Оставить в прохладном месте на 6-8 часов, потом варить до готовности.

Второй способ

В варочный таз высыпать сахар (на **1 кг ягод - 1 кг сахара и 2 стакана воды**), залить водой и сварить сироп. Готовый сироп снять с огня, осторожно опустить в него малину, дать остыть и снова варить уже до готовности варенья.

Третий способ

Подготовленную малину засыпать послойно половиной сахара (из расчета **1 кг на 1 кг ягод**) и оставить на 5-6 часов. Образовавшийся сок слить, добавить вторую половину сахара и варить сироп, помешивая, чтобы сахар не пригорел. Сироп охладить и положить в него ягоды, осторожно встряхивая, чтобы вся малина погрузилась, и варить до готовности.

Сырое варенье

Можно заготовить свежие ягоды малины, а также черной смородины без варки. В таком продукте особенно хорошо сохраняются витамины. Подготовленные ягоды вместе с сахаром (из расчета **2 кг сахара на 1 кг ягод**) пропустить через мясорубку, расфасовать в чисто вымытые и просушенные банки, закрыть плотно крышками и хранить в прохладном месте.

Малина в соке красной смородины

На 1 кг ягод малины возьмите 300 г сока красной смородины.

Малину вымойте, уложите в кастрюлю. Ягоды красной смородины пробланшируйте минуту и протрите через мелкое сито. Полученной массой залейте ягоды малины, доведите до кипения, прокипятите 5 минут, разлейте в подготовленные банки и закатайте.

«Хлебогаровка»

Малиновое варенье можно варить и совсем без воды. Получается оно необыкновенно красивым. Ароматным, с целыми ягодками. Варить его надо малыми порциями - до килограмма.

Пропорция: на пол-литровую банку свежей малины берут столько же сахара. Малину не моют, только тщательно перебирают. К ней обязательно добавляют горсточку клубники (земляники) - ее нужно вымыть и обсушить. Ягоды засыпают сахаром и ставят на очень слабый огонь. Нагревают так до тех пор, пока сахар полностью не растворится и не начнет закипать. Дожидаются «первых пузырьков» и снимают варенье с плиты. Его не перемешивают, чтобы не помять ягод, а если все-таки нужно перемешать, делают это очень осторожно. Выкладывают в небольшие банки горячим, тут же укупоривают.

Варенье с лимонной кислотой

1 кг малины, 800 г сахара, 0,5 ч. ложки лимонной кислоты.

Малину перебрать, засыпать 1 стаканом сахара и дать выделиться соку. Малиновый сок слить и сварить на нем сироп из оставшегося сахарного песка (он должен полностью раствориться). Залить кипящим сиропом ягоды, добавить лимонную кислоту и поставить на маленький огонь. Довести варенье до кипения и варить еще 10 минут. Готовое варенье разлить в подготовленные банки, охладить и закрыть крышками.

Малина (ежевика), протертая с сахаром

1 кг малины или ежевики, 400-600 г сахара.

Подготовленные ягоды протереть сквозь сито деревянной ложкой, добавить сахар, хорошо перемешать, подогреть до 70-90 градусов и разложить в горячие стеклянные банки. Затем накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде 15-25 минут в зависимости от размера посуды.

Пюре из земляники и малины

Пропорции земляники и малины - 1:1.

Ягоды тщательно вымойте, очистите и в холодном виде протрите через сито. Затем протертую массу нагрейте на огне до кипения и прокипятите в течение минуты, расфасуйте в горячем виде в банки и герметично укупорьте.

Сироп

1 л малинового сока, 750 г сахара.

Малину перебрать, промыть, отжать сок, смешать его с сахаром и, помешивая, дать сахару раствориться.

Затем сироп разлить в чистые бутылки, плотно укупорить, поставить в кастрюлю на решетку и пастеризовать в воде при температуре 75 градусов в течение 20 минут. Дать бутылкам остыть, вынуть из кастрюли и поставить на хранение.

Сироп без стерилизации

1,5 кг малины, 2 л воды, 50 г лимонной кислоты, 900 г сахара.

Малину размешать с водой, лимонной кислотой и оставить на сутки. Полученную массу откинуть на марлю, закрепленную на кастрюле, и дать соку спокойно стекать в течение 24 часов. Затем смешать его с сахаром и, снимая пенку, кипятить 2-3 минуты. Горячий сок разлить в подогретые стерилизованные бутылки и герметично укупорить.

Сушеная

Твердые, но уже хорошо окрашенные ягоды снять с плодоножек, разложить на противне в один слой и сушить в духовке при 60-70 градусах в течение 24 часов.

В следующем номере
Дорогие садоводы и огородники!

Не пропустите следующий номер «Скатерти-самобранки»! В нем мы напечатаем рецепты заготовок из черники, персиков, гороха, фасоли, помидоров, перца, баклажанов.



Пятиминутка

Предварительно тщательно пропаривают литровые или двухлитровые банки - их ставят вверх дном на чайник с кипящей водой.

В высокую эмалированную кастрюлю помещают порцию, рассчитанную на литровую банку: 900 г ягод, 500 г сахарного песка и 0,5 стакана сока черники или воды. Размешивают, ставят на огонь и, помешивая, нагревают. Когда ягоды дадут сок, кастрюлю прикрывают крышкой и, периодически потряхивая, массу нагревают до 85-90 градусов или до начала кипения, перемешивают и при этой температуре выдерживают 5 минут, уменьшив огонь. После этого горячую массу перекладывают в прогретую банку и закатывают ее. Эти консервы хорошо сохраняются в течение года.

Черная смородина в малиновом или земляничном соке

На 1 кг черной смородины возьмите 300 г земляники или 500 г малины.

Ягоды черной смородины вымойте, уложите в эмалированную кастрюлю. Малину или землянику вымойте, протрите через мелкое сито. Полученный сок соедините с ягодами черной смородины, доведите до кипения и проварите 5 минут. Кипящую смесь разлейте в подготовленные банки и закатайте.

Черная смородина с соком красной свеклы

На 1 кг черной смородины возьмите 200 г свекольного сока. Ягоды переберите, вымойте, уложите в эмалированную кастрюлю, залейте соком, доведите до кипения и варите 5 минут. Кипящий сок с ягодами разлейте в стерильные банки и закатайте.

Также черную смородину можно приготовить в соке красной смородины (на 1 кг ягод - 200 г сока) или в соке крыжовника (на 1 кг смородины - 300 г сока).

Маринованная красная смородина

Промойте ягоды, отцедите. Отберите веточки с крупными плодами, уложите в банки, залейте горячим маринадом: 1 литр столового 3%-ного уксуса и 1 кг сахара на 2,5 кг ягод. Банки плотно закройте и держите в прохладном месте. Зимой - это прекрасное украшение к столу, дополнение к любым блюдам.

«Сырое» варенье из красной, белой и черной смородины

1 кг смородины, 1,8 кг сахара.

Чистые просушенные ягоды пропустить через мясорубку или размельчить миксером. Затем смешать ягодную массу с сахарным песком с помощью миксера. Полученную массу накрыть полотенцем, оставить в эмалированной посуде на 3-4 часа и снова перемешать. Повторить процедуру несколько раз, пока сахарные крупинки не растворятся почти полностью. Готовое варенье расфасовать в простерилизованные банки и закрыть стерильными крышками.

Черная смородина без сахара

1,5 кг черной смородины, 1 стакан воды.

Смородину перебрать, вымыть, уложить в эмалированную кастрюлю, залить водой, довести до кипения и тут же разлить в стерилизованные банки и закатать.

Смородина в собственном соку

Красную или черную смородину очистить и промыть, обсушить. Разложить в чистые банки до плечиков, слегка пересыпая сахарным песком (на литровую банку - 4-5 чайных ложек сахара, по желанию можно больше). Накрыть крышками, стерилизовать 15 минут. Закатать.

Варенье из красной и белой смородины

По 0,5 кг красной и белой смородины, 1,6 кг сахара, 1,5 стакана воды.

Смородину вымыть и просушить, удалить плодоножки, пересыпать сахаром и убрать на 1 час в холодильник. Затем поставить ягоды с сахаром на слабый огонь и довести до кипения, постоянно помешивая. Когда варенье закипит, снять его с огня, охладить и оставить на ночь. На следующий день откинуть ягоды на дуршлаг. Сироп довести до кипения и варить 5 минут, затем опустить в него ягоды и варить на слабом огне 10 минут. Охлажденное варенье разлить в подготовленные банки и закрыть крышками.

Компот из красной и белой смородины с крыжовником

По 1 кг разных ягод, 800 г сахара, 3 л воды.

Ягоды промыть, удалить плодоножки, высыпать в подготовленные банки, заполнив их наполовину. Воду с сахаром прокипятить 5 минут. Горячим сиропом залить ягоды, банки прикрыть крышками и простерилизовать (литровые 15 минут, трехлитровые - 30 минут). Закатать банки крышками, перевернуть вверх дном.

накрыть полотенцем и поставить на ночь. Компот хранить в сухом темном месте.

Скороспелка

10 стаканов ягод заливаем двумя стаканами воды, ставим на огонь и варим после закипания

10 минут. Затем всыпаем 10-12 стаканов сахарного песка, огонь выключаем, но таз с конфорки не снимаем. Размешиваем, пока сахар не растворится. Тогда сразу же, в горячем виде разливаем в прошпаренные банки и закатываем.

Сырое желе из красной смородины

Отжать сок красной смородины и смешать с сахаром (1 литр сока - 1 кг сахара, размешивать до полного растворения). Разлить в стерилизованные банки, закрыть пластмассовыми крышками. Хранить в прохладном месте.





Соленые

На 50 кг огурцов берем полтора килограмма укропа, 300 г корней хрена, 300 г чеснока, 5-6 стручков красного жгучего перца, 300 г зелени петрушки и сельдерея, полкило листьев черной смородины и вишни. Огурцы собираем с грядки в день посола, одинаковые по размеру, не крупные. Промываем огурцы холодной проточной водой. На дно бочки кладем слой листьев, хрен, специи, укроп, а уж затем огурцы. Укладываем их в стоячем положении, плотно друг к другу и прикрываем следующим слоем листьев и специй. Так и перемежаем слои доверху. Укрыв последний слой огурцов листьями и укропом, плотно пригоняем к бочке деревянное днище со шпунтовым отверстием.

Через это отверстие заливаем рассолом: на ведро воды берем примерно 900 г крупной соли. Отверстие закупориваем пробкой, обернутой чистой тканью.

Точно так же солят огурцы и в кадке, но сверху кадку закрывают слоем ткани, потом - деревянным кружком, на который кладут прокипяченный булыжник в качестве гнета, чтобы огурцы были покрыты рассолом.

Малосольные

Рассол готовим так: на 2 литра воды - 100-120 г соли, головка чеснока и укроп. Если обрезать у огурцов кончики и залить горячим рассолом, то они будут готовы даже через несколько часов.

С овощами

Вам потребуется 1 кг огурцов, по 200 г моркови и репчатого лука, головка чеснока, 50 г зелени эстрагона, 2 г аскорбиновой кислоты, 15 г соли.

Огурцы вымойте, очистите от твердой кожицы, семян, нарежьте кубиками или соломкой. Такими же кусочками нарежьте морковь, добавьте мелко нарезанный лук, чеснок, зелень. Все пересыпьте солью, добавьте аскорбиновую кислоту, оставьте на час, затем доведите до кипения, прокипятите 10-15 минут, разлейте в стерилизованные банки и закатайте.

Из соленой «ванны»

Мытые огурцы погрузить в соленую воду (на 1 л воды 40 г соли) на 5-6 часов. Затем уложить в стеклянные прогретые банки. Пряную зелень (укроп, эстрагон) нарезать и пересыпать ею огурцы. Залить горячим маринадом. После охлаждения до 50-60 градусов маринад слить, довести до кипения и вторично залить им огурцы. Герметически укупорить жестяными крышками и, перевернув их вверх дном, охладить.

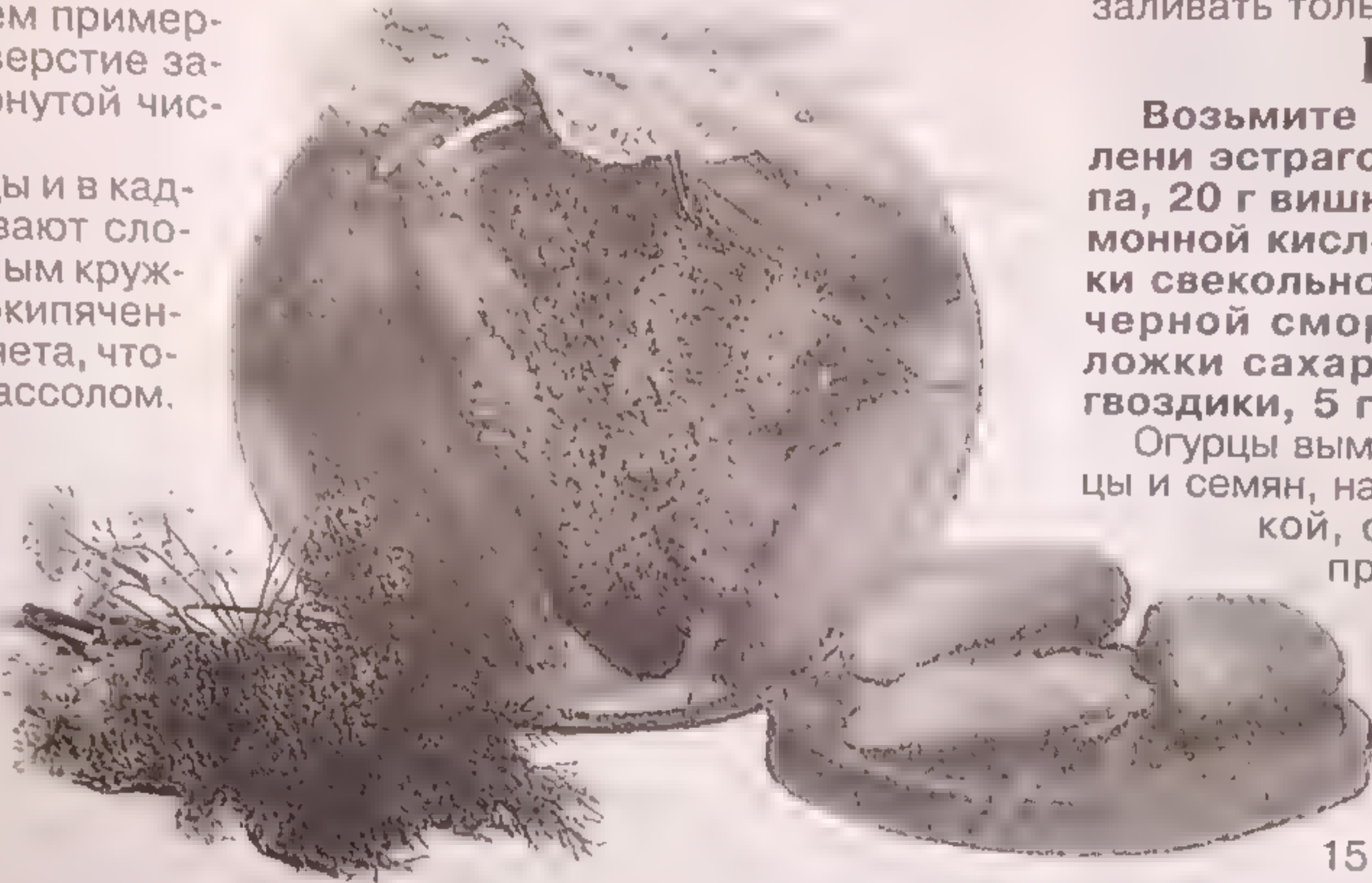
Маринад: на 5 л воды - 100 г соли, 200-250 г сахара, 50-70 мл 80%-ной уксусной кислоты. Соль и сахар до-

бавлять в нагретую до кипения воду, при помешивании их растворить, кипятить 10-15 минут. В конце добавить уксусную кислоту.

Кисло-сладкие

Небольшие твердые огурцы промыть и оставить в воде на ночь. Проколоть в нескольких местах спицей и уложить в банку, добавив укроп, эстрагон, несколько небольших очищенных луковок и 1-2 стручка красного перца. Два-три раза залить кипятком с 3-4-минутной выдержкой. После этого воду слить и сразу же залить огурцы горячим рассолом. Добавить уксус и укупорить.

Рассол: на 1 л воды - 50 г соли, 25 г сахара, 2 ст. ложки 9%-ного уксуса.



В виноградных листьях

Огурцы обдать кипятком, а затем холодной водой. Каждый огурчик завернуть в виноградный лист, плотно уложить в 3-литровую банку. Трижды залить раствором (на 1 л воды 300 г натурального яблочного или виноградного сока), 50 г сахара, 50 г соли, закатать.

Огуречное варенье

На 1 кг огурцов возьмите 500 г сахара, сок одного лимона, сок одного апельсина, корицу, гвоздику, ванилин.

Огурцы промойте, очистите от кожуры, сердцевинки с семенами, опустите в кипящую воду и варите, пока они не станут мягкими. Процедите через сито, дайте воде стечь. В отдельную посуду выдавите сок лимона и сок апельсина, добавьте отвар, оставшийся от варки огурцов, чтобы жидкости стало примерно 3 стакана. Всыпьте в раствор сахар и сварите сироп.

Кожуру лимона и апельсина измельчите ножом и сварите отдельно в небольшом количестве воды, добавив туда корицу и гвоздику. Процедите и вылейте отвар в сироп. Добавьте по

вкусу ванилин. В сироп засыпьте огурцы и варите на медленном огне, помешивая, пока они не станут прозрачными. Разложите в простерилизованные банки и укупорьте.

С яблоками

Огурцы с яблоками обдаем крутым кипятком и плотно укладываем в трехлитровые банки, добавляем листья лимонника - 10 шт. и трижды заливаем раствором: на 1 л воды 50 г сахара, 50 г соли - и закатываем.

В тыквенно-яблочном соке

Огурцы обдаем кипятком, укладываем в трехлитровую банку, заливаем кипящим раствором трижды - 1 л тыквенного сока, 50 г соли, 50 г сахара и 300 г яблочного сока. Можно заливать только яблочным соком.

Пряные

Возьмите 1 кг огурцов, 30 г зелени эстрагона, 30 г зелени укропа, 20 г вишневых листьев, 3 г лимонной кислоты, 2 столовые ложки свекольного сока, 30 г листьев черной смородины, 3 столовые ложки сахарного песка, 3 штуки гвоздики, 5 г корицы, 5 г соли.

Огурцы вымойте, очистите от кожицы и семян, нарежьте длинной соломкой, смешайте с зеленью и пряностями, пересыпьте сахарным песком, солью и выдержите 1-2 часа, чтобы выделился сок. Добавьте свекольный сок, доведите до кипения, кипятите 10-15 минут, в горячем виде разложите в банки и закатайте.

В огуречном соке

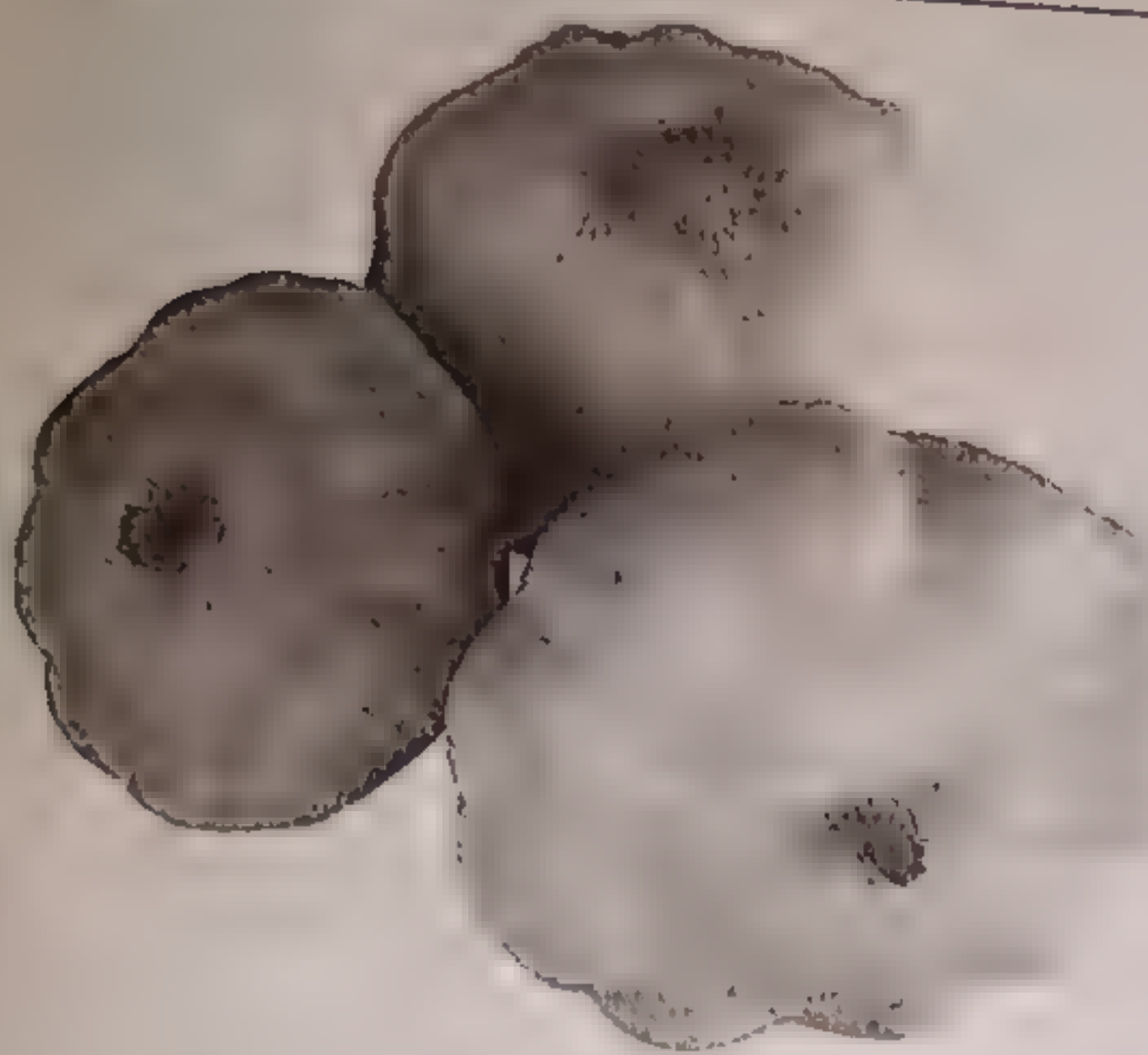
Вам потребуется 1 кг небольших огурчиков, 300 г соли, 100 г листьев крапивы.

Огурчики вымойте холодной водой и обдайте крутым кипятком. Уложите их, перекладывая крапивными листьями, в емкость для квашения, залейте огуречным соком или кашицей из протертых переросших огурцов, в которую добавлена соль, и установите гнет. В течение трех дней выдержите при комнатной температуре, а затем переставьте в прохладное место.

Маринованные

На 1 литр воды возьмите 2 ст. ложки (с горкой) соли, 6 ст. ложек сахарного песка, 30-40 горошин черного перца, 15-20 лавровых листьев. Все вскипятить, остудить, добавить в маринад 1/3 стакана столового 9%-ного уксуса.

Вначале влейте в банку 1 ст. ложку растительного масла, затем уложите порезанные дольками огурцы, сверху - два кружочка лука. Залейте маринадом. Литровую банку нужно стерилизовать 7-10 минут, после чего закатать крышкой. Таким же маринадом можно залить помидоры.



С чесноком и яблочным соком

Нарезаем кабачки стружкой, укладываем в трехлитровую банку, заливаем кипящим раствором: 1 стакан яблочного сока, 1 стакан растительного масла, 1 стакан воды, 30 г сахара и 30 г соли, 50 г тертого чеснока - и закатываем.

С семенами укропа и растительным маслом

Режем молодые кабачки кружочками, укладываем в трехлитровую банку, заливаем кипящим раствором: 1 стакан растительного масла, 1 стакан сока красной смородины, 1 стакан яблочного сока, 2 г аскорбиновой кислоты или 3 г лимонной, 1 ст.ложка растертых в порошок семян укропа - и закатываем.

Икра

Икру готовят из смеси обжаренных овощей, добавляя томат-пасту или томат-пюре, соль, сахар, зелень, пряности.

Вымытые кабачки нарежьте, обжарьте на растительном масле и пропустите через мясорубку. Отдельно обжарьте лук, томат-пюре, добавив остальные специи. Затем все смешайте и тушите на слабом огне до готовности. Смесь раскладывают в банки и стерилизуют: пол-литровые банки - 20-25 минут, литровые - 35-40 минут.

Для 1 кг икры: 800 г кабачков, 50 г моркови, 10 г корня петрушки, 50 г лука, 100 г томата-пюре, 5 г зелени, соль, сахар, перец по вкусу.

Со сладким перцем

На 3 л воды потребуется 2 столовых граммов граненых стаканчика крупной соли, 2,5 стаканчика сахара, 2 стаканчика 6%-ного уксуса. Нарезанные патиссоны сложите в подготовленные банки, сверху уложите 2-3 сладких перца. Добавьте специи: 5 горошин душистого, 10 горошин черного, один стручок горького перца, 2-3 лавровых листа, несколько веточек молодого укропа. Рассол вскипятить, остудить, чтобы был теплым. Залить в банку (с верхом) и стерилизовать 20-25 минут.

Помните, что вода для стерилизации

вначале должна быть той же температуры, что и рассол в банке, иначе от неравномерного нагрева банка может лопнуть.

Консервированные

На 3 л воды возьмите по одной стопке соли крупного помола, сахарного песка и 6%-ного уксуса (все отмеряйте вровень с краями). Патиссоны (большие нарежьте на крупные куски, а маленькие, если пролезает в горлышко банки, целиком) на пять минут опустите в кипящую несоленую воду, а потом сразу складывайте в подготовленные чистые банки. Можно обойтись совсем без специй, а можно положить несколько горошин черного перца, укроп, один-два лавровых листа. Залейте банки горячим рассолом, стерилизуйте, закатывайте.

Салат с луком

3 кг кабачков, 500 г репчатого лука, 2 ст.ложки соли, 1 ст.ложка сахара, 150 г 9%-ного уксуса, 300 г растительного масла, черный перец горошком.

Кабачки нарежем небольшими ломтиками или крупной соломкой, лук - полукольцами, добавляем соль, сахар, уксус, растительное масло и оставляем на 3-4 часа. Затем раскладываем салат в банки и стерилизуем 15-20 минут с момента закипания.

С яблоками

2 кг кабачков, 1 кг моркови, 1 кг лука, 1 кг помидоров, 0,5 кг антоновских яблок, петрушка, укроп, лавровый лист, перец горошком, 3 ст.ложки соли, 3 ст.ложки сахара, 1,5-2 стакана растительного масла, 3 ст.ложки 70%-ного уксуса.

Овощи нарезаем кубиками, добавляем специи, тушим 30 минут, раскладываем в стерилизованные банки и закатываем.



Патиссоны моченые с яблоками

Мелкие патиссоны и яблоки вымойте, уложите в бочку или в стеклянную тару, добавьте листья черной смородины и лимонника. Затем залейте овощи до верха рассолом, положите гнет и вынесите в прохладное место.

Рассол готовят таким образом: на 1 л воды - 15 г соли, 30 г сахара, если есть - 10 г ржаной муки. Сахар можно заменить медом.

Кабачки маринованные

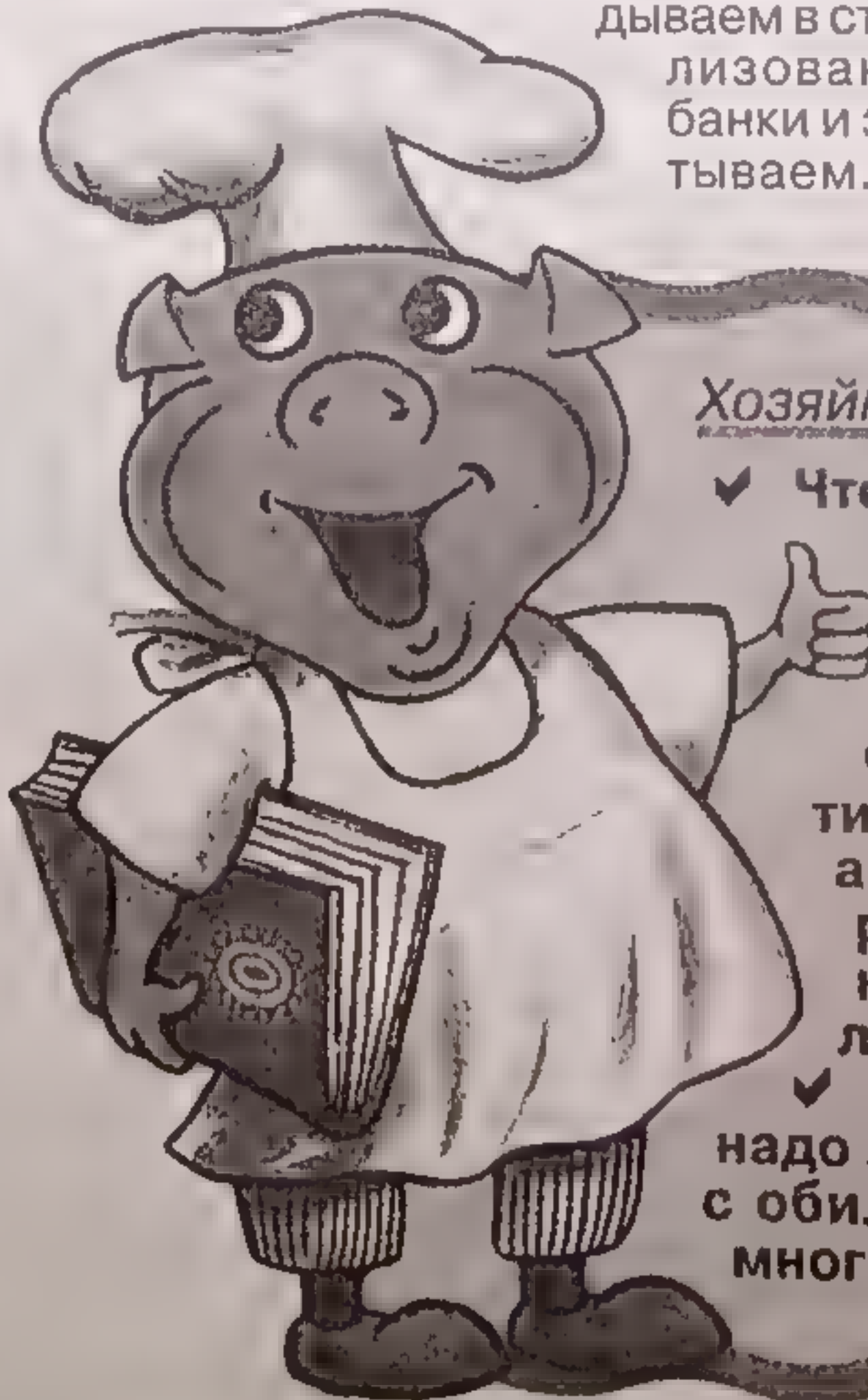
Вам потребуется 10-15 совсем маленьких кабачков, не больше 7 см длиной, 500 г винного (яблочного) уксуса, 1-2 зубчика чеснока, растительное масло, соль по вкусу.

Кабачки помойте и уложите в банку хвостиками вниз. Приготовьте маринад. В литр кипятка налейте уксус. Посолите по вкусу, добавьте чеснок и доведите до кипения. Горячим маринадом залейте кабачки. Через некоторое время долейте растительное масло. Закройте полиэтиленовыми крышками, остудите и уберите в прохладное место. Кабачки готовы через 2-3 недели.

Варенье с апельсинами

1 кг очищенных от кожицы и семян, нарезанных небольшими кусочками зеленых кабачков, 2-3 предварительно ошпаренных кипятком, мелко нарезанных вместе с кожицей (семена, конечно, отделяют) апельсина, 1-1,2 кг сахарного песка. Смешайте все в эмалированной посуде и дайте постоять с полчаса, чтобы выделился сок. Затем поставьте смесь на средний огонь, доведите до кипения, и, убавив огонь, варите в течение 1-1,5 часа без перерыва, пока дольки кабачков не станут прозрачными. Варенье хранится как обычно в стеклянных банках.

Любители кисленького вместо апельсинов могут взять 2-3 лимона.



Хозяйке-молодачке

- ✓ Чтобы уменьшить содержание нитратов в картофеле, его надо перед варкой подержать некоторое время в холодной воде, затем воду слить и варить в другой воде.
- ✓ Если баклажаны разрезать на ломтики, посолить, выдержать минут пять, а затем промыть холодной водой, горечь их значительно уменьшится. Можно также подержать ломтики в подсоленной воде.
- ✓ Зелень петрушки, сельдерея и укропа надо резать, а не рубить, потому что вместе с обильно выделяющимся соком теряется много ароматических и вкусовых веществ.



Фото Д.МАРКОВА.

Хочу представить рецепт необычного салата для гурманов. Ни одно праздничное застолье не обходится без салата, ставшего символом и гордостью русской кухни. Дело в том, что столь привычные, можно сказать, родные винегреты на праздничном столе уже не вызывают энтузиазма у приглашенных и не в силах подчеркнуть кулинарное мастерство хозяйки. Если же нам не безразлично мнение гостей, то приложим чуть более усилий, чем мы это делали раньше.

Рецепт этого салата я привезла когда-то давно из Болгарии. С тех пор прошло много лет, но когда собираемся с подружками на «девичник», обязательно его делаем, и всем он нравится. Дело в том, что его можно подавать как салат, а можно - как десерт. Посидим, посплетничаем, по-

говорим по-испански

говорим про то, про се, чем не отдушина.

Состав: 700 г долек апельсинов, 300 г яичного крема (8-10 желтков и 150-200 г сливочного масла), немного цедры и красного перца.

Цедру с апельсинов (1-2 шт.) снять на мелкой терке, она еще пригодится. Апельсины очистить, разделить на дольки, удалить семена, разрезать на 2-3 части, посыпать сахаром и оставить на время. Желтки взбить с маслом миксером, приправить сахаром, цедрой и слабозгущим красным перцем - все по вкусу. Кому «погорячей» - добавить перчик, кому послаще - песочек. Крем должен быть густым. Приготовленный крем смешать с апельсинами. Подавать сразу.

Тереса ХАЙДИНА, г.Иваново.

Печеночный паштет

Хотела бы познакомить вас с вкуснейшим в мире рецептом приготовления печеночного паштета. Очень быстро и вкусно, ну просто пальчики оближешь!

Режем печенку на небольшие кусочки, кладем на сковороду со сливочным маслом и тушим 15 минут. Отдельно обжариваем лук и морковь. Затем все соединяем и солим по вкусу. После этого все содержимое проворачиваем через мясорубку 2 раза.

К прокрученной массе добавляем сливочного масла (тоже прокрученного) и немного размоченного желатина.

После этого выкладываем все в лоток и заливаем желатином. Ждем, когда застынет, нарезаем на кусочки и укладываем на тарелку. Паштет готов. Приятного аппетита!

Состав паштета: 500 г печени, 2 луковички, 2 небольшие морковки, 250 г сливочного масла, соль по вкусу. Желатин: 50 г на 1 л воды.

Елена КАШИРОВА, с.Богородское
Сергачского района Нижегородской обл.



Салат «Удалец»

Для приготовления этого вкусного салата вам потребуются: 300 г отварной говядины, свежий длинный огурец (среднего размера), 3 крупных твердых спелых помидора, 100 г винегретного соуса, лимон, несколько веточек петрушки, укроп, небольшой кочан салата.

Нарежьте мясо небольшими кубиками. Помойте и почистите огурец, нарежьте не слишком тонкими ломтиками. Помытые и вытертые помидоры нарежьте кубиками покрупнее, выложите все в салатницу, полейте соусом, аккуратно

перемешайте и поставьте в холодильник минут на 30.

Перед подачей на стол выложите дно блюда листьями салата (зеленого), уложите на них охлажденный салат, украсьте его кружочками лимона и зеленью (петрушку и укроп резать не надо, просто разорвите на мелкие веточки, так будет красивее).

Винегретный соус готовим так: 2 ст.ложки столового уксуса, 5-6 ст.ложек растительного масла, луковица небольшого, соль, перец. Луковицу мелко-мелко изрубите, смешайте с остальными компонентами. Дайте чуть постоять и заправляйте им салат.

К этому салату лучше подавать ржаной хлеб. А если еще добавить ста-

Салат «Любимый»

1 кг картошки, 0,5 кг мяса (нежирного) свинины или говядины, 3-4 головки лука, 0,6 стакана масла растительного, 1 головка чеснока, 1 ст.ложка уксуса, соль, перец по вкусу, соевый соус.

Картошку натереть на терке (для корейской моркови), промыть холодной водой, налить в кастрюлю воды (1,5 литра воды), положить соль и уксус. Вскипятить, в кипящую воду положить тертую картошку, варить 3-5 минут. Картошку снова промыть холодной водой и выложить на полотенце (немножко подсушить).

Режем лук кольцами и обжариваем на растительном масле. Убираем лук и обжариваем мясо, нарезанное кубиками (1х1 см). Помешиваем, мясо должно побелеть, жарим 10-15 минут.

Кладем в салатницу картошку, добавляем чеснок, перец, мясо и все перемешиваем. Поставить в холодильник, выдержать 5-6 часов (чтобы пропитался). В общую массу салата соус не добавлять (так он хранится в холодильнике 3-4 дня), соус кладет каждый для себя. Не представляете, как это вкусно!

Очень вкусный! Очень сытный!

Зинаида ШУМИЛОВА, с.Ребриха Алтайского края.

кан хорошего холодного пива, то у вас будет замечательный легкий ужин. М-м-м, аж слюнки текут! Попробуйте приготовить, уверена, что «удалец» вам придется по вкусу.

Надежда КОРОБОВА, с.Знаменка
Славгородского р-на Алтайского края.





Свекольник

Это борщ для ленивых или малоимущих. Продуктов и времени на его приготовление уходит очень мало.

Итак: берем мясо (свинину, говядину) короче, что имеется в холодильнике, вплоть до тушенки. А если и этого нет, то пойдут и грибы. Короче, из того, что есть, варим бульон. Одновременно с мясом в бульон кладем очищенную свеклу, 2-3 штуки средней величины.

Как мясо сварится, то добавляем в бульон картофель очищенный круглый (3 шт.), лук-репку - тоже целиком и очищенный. Все это варим еще минут 15.

Затем свеклу вынимаем и трем на крупной терке, картофель мнем вилкой, а лук выбрасываем. (Кто любит лук, может его тоже помять вилкой). И закладываем все обратно в бульон. Добавляем душистый перец, лавровый лист, гвоздику, жареную морковь, зелень, сахар (1 ч.ложку), соль по вкусу и, конечно, в конце - резаный чеснок.

Продуктов мало, а вкуснотища! Со сметаной пальчики оближешь!

Ирина КОЧЕТКОВА,
г.Саров Нижегородской обл.



Холодник по-мински

Подготовленный щавель шинкуют, затем варят в воде до готовности и охлаждают. Очищенную свеклу варят с добавлением уксуса. Отвар охлаждают, а свеклу шинкуют. В отвар со щавелем кладут растертый с солью и вареными яичными желтками репчатый лук, нарезанные свежие огурцы, свеклу, нарезанные яичные белки, сахар, соль по вкусу. Вливают свекольный отвар и кефир. Перемешивают. При подаче добавляют сметану и посыпают солью.

Ринна ИВАНОВА, г.Сланцы
Ленинградской обл.

Суп «Калеїдоскоп»

1 грибной бульонный кубик, 3 шт.картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 сладкий перец, 0,5 баклажана, 2 ст.ложки томатного соуса, 200 г любых свежих грибов (зимой я использую овощи и грибы замороженные), зелень.

Морковь натираем на крупной терке и обжариваем. Лук мелко режем и тоже обжариваем на растительном масле. Перец и баклажаны режем кубиками и тоже обжариваем. Все обжаренные по отдельности овощи кладем вместе в дуршлаг и даем стечь лишнему маслу.

Наливаем в кастрюлю воду, ставим на огонь, в воду кладем нарезанный кубиками картофель и порезанные грибы. Когда грибы будут готовы, добавляем все обжаренные овощи и грибной бульонный кубик, томатный соус. Варим еще 10 мин. Подаем со сметаной и рубленой зеленью.

Наталья РЕМЕНЬ, г.Минск.

Суп «Кресси»

Если в выходной день вы ждете гостей и хотите порадовать и удивить их каким-то необычным блюдом, причем приготовленным из самых простых и доступных продуктов, то сварите суп наших бабушек.

Сварите обыкновенный бульон. Разварите 1/2 стакана риса. Морковь нарежьте кружочками, положите в кастрюльку, полейте бульоном и добавьте немного сливочного масла, потушите. Когда она будет готова, надо соединить ее с разваренным рисом и протереть через сито. Протертый рис и морковь соединить с бульоном, еще раз прокипятить, затем заправить суп: взять 2 желтка и развести в 0,5 стакана молока, вылить в суп и проварить на слабом огне. Перед самым обедом еще заправить сливочным маслом и зеленью.

Антонина КУЗНЕЦОВА, г.Северск Томской области.

Суп из крапивы

500 г крапивы, 4 яйца, 1 морковь, 300 г картофеля, 1 луковица, 1 ст.л. рубленой зелени, 80 г топленого масла, 150 г сметаны, соль по вкусу.

Лук, морковь, яйца измельчить, положить в кастрюлю, добавить масло, соль и 1 стакан воды. Накрыть крышкой и поставить тушить на небольшой огонь. Когда вода выпарится и останется только масло, влить вместе с отваром отваренную и протертую крапиву. Добавить 6-8 стаканов воды, прокипятить 15 минут, затем всыпать нарезанный мелкими кубиками картофель, посолить.

В готовый суп добавить зелень и сметану.

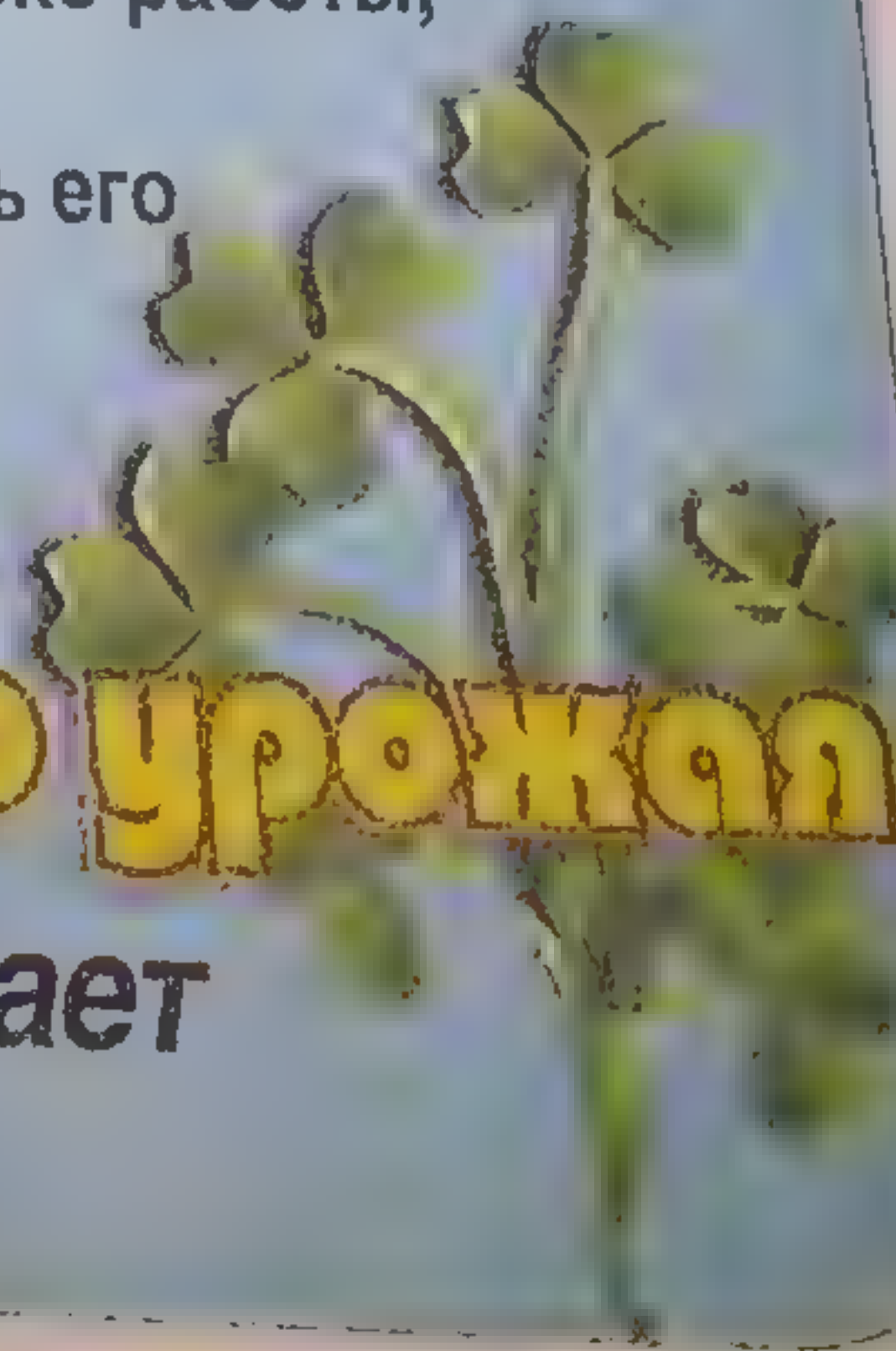
Роман ВИДАКОВ, г.Новомосковск Тульской обл.

В газете "Огород" - ответы профессионалов на вопросы садоводов и огородников:

- что делать в саду и огороде в конкретный месяц, неделю, день
- как сделать дачный участок местом не только работы, но и отдыха
- как правильно собрать урожай и сохранить его
- как освоить земельный участок

Газета "Огород" - секреты хорошего урожая

Человеку "Огород" помогает
круглый год



Вторые блюда

Ленивые шаньги

Продукты: картофельное пюре, сырое яйцо, 1/2 стакана растительного масла, 2 зубчика чеснока, 1/3 ч. ложки домашней аджики, батон столовый.

Соус: яйцо+масло+чеснок+аджика, все хорошо перемешать, получится густая масса. Батон нарезать ломтиками. Половину соуса смешать с картофельным пюре. Этой массой намазать кусочки батона и выложить их на лист, хорошо смазанный растительным маслом. Остатками соуса смазать блюдо сверху. Запекать в духовке при температуре 200°C 20-30 минут до золотистой корочки.

Домашнюю аджику - смесь сладкого и горького перца, базилика, петрушки, чеснока - можно заменить любыми специями по вкусу.

Ирина ЧЕРЕПАНОВА, п.Белоярский Свердловской обл.

Мясо «посадское»

Говядина - 250 г, **лук репчатый** - 120 г, **яйцо** - 1 шт., **жир** - 20 г, **сливочное масло** - 10 г, **сметана** - 50 г, **вино сухое** - 20 г, **сыр** - 20 г, **соль**, **перец**.

Мясо нарезают брусочками поперек волокон весом 20-25 г, солят, перчат, поливают вином и ставят на 2 часа в холод для маринования. Яйцо варят вкрутую и мелко рубят. Лук мелко крошат и пассеруют на жире. В глиняный горшочек (его предварительно замачивают в воде на ночь) кладут 10 г сливочного масла, половину мяса, лук, яйцо, затем остальное мясо. Горшочек ставят на 5-7 минут в духовку так, чтобы мясо зарумянилось. Затем вынимают и заливают сметаной, посыпают тертым сыром, закрывают горшочек крышкой и вторично запекают в духовке до готовности. Подают на стол в горшочке.

Раиса КУРСЕВИЧ, г.Магнитогорск.

Лапшевник

Это блюдо из детства, память о бабушке, о деревне, о печке, всегда теплой, как и то теплое и беззаботное время.

Итак, сначала печем блины из крахмала. Крахмал развести молоком, соль и сахар положить по вкусу. Остывшие блины (похожи на бумагу) режем ножницами на ленты. Затем в глубокую сковороду положить масло сливочное (не жалеть), лапшу, яйца (3-4 шт.) залить сметаной, посолить и запекать до румяной аппетитной корочки сверху. Есть можно в горячем и в холодном виде. Вкус непередаваемый. Такого рецепта я не встречала в литературе, хотя давно собираю разные рецепты (передам дочери всю коллекцию).

Нурия КУЗНЕЦОВА, г.Первомайск.



«Огородное чудо»

Так уж повелось, что любимые овощные блюда, как правило, картофельные. Но как иной раз надоедает чистить картошку! Для этого рецепта картошки надо совсем немного.

3 средние картофелины почистить, порезать кубиками и слегка обжарить в растительном масле, добавить 1 нарезанную соломкой морковь, 1 крупную мелко нарезанную луковицу.

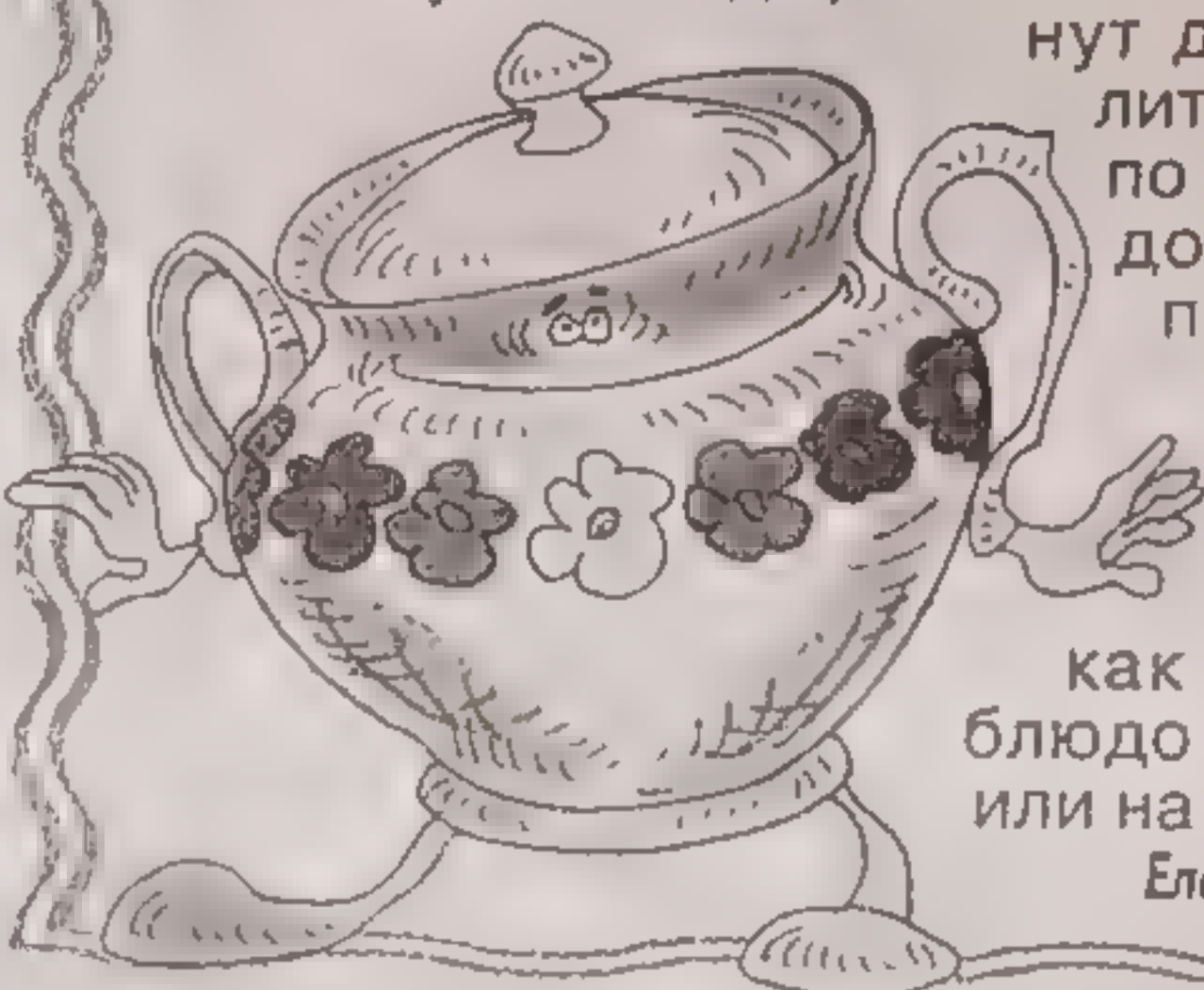
3/4 стакана любой из круп - овсянку (не «Геркулес»), перловку, чечевицу - замочить в холодной воде на ночь. Затем отварить почти до готовности, чтобы каша получилась рассыпчатой. Можно взять смесь из указанных круп - так блюдо будет еще интереснее.

Отварную кашу соединить с овощами, положить 2 горсти рубленой капусты (или больше). Все перемешать и тушить под крышкой до готовности. За 5 минут до готовности посо-

лить, добавить приправы по вкусу, чеснок. Можно добавить томат-пасту примерно в середине приготовления.

Очень вкусное, сытное и полезное блюдо. Подавать как самостоятельное блюдо со свежим салатом или на гарнир к мясу, рыбе.

Елена ОВЧАРОВА, г.Краснодар.



«Кыстыбый»

Долгое время я жила в Казани, некоторые блюда переняла из татарской кухни. Решила поучаствовать в конкурсе и, конечно же, поделиться замечательным блюдом - «Кыстыбый», которое мы очень часто готовим.

Тесто: мука - 600 г, молоко или вода - 200-250 г, сахарный песок - 30 г, масло сливочное - 100 г, яйца - 2 шт., щепотка соли.

Молоко или воду, сахар, соль, яйца, масло хорошо перемешать, всыпать муку (конечно же, просеянную) и замесить тесто, как на пельмени. После небольшой расстойки тесто разрезать на куски по 75 гр., раскатать на тонкие лепешки и выпекать на раскаленной, смазанной сковородке до румяной корочки. Готовые лепешки завернуть в салфетку, чтобы они были мягкими.

Чтобы лепешки не ломались на изгибе, их надо начинать горячими. (Я с двух сторон смазываю их растопленным маслом и кладу под пергаментную бумагу и сверху салфетку.) На одну половину лепешки уложить картофельную начинку, согнуть лепешку пополам, покрыть начинку второй половиной. Подавать в горячем виде. Вкусно!

Картофельная начинка - картофельное пюре с молоком, маслом. Обжарить репчатый лук на сковороде и положить в картофельное пюре.

Написала много, кажется, долго и нудно «Кыстыбый» делать, но на самом деле - быстро, сытно и вкусно. Попробуйте - не пожалеете! Еще их делают с пшенной кашей. Готовится так же, как и с картофелем, но начинка - молочная вязкая пшенная каша!

Алла СМЕРНОВА, Нижний Новгород.

Рис с минтаем

Очень простой и вкусный рецепт. Рыбу (минтай - 1 шт.) очистить и порезать на кусочки.

На сливочном маргарине или сливочном масле обжарить 2-3 средние луковицы. 1 стакан риса промыть и выложить в сковороду с луком. В рис положить рыбу, посолить, поперчить и залить 2 стаканами горячей воды. Не мешать! Поставить на тихий огонь. Масла не жалейте - как и кашу, рыбу маслом не испортишь.

Наталья ПЕТРОВА, д.Дмитриево Пучежского р-на Ивановской обл.

Выпечка

№13,
2003 г.

Декабрь
«Домашняя»



«Бублики-самотаечки»

Продукты: маргарин сливочный - 250 г, сахар - 1 стакан, яйца - 2 шт., мука - 3 стакана, сметана - 3 ст. ложки, сода - 0,5 чайной ложки, уксус - 3 капли, орехи грецкие, сахар.

Смешать маргарин с сахаром, яйцами, мукой, сметаной и содой, погашенной уксусом. Замесить тесто, вылепить бублики. Одну их сторону обвалять в измельченных грецких орехах с сахаром, а другой стороной положить на смазанный маслом противень. Выпекать в духовке 15-20 минут. Очень вкусные получаются бублики, моя семья их очень любит, а внушки особенно.

Галина ГАНОВА, с. Майма Республики Алтай.

Эклеры

Тесто: 100 г сливочного масла, 1 ст. воды, 0,5 ч.л. соли, 4 яйца, 1 ст. муки.

Масло с водой довести до кипения, быстро добавить соль и муку, замесить тесто. Остудить и, взбивая, по одному добавлять яйца так, чтобы они полностью вымешивались. Из готового теста шприцом выдавливать палочки на разогретый противень длиной 5 см и выпекать.

Крем: 0,5 банки сгущенки и 250 г сливочного масла взбить.

Глазурь: 50 г сливочного масла, 3 ст.л. сахара, 0,5 ст. молока, 1 ст.л. какао - все вскипятить.

Готовые палочки с боку надрезаем, наполняем кремом из шприца и смазываем глазурью.

Мария КОЖОХИНА,
с. Сурадеево Бутурлинского района
Нижегородской обл.



Марина ШУШУНОВА,
Нижний Новгород.

Бисквит «Дюшес»

Продукты: 2 спелые груши, 3 яйца, 60 г сахарного песка, 60 г муки, 2 ст. ложки любых орехов.

Приготовление: груши разрезаем на дольки, укладываем в форму.

Бисквит: 3 желтка взбиваем с 60 г сахара, добавляем 60 г муки, 2 ст. ложки орехов, перемешиваем. Взбиваем отдельно белки, добавляем к основной массе. Выкладываем бисквит на груши, ставим в духовку до тех пор, пока не зарумянится.

Валентина ЗЕМСКОВА, п. Волово
Тульской области.

Торт «Домашний»

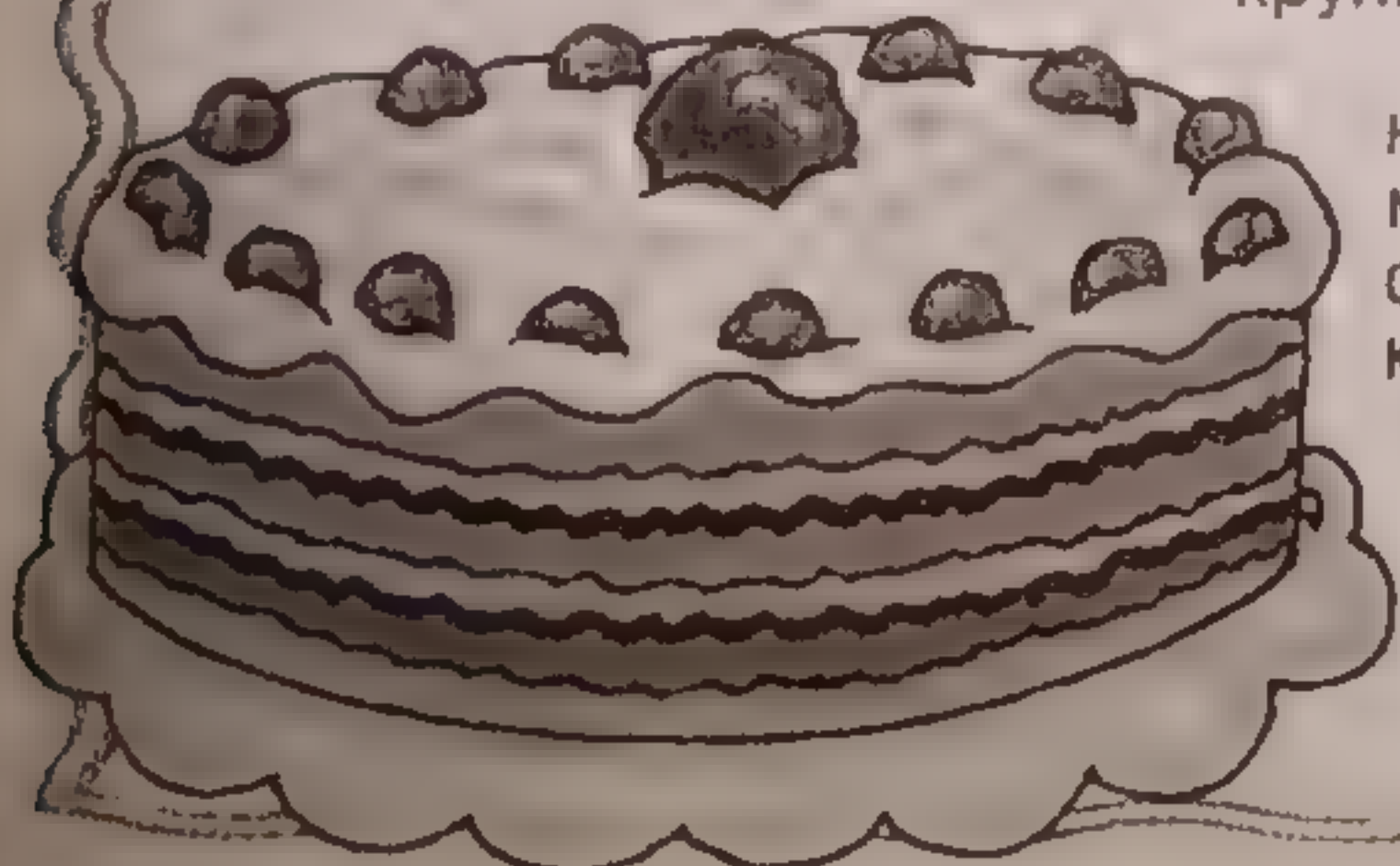
Разбить 3 яйца, всыпать 1 стакан сахарного песка, смешать, добавить 0,5 стакана сметаны, 1,5 стакана муки, 1 ч.л. соды. Все это хорошо перемешать и взбить, получится тесто в виде густой сметаны. Из него нужно испечь 3 коржа.

На сковороду (средней величины), смазав ее маслом и слегка посыпав мукой, вылить одну часть теста. Поставить на плиту или в духовку. Имейте в виду выпекаются коржи очень быстро. Так же выпекают и остальные 2 коржа. Когда коржи остынут, промазать кремом.

Крем: 2 стакана молока, 3 ст.л. манки, варим густую кашу, постепенно охлаждаем и добавляем, 1 стакан сахара, 150 г сливочного масла, лимонную кислоту (на кончике ножа) и взбиваем, чтобы не было крупинок.

Сверху торт можно украсить ягодами из варенья, орехами или шоколадом натертым на терке.

Ольга
ЛОНШАКОВА,
д. Дамаскино
Кировской обл.



Пирожное «Мальвина»

Тесто: 250 г муки (желательно высшего сорта), щепотка соли, 100 г сливочного масла, 20 г сахарной пудры, 1 яичный желток, 0,1 л молока, 10 г дрожжей.

Ореховая начинка: 1 яичный белок, 100 г сахарной пудры, 30 г ванильного сахара, 100 г растертых орехов, молотая корица, немного молока.

Яичный белок вместе с сахарной пудрой и ванильным сахаром взбить в густую пену, добавить в нее орехи, корицу, молоко. Массу мешать до загустения.

Муку просеять, смешать ее с солью, сахарной пудрой, размешать ножом масло или маргарин, добавить яичный желток, дрожжи, которые предварительно распустить в теплом молоке, и замесить крутое тесто. Готовое тесто, пока оно не забродило, раскатать тонким пластом, намазать начинкой, свернуть в рулет, нарезать на ломтики толщиной 1 см, переложить на смазанный маслом противень и оставить в теплом месте для расстойки. Когда тесто поднимется, его смазать взбитым яйцом и выпекать в духовке.

Надежда КОРЕПАНОВА, г. Брянск.

Пирог «Мазурка»

Разотрите стакан сахара с 2 яйцами, добавьте 1 стакан измельченных грецких орехов, 1 стакан изюма, 1/4 чайной ложки соды. В последнюю очередь кладете стакан муки. Все это тщательно перемешайте.

Тесто выложите на лист, смазанный растопленным сливочным маслом, и поставьте в духовку. Готовый пирог еще горячим разрежьте на куски.

Римма ГАЙДУКОВА, Санкт-Петербург.

Фирменный рецепт от Валентины Алешечкиной Чай - лучше свой, чем магазинный

Этот чай очень вкусный, более полезный, чем магазинный, а по цвету - ничуть не хуже индийского или цейлонского. Делать его дома надо из листьев малины, ежевики, черной смородины, иван-чая, черники, костяники, черемухи и т.д.

Самое главное - правильно листья приготовить. Некоторые думают, что можно просто засушить листья и заваривать. Конечно, это тоже вкусно, но лучше потрудиться и получить настоящее чудо. Оно будет радовать вас всю зиму.

Итак, собранные листья следует разложить на бумаге в темном месте и провялить в течение 12 часов. Листья станут темно-зеленого цвета. Их надо пропустить через мясорубку. Кто готовит немного, может порезать и вручную.

Теперь самое главное: ферментация. Что это такое? Сложите массу в эмалированную посуду, закройте влажной салфеткой, накройте крышкой и поставьте на солнце. Пусть постоит часов 5-6 при температуре 27-30 градусов. После этой процедуры листья будут пахнуть не травой и зеленью, а чаем.

Если дни стоят не солнечные, а прохладные, то солнечную ванну можно заменить водяной баней. Поставить кастрюлю с листьями в таз с водой, но воду не кипятить, а лишь держать очень горячей. Перемешивайте массу время от вре-

мени в течение 2-3 часов. Теперь дайте остыть, не вынимая кастрюлю из таза с водой.

И после солнечной и после водяной процедуры листья надо выложить на противень и поставить в духовку на сушку. Сделать очень слабый огонь (температура 60 градусов) и держать, слегка приоткрыв духовку, 2-3 часа. Следите, чтоб не пригорело, но досушите чай до конца. Влажным он не должен быть.

Теперь его можно хранить, как обычный чай, - в банке, лучше в темной.

г. Гатчина Ленинградской обл.



Добрый совет от Татьяны Чикитиной Здравствуй, «сытная» газета!

Здравствуй, сытная газета!
Кормишь нас зимой и летом.
Пироги, соленья, плов -
Стол для нас всегда готов.

Хочу поделиться с хозяйками секретами отличной выпечки.

1. Если в кожу рук предварительно втереть немного растительного масла, дрожжевое тесто не прилипнет к рукам.

2. Если в бисквитное тесто добавить крахмал, готовая выпечка будет рассыпчатой.

3. Изделия из теста не будут долго черстветь, если замешаны на столовом маргарине.

4. Дрожжи считаются годными, если брошенный в горячую воду кусочек всплывет.

Н.Новгород

Добрый совет от Ирины Салтыковой Если кабачок очень сочный...

Этот рецепт пригодится вам летом, когда овощи очень сочные.

Когда я жарю кабачок или тыкву, сразу подсыпаю немного муки. На среднюю сковороду - чуть больше горсти. Сразу же кладу сырой лук, наливаю немного масла, закрываю крышкой и ставлю тушить.

Минут через 10 добавляю приправы (я люблю хмели-сунели) и снова закрываю.

ваю. Все тушится еще минут 10-15, а когда появляется сок - его отцеживаю в отдельную чашку. Собственно, это уже не сок, а если хотите, соус или суп-пюре.

Я и мама едим его как суп. И получается, что у меня сразу есть и первое и второе - жареный кабачок.

Это очень экономит время.

п. Октябрьский Борского района
Нижегородской обл.

Консервы... с гарантией

Ничего нет обиднее, чем увидеть банку с маринованными огурчиками, любовно изготовленным салатом или красивым изумрудным вареньем безнадёжно испорченной.

Так что же нужно для гарантии? Начнем с банок. Где больше всего задерживается грязь? На венчике. Значит, и мыть его нужно особенно тщательно.

Промышленность выпускает несколько видов крышек для консервирования, и у каждого есть свои особенности. Очень удобны крышки многократного пользования из нержавеющей стали. Особых хлопот не доставят и жестяные желтые, покрытые лаком.

Бывают также стеклянные крышки. Они хороши тем, что еще до закатывания можно проверить их герметичность. Для этого надо налить в банку воду, закрыть крышкой с резинкой, прижать зажимом. Затем перевернуть ее и поставить на бумагу. Если на листе не осталось мокрых пятен, можно приступать к консервированию.

Резинки сохраняют эластичность, если подержать их в уксусном растворе двое суток (1 ст.ложка на 1 литр воды) и хранить потом в дважды перевязанном полиэтиленовом пакете: завязать подальше от края, перегнуть и перевязать веревочкой еще раз.

Уксус при консервировании не наливайте в банки, иначе продукты обесцветятся. Нельзя его лить и в кипящую воду. Снимите кастрюлю с огня и тогда уже действуйте.

Недели за две до начала заготовки **не применяйте на участке для подкормки азотные удобрения** - они размягчают клетчатку огурцов. Еще можно замочить огурцы на 6-8 часов перед консервированием - вода, проникая внутрь, вытеснит воздух и овощ останется крепеньким.

Огурчики будут хрустящими, если добавить в банку дубовой коры (1 ст.ложка на 3 литра). Если кора мелкая - заверните ее в лист смородины или хрена, которые вы будете класть в рассол. Кстати, дубовая кора продается в аптеках.

Помидоры при консервировании могут потрескаться. Чтобы этого не случилось, проколите кожуру заостренной деревянной палочкой, а потом уже укладывайте в банку.

Перед варкой варенья ягоды черной смородины надо бланшировать, то есть на 1-2 минуты залить кипятком, а потом сварить на этой воде сироп. Ягоды станут мягкими.





Варим варенье правильно

► Ягоды или нарезанные дольки плодов должны быть одинаковой величины.

► Нежные ягоды малины желательно перед варкой не мыть. Если же в этом есть необходимость, лучше сполоснуть их под холодным душем.

► Чтобы нежные, очищенные от косточек, половинки слив и абрикосов не разваривались и не теряли форму при варке, прежде, чем опускать в сахарный сироп, подержите их 5 мин. в содовом растворе (на 1 кг плодов - 1,5 л воды и 1 ч.л. пищевой соды).

► Одновременно варят не более 2 кг плодов и ягод. При этом варенье быс-

тро готовится и получается более ароматным.

► Варенье варят на слабом огне. В результате свертывания белковых веществ во время варки образуется пена, которая собирает грязь из сиропа и всплывает на поверхность варенья. Ее удаляют ложкой или шумовкой.

► Если варите варенье из сладких плодов и ягод (груша, черешня, земляника и др.), добавьте в него лимонную кислоту: на 1 кг сахара - 1/4 ч.л. кислоты, растворенной в 1 ст.л. теплой кипяченой воды. Варенье в этом случае не засахаривается.

► При варке варенья из крыжовника, мелких плодов слив, алычи для быстрого смешения сиропа и клеточного сока плоды накалывают булавкой.

► Вместо воды для приготовления са-

харного сиропа можно использовать сок плодов и ягод. Так, например, малиновое и земляничное варенье будут ароматными и не засахарятся, если варить их на соке красной смородины, а к вишневому хорошо использовать яблочный сок. Яблочный сок подходит и к любым другим плодам.

► Нежные плоды (малина, земляника) не любят длительной варки: сок из них быстро переходит в сироп, сами плоды развариваются, сморщиваются. Варенье из них лучше варить в несколько приемов: довести до кипения, выдержать на слабом огне несколько минут, снять и дать выстоять 5-6 часов, затем вновь довести до кипения и оставить, повторяя так 3-4 раза. Общая продолжительность всех варок не должна превышать 30 мин. При последней варке варенье доводят до готовности.

Хозяйке-молодашке

Вот хреновое масло. Вот укропный уксус

Мелко-мелко нарежьте укроп, петрушку, сельдерей или другие пряные травы в любимом вами сочетании и разотрите их со сливочным маслом.

Получится славная зеленая масса. Подавать на стол ее нужно из холодильника. Таким же образом можно сделать **масло морковное, хреновое или яблочное**, потерев овощи на самой мелкой терке. Можете добавлять туда хоть молотый черный перец. Все зависит от вашего вкуса. Если не поленитесь и взобьете масло миксером, то получите изумительную бутербродную экзотику.

Очень легко ароматизировать и пятипроцентный уксус. Для этого годятся базилик, чабер, укроп, эстрагон, мята, душица, розмарин, шавель, шалфей, тимьян, цветы настурции. Обычно на ароматизацию уходит две недели, но вы регулярно пробуйте, и как только он приобретет желаемый вкус, отцедите в чистую бутылку.

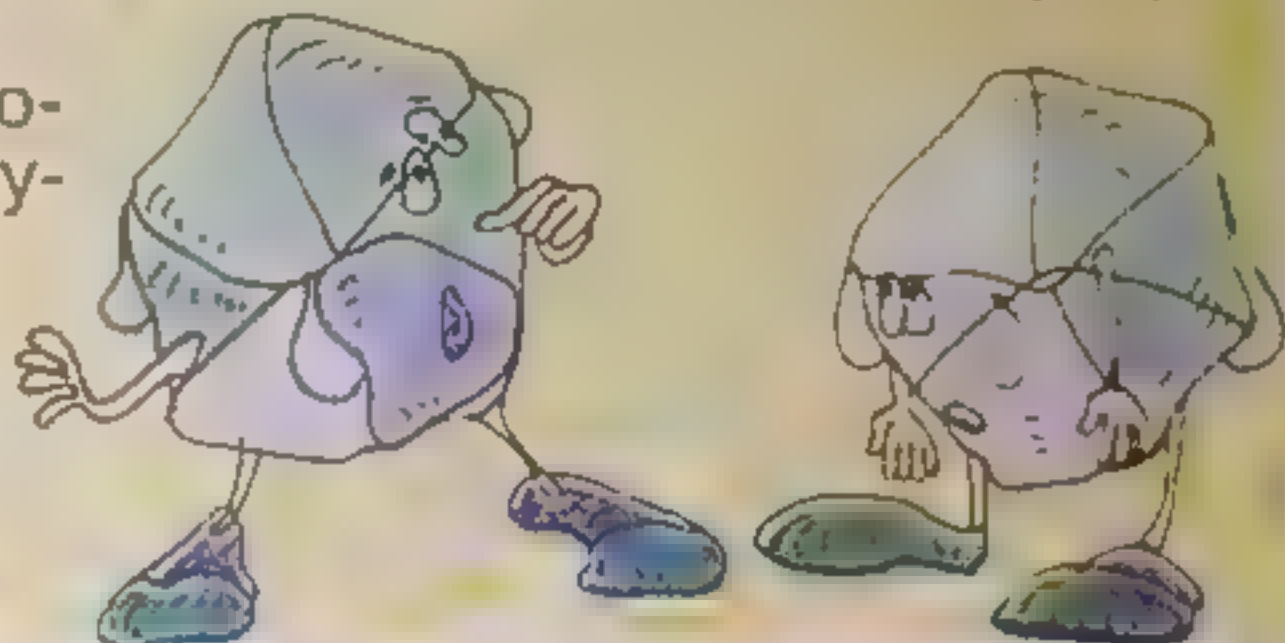
Кухонный секрет

Хранители пряных ароматов

Как сохранить летние ароматы и вкус пряных трав, чтобы насладиться ими и зимой? Очень удобно сделать запас зелени в виде ледяных кубиков, заполнив форму для льда рубленой зеленью, залив до краев водой и заморозив.

Чтобы сделать пряный уксус, положите в бутылку веточки зелени и чеснок, а затем залейте горячим уксусом с сахаром.

Чтобы ароматизировать 3/4 л винного уксуса, нужны 2-3 веточки зелени, 2 зубчика чеснока и 2 ст.ложки сахара.



Заморозим ягоды и овощи впрок

Если выбирать между замороженными и консервированными другими способами продуктами (например, с помощью соли, сахара, уксуса), то предпочтение стоит отдать замороженным.

Они не содержат консервантов, полностью сохраняют натуральный цвет, вкус, аромат, витаминную ценность. Кроме того, это безотходная технология.

Замораживайте продукты, хорошо сохраняющие свои вкусовые качества и после оттаивания. Это земляника,

клубника, малина, ежевика, черная и красная смородина, слива, абрикосы, цветная и брюссельская капуста, сладкий болгарский перец, зеленый горошек из стручков, лук-порей, грибы.

Хороши замороженные смеси овощей, скажем, для заправки супов: морковь, цветная капуста, сельдерей плюс лук-порей. Такие смеси составьте по собственному вкусу в различных сочетаниях и соотношениях. Их можно использовать и для приго-

товления вторых блюд, гарниров. Эти овощи готовятся очень быстро и без предварительного оттаивания.

Общие правила замораживания продуктов в морозильнике таковы. Фрукты, ягоды, овощи, зелень, грибы подготавливают так же, как и для других способов консервирования: отбирают только молодые, крепкие, без повреждений. Чисто моют их и просушивают, рассыпав тонким слоем на бумаге. Грибы предварительно отваривают до полной готовности.

Обязательно разделите фрукты, ягоды, овощи и т.д. на небольшие порции для того, чтобы использовать их полностью за один раз. Помещать продукты надо в чистые и новые полиэтиленовые пакеты. Затем их герметически запаять с помощью специального устройства или обыкновенного утюга, проглаживая шов через бумагу.



Есть ли фрукты в сухих напитках?

Помимо соков, нектаров и газировок, на нашем рынке представлены и сухие напитки. Но знает ли жаждущий, что именно он пьет после разведения этих порошков водой?

Самым откровенным напитком окажется тот, который честно сообщит о себе как о «растворимом напитке с фруктовым вкусом».

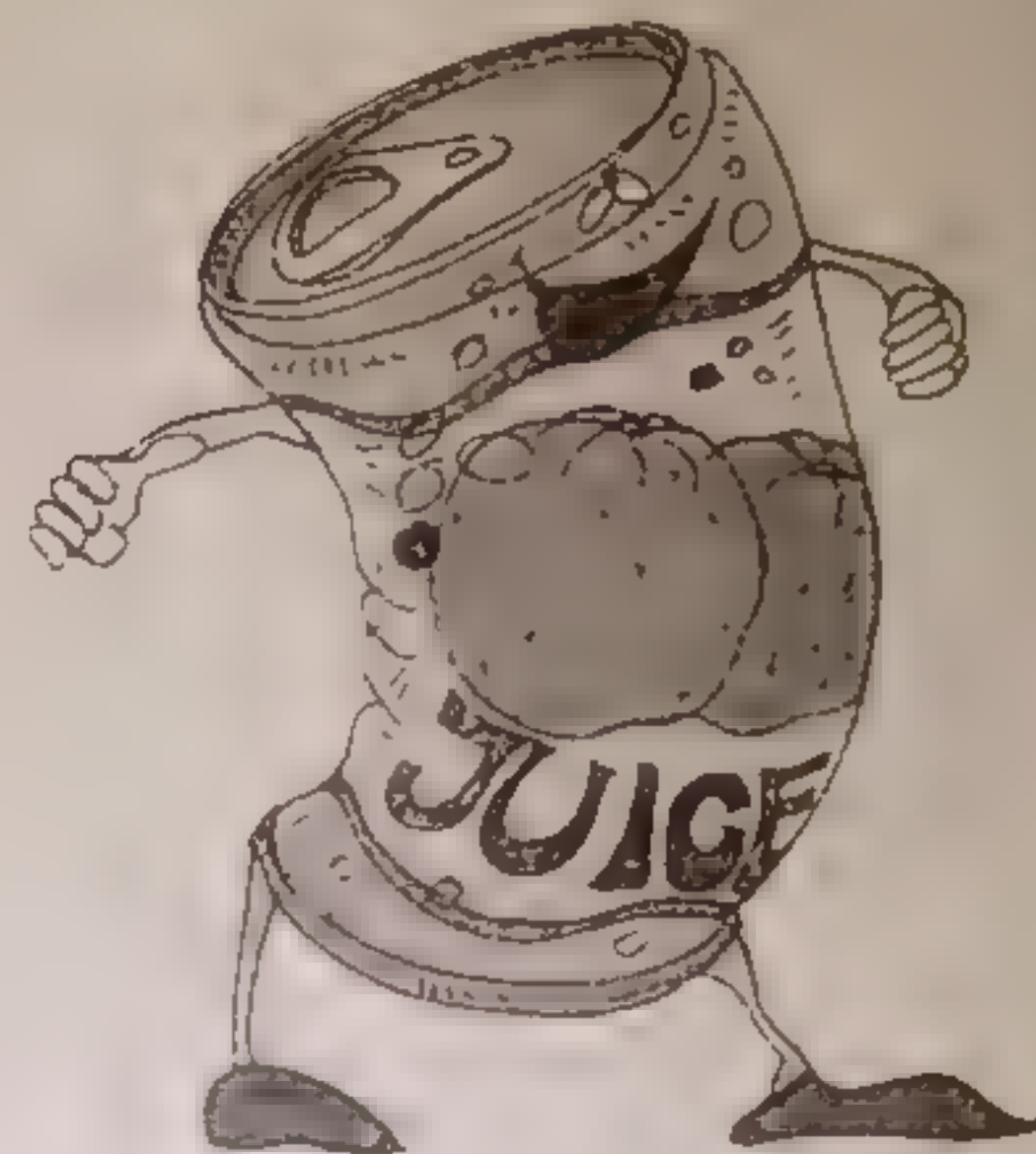
Этикетка должна содержать подробное описание состава, включая искусственные красители. Указанные вещества разрешены к применению в пищевой промышленности Российской Федерации и не вызывают опасений - за исключением подсластителя E952 (цикламовая кислота и ее соли). Несмотря на наличие разре-

шения, использование цикламатов в последнее время вызывает ряд вопросов. Появились данные, что эти вещества вовсе не так безобидны, и некоторые западные страны отказались от их использования. Цикламаты так скомпрометированы, что на некоторых продуктах даже пишут «не содержит цикламатов».

Для подслащивания иногда используется **аспартам**, который противопоказан больным с фенилкетонурией, о чем должно быть указано (но часто не указано) на этикетке.

Отметим в качестве положительного момента, что часто сухие напитки могли бы помочь в борьбе с гиповитаминозом. Однако польза, которую они могут принести, не должна служить прикрытием для нарушений правил продажи.

Часто введение потребителя в заблуждение начинается прямо с этикетки, на которой изображены дольки апельсинов, плещущиеся «в собственном соку». Иногда написано - «витаминизированный фруктовый напиток». Перевернув пакетик, мы обнаруживаем, что «фруктовый напиток» состоит из фумериковой (правиль-



но - фумаровой) кислоты, глюкозы, аспартама, сахара натрия (правильнее - сахарината), загустителя, ароматизаторов, витаминов С и А, пищевых красителей - но никак не фруктов.

Слишком увлекаться таким напитком не стоит. Подкислитель фумаровая кислота, согласно нормативным документам, «обладает токсичностью и в высоких дозах вызывает повреждение яичек, в связи с чем допустимое суточное потребление ее установлено на уровне 6 мг/кг массы тела». Для ребенка весом 40 кг это составляет 0,24 г фумаровой кислоты. К сожалению, нам так и остается неизвестным количество этой кислоты в пакетике напитка весом 5 г. Будем надеяться, что оно невелико и потеря способности к продолжению рода нашим мальчишкам не грозит.



Неплохо знать, что...

- ♥ Зеленый чай тонизирует сильнее, чем кофе, и является более признанным «изгнанником килограммов».
- ♥ Красное вино полезнее для здоровья.
- ♥ Пиво содержит уникальные минеральные вещества.
- ♥ Учеными подсчитано, что для поддержания здоровья ежедневно следует пить:
 - 2 стакана зеленого чая,
 - 2 чашечки крепкого натурального кофе,
 - 150 г красного натурального вина,
 - 100-300 г пива,
 - 300 г апельсинового сока,
 - литр минеральной воды.
 Молоко и молочные продукты диетологи относят не к напиткам, а к продуктам питания.

СЕКРЕТЫ МОЕГО ДОМА



Вы ищете ответы на вопросы:

- как сэкономить время и деньги, делая в доме ремонт?
- как быстро починить сантехнику, бытовую технику, электрооборудование?
- как строить удобно, элегантно и надежно?
- как выбрать качественный товар?
- как грамотно обустроить дачу, гараж, подсобное хозяйство?

Все ответы в газете
"Секреты моего дома"

Спрашивайте!

№13,
2003 г.

Секрет
ТАМОВРАТКА



Помидоры: зеленые, но очень вкусные

По просьбе Надежды Ивановой из Нижнего Новгорода приводим рецепты заготовок из зеленых помидоров.

Таисия ШАМШИНА,
г. Жердевка Тамбовской обл.:

С чесноком

5 кг зеленых помидоров, 100 г соли, 300 г 9%-ного уксуса, 8 штук болгарского перца, 3 шт. горького перца, 200 г сахара, 1 стакан растительного масла, 200 г чеснока.

Перец и чеснок пропустить через мясорубку, все смешать и поставить варить. Как закипит, положить порезанные помидоры и кипятить с момента закипания 15-20 минут. Добавить укроп, петрушку. Разложить в банки и закатать.

Сергей КУЗЬМЕНКО,
г. Приморско-Ахтарск
Краснодарского края:

По-азербайджански

Зеленые помидоры надрезать с боку два раза. В один разрез положить чеснок, в другой - кусочек горького перца. Сложить в банки. Можно в баллон дополнительно положить горький и болгарский перец. Залить кипятком. Укутать. Дать настояться 15-20 минут.

Затем воду слить и залить рассолом: на 1,5 л воды - 2 ст.л. соли, 2 ст.л. сахара, 100 г столового уксуса и 2 таблетки аспирина. Закатать. Получаются острые помидоры - хорошая закуска.

От редакции: в прошлом году мы писали, что врачи категорически против консервирования с аспирином. Тем, кто бережет здоровье, это мнение необходимо учесть.

На зиму

Зеленые помидоры надрезаем крест-накрест и кладем в надрез кусочки чеснока.

На дно банки кладем морковь колечками, перец болгарский, петрушку, перец горошком. Укладываем помидоры. Заливаем кипятком (один раз) и держим 20-30 минут. Воду сливаем и заливаем маринад.

Маринад: на 3 л воды 3 ст.л. соли, 1 стакан сахара, 2 ст.л. 6%-ного уксуса. Этого количества маринада хватает на 7 литровых банок с помидорами.

Любовь СОТНИКОВА, п. Тереховка
Гомельской области, Беларусь:

«Цветочек»

Зеленые помидоры надрезать на 4 части, но так, чтобы не распались. В



разрезы положить: в первый - тоненький ломтик чеснока, в другой - морковь, в третий - сладкий перец, в четвертый - корень петрушки, но так, чтобы был виден ломтик.

Никаких больше приправ. «Цветочки» укладываем в банку, заливаем заливкой, стерилизуем 20-30 минут и закатываем. Укутываем в одеяло, и пусть так остынут.

Заливка: 5 л воды, 1 стакан соли, 3 стакана сахара, 300 г уксуса.

Салат «Северный»

3 кг зеленых помидоров порезать дольками, 2 кг моркови пошинковать на терке, 1 кг лука мелко порезать, 2 ст.л. соли, 5 ст.л. сахара, 0,5 кг томатного соуса, 400 г растительного масла. Все положить в кастрюлю, вскипятить и варить 2 часа. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

Наталья ПЕТРОВА,
д. Дмитриево Ивановской обл.:

«Зеленушка»

4 кг зеленых помидоров, 1 кг моркови, 3 шт. сладкого перца, 1 кг лука, 0,5 л растительного масла, 1 стакан песка, 0,5 стакана соли, 1 ст.л. 70%-ного уксуса.

Все порезать и поставить на 6 часов. Потом добавить масло, соль, песок и варить на медленном огне 30 минут. За 3 минуты до конца варки влить уксус.

Закатать в простерилизованные банки, оставить для остывания под одеялом.

Антонина КУЗНЕЦОВА,
г. Северск Томской обл.:

Соленые

На 3 кг соленых помидоров - 250 г лука, корень хрена, лаврушка, перец, укроп, 1,5 л воды, 1 л 8%-ного уксуса, 150 г сахара, 50 г соли.

Мелкие зеленые помидоры промыть и уложить в банки. Между помидорами положить очищенный лук, укроп, хрен.

Приготовить рассол из воды, уксуса, сахара, соли, перца и лаврушки. Вскипятить и горячим залить помидоры. Банки прикрыть и оставить на ночь. На следующий день рассол слить, прокипятить и снова залить горячим в банки. Закатать. Оставить под шубой до полного остывания. Хранить в погребе.

«Лягушата»

Помидоры вымыть, сделать надрез снизу помидора, в него воткнуть зубок чеснока.

В 3-литровую банку положить листья смородины, укроп, дольки моркови. Помидоры положить вверх надрезами, залить кипятком на 10 минут, закрыв крышкой.

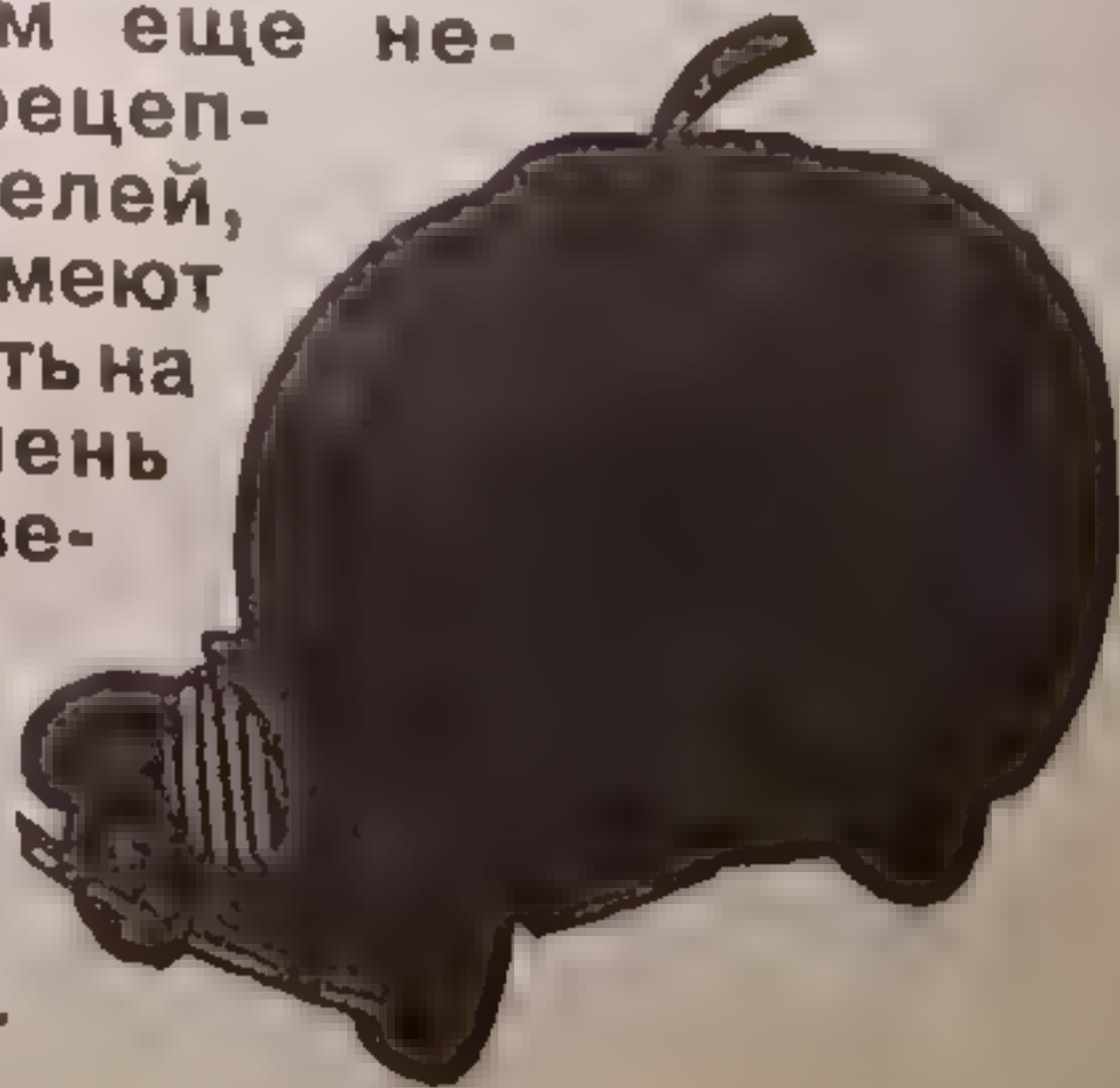
Воду слить, вновь прокипятить, добавив на 3 л воды 1 стакан сахара, 3 ст.л. соли, 2 ст.л. уксуса. Закатать. Хранить в погребе.

Когда подаешь на стол, все удивляются: неужели это зеленые помидоры, а не персики!

Ну очень вкусно! Сделайте, не пожалеете.

В следующем номере мы дадим еще несколько рецептов читателей, которые умеют заготавливать на зиму очень вкусные зеленые помидоры.

Фото
А.ЧУПРАКОВА



Приз «Лучшим кулинарам»

Сообщаем имена победителей второго тура конкурса «Лучший кулинар».

В номинации «Салаты и закуски»:
Татьяна ПУНТУСОВА из г.Тольятти Самарской области за салат «Любовница».

Галина ЮЛИНА из г.Магнитогорска за салат «Праздничный».

Елена ПЕРОВА из г.Санкт-Петербурга за салат «Мексиканский».

В номинации «Первые блюда»:
Елена ХАРЬКОВА из г.Вязники Владимирской области за «Борщ с «ушками».

Лариса СОРОКИНА из Нижнего Новгорода за «Московскую селянку».

Лариса ЩУКИНА из Городца Нижегородской области за «Куриный паприкаш».

В номинации «Вторые блюда»:
Илья МАСТЮКОВ из г.Дзержинска за «Вырезку по-гусарски».

Галина БРЫЗГАЛОВА из г.Владимира за «Курицу с кабачковой икрой».

Любовь ПОНОМАРЕВА из г.Братска Иркутской области за рецепт «Три поросенка».

В номинации «Десерт, выпечка»:
Ольга БЛОХА из г.Бугуруслана Оренбургской области за пирог «Березовый пенек».

Валентина НИКУЛИНА из г.Кирова за торт «Нежность».

Светлана ПАНКРАТОВА из г.Сухой Лог Свердловской области за торт «Горка».

Поздравляем победителей! Все они получают почетные дипломы и фирменные фартуки от газеты «Скатерть-самобранка».

Призы мы вышлем по почте.

Благодарность

Просто, дешево и вкусно!

Хочу поблагодарить **Наталью Козину** за рецепт салата «Король Лев», опубликованный в № 7 за 2003 год. Просто, дешево и вкусно.

Правда, я добавила в этот рецепт один свой штришок: 100 г вареной колбасы. Советую Наталье попробовать и этот вариант. Пальчики оближешь!

Екатерина КОПАНЕНКО,
ст. Обливская Ростовской обл.

Умеете делать тыквенный сок?

Своими рецептами я на страницах вашей газеты поделилась, а теперь сама прошу совета у читателей.

Мне нужен рецепт тыквенного и тыквенно-морковного сока с мякотью на зиму.

Уважаемые хозяйки, кто знает рецепт, прошу откликнуться.

Заранее огромное спасибо.

А. КОРШУНОВА,
г. Приволжск Ивановской обл.

Не верьте слухам...

Я уверена, что вас просто завалили письмами с вопросом «Почему перестала выходить газета «Скатерть-самобранка»? В нашем городе с апреля нет в продаже вашей газеты. Распространители говорят, что ваша газета закрылась. Но как же может закрыться такая замечательная газета?

Уважаемая редакция! Не бросайте своих читателей! Мы вас любим!

Елена ГОНЧАРОВА, г.Липецк.
Раньше можно было купить «Скатерть-самобранку» без проблем, а последний номер отыскала с трудом - ее нигде не было. Весь город объехала, прежде чем купила, и то последний экземпляр. Зачем вы сокращаете тиражи?

Наталья РЕМЕНЬ, г.Минск.
Сегодня последний экземпляр газеты купила в киоске, а ведь вчера ее в продаже еще не было. Выходит, раскупается за один день? Газета нарасхват. Будет ли

увеличиваться тираж газеты? Я, например, обычно покупала две штуки (подруге еще дарила), а теперь что же?

Жаль. «Скатерть-самобранку» очень люблю.

Елена ОВЧАРОВА,
г.Краснодар.

Дорогие друзья!

Это только часть писем от читателей, у которых возникли проблемы с приобретением «Скатерти-самобранки».

Во-первых, сообщаем, что «закрываться» мы не собираемся, напротив, хотим порадовать вас новыми оригинальными фирменными рецептами заготовок на зиму.



Во-вторых, наше издательство, выпускающее 24 газеты сейчас и разрабатывающее новые проекты (они скоро увидят свет), не собирается «распадаться». Оно динамично развивается, завоевывая симпатии читателей.

В-третьих, на газеты объявлена подписка - не можем же мы ее ликвидировать...

Словом, слухи о нашей «кончи-

не» не имеют под собой никакой почвы. Подписка идет, ищите нас по зеленому каталогу «Пресса России» и по каталогу «Почта России». Учтите, что у последнего каталога эти слова обязательно присутствуют на обложке вместе с гербом. Не перепутайте с каталогом агентства «Роспечать».

Что касается конкуренции на газетном рынке, то часто борьба ведется не по правилам, жестко, и, увы, от нее читатели и почитатели газет нередко страдают. Тираж каждого номера формируется по заявкам торгующих организаций.

Следовательно, или оформляйте подписку, или просите ваших распространителей печати и киоскеров заказывать больше экземпляров. Мы же обещаем напечатать газет столько, сколько вам нужно.

Следующий номер нашей газеты выйдет 9 июля

«Скатерть-самобранка»

№13(26), июнь 2003 г.

Главный редактор В.В.ШАБАНОВА

Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород,

ул. Родионова, 192, корп.1

Телефон 8(312) 32-78-16

Учредитель - ООО «Слог»

Генеральный директор К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ

Тел. 8(312)75-98-67 e-mail: slog@idnp.ru

Рекламное агентство

тел. 8(312) 34-88-22, 34-91-15, факс 34-88-22

e-mail: reclama@idnp.ru

Служба распространения и доставки

Тел.: 8 (312) 75-98-68, 75-97-53, 75-97-54

e-mail: dostavka@idnp.ru

Распространение в Республике Беларусь -

ИООО «Арго-НН»

Адрес:

220050, г.Минск, ул.Володарского, 16, офис 408

тел/факс 227-74-10

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003

Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14485

Подписано в печать 10.06.2003 г.

в 16 часов (по графику - в 16 часов)

Тираж 208 698 Заказ № 5803

Материалы, помеченные *

размещены на коммерческой основе

Цена договорная

Отпечатано в КОГУП «Кировская областная типография», 610000, г.Киров, Динамовский пр., 4

Сквирт-самовранка

№ 10 (75) 2005

Людила Пустовалова:

Булочки «Розовый букет»

Для теста: маргарин - 250 г, яйца - 5 шт., мука - 4 стакана, дрожжи свежие - 100 г, молоко - 0,5 стакана, сахар - 5 ложек, 0,5 ч. ложки соды.

Для начинки: 150 г маргарина, 1 стакан сахара, мак или корица.

Замесить тесто мягче, чем на пельмени. Разделить на 4-5 частей. Тонко раскатать, смазать маргарином, посыпать сахаром и маком или корицей, свернуть в рулет. Рулет разрезать на кусочки по 5 см. Одну сторону защипать и посадить на противень, смазанный маслом на расстоянии друг от друга. По виду булочки напоминают розочки. Дать расстояться 3 часа. Накрыть полотенцем, чтобы не подсохли. Выпекать в горячей духовке 20 минут.

Булочки получаются, во-первых, изумительно вкусные, во-вторых, получается их много и, в-третьих, выпекаются перед приходом гостей.

Г.Волгодонск
Ростовской обл.





Нам письмо

Ну очень вкусно!

Мне скоро будет 65 лет, а маме 85. Живем мы с ней вдвоем, а возраст обязывает к маложирной, малосладкой и постной еде. Поэтому редко готовлю по рецептам из газеты, тем не менее иногда, когда есть из чего, люблю кухарничать. Хочу поблагодарить многих хозяек, а особенно мне понравилось вот что:

«Тесто за 15 минут» **Нины Семиткиной** и само ее письмо (№ 26, 2004);

«Так я солю рыбу» **Л.Елькиной** (№ 2, 2004). Когда читала - прямо слюнки текли. Сделали и съели очень быстро. Вкусно!

«Крымские чебуреки» (№ 1, 2004) **Г.Кузьминской** - жарю внуку;

«Пикантные помидоры» (№ 17, 2003) **Раисы Морозовой** - ну очень вкусные, а главное - не надо зелени.

Лариса КАМШИЛИНА, г. Омск.

От редакции.

Мы поддерживаем Ларису Васильевну в мнении: хорошо, когда рецепт вкусно уже читать. Постарайтесь, дорогие друзья, писать так, чтобы еще при прочтении у всех слюнки текли. У нас в редакции часто звучит фраза:



«Если не съесть, так хоть прочесть». Мы же, в свою очередь, обещаем ваши «вольные размышления» не вычеркивать.

Фото Я.РОМАНОВА.

К праздникам!

Только что отвечала на письма людям, с которыми свела меня ты, «Скатерть-самобранка». Мне пишут из Тюмени, с Курганской области, с юга нашей России, из соседних городов. Прочитав немало всяких изданий, скажу, что в кулинарном вопросе с тобой не сравнится никто. Больше всего рецептов я использую из твоей газеты. И хочу в который раз поблагодарить «Скатерть-самобранку», написав про некоторые рецепты.

Своему старшему сыну на день рождения я испекла торт «Мадонна» от **Ольги Руденко** (№ 16, 2004). Это просто класс. Изумительно!

Своему младшему сыну я пекла на день рождения пирог «Лакомка» от **Тамары Бледных** (№ 8, 2004). Съели за 5 минут. Вкуснятина!

Салат «Рыбки в пруду» от **Светланы Поляковой** готовила тоже младшему на день рождения. Оригинально и вкусно!

Салат «Спартак» от **Раисы Городничей** (№ 16, 2004) очень понравился моему старшему сыну, хотя и остальным тоже.

Салат «Сильва» от **Нины Калинычевой**: вкусно, но без кетчупа (№ 7, 2004). Но это на мой вкус, у всех вкусы разные.

Торт из киселя «Фруктелло» **Анны Уткиной** (№ 23, 2004) как испекся моментально, так и съели моментально. Я его промазала йогуртом, а сверху сливками. Быстро, просто, вкусно.

«Сладкие ежики» от **Марии Непомнящих** (№ 1, 2004) очень вкусные. Я делаю и с кокосовой стружкой, и без нее. Все очень вкусно!

Буквально сегодня пекла блинчики «Пивные» от **Наталии Субботиной** (№ 4, 2004). Здорово! А запах!

«Капустный пирог к утреннему чаю» от **Людмилы Митиной** (№ 1, 2004) я пекла не к утреннему чаю, а к вечернему. Все слопали, а я сама больше всех.

Галина ОХАНОВА,
д.Коробиха Некрасовского района Ярославской обл.

Не могу нарадоваться на «Скатерть-самобранку». Такая яркая газета!

Некоторые читатели мечтают о создании какого-то кулинарного клуба. Так вот же он - настоящий заочный читательский клуб.

Я согласна с **Еленой Овчаровой**, что при готовке надо подходить к рецептам творчески.

К примеру, в рецепте выпечки указывается 200 г маргарина. А у меня нет в данный момент маргарина в холодильнике, а есть 150 г сливочного масла. В таком случае я беру примерно половину этого масла, добавляю к нему 1-2 столовые ложки растительного масла и хорошо перетираю с неполным стаканом сахара.

Дорогие хозяйки! Не жалейте вы газетного места для писем, оглавления и т.д. **Рецептов печатается так много, что куда уж больше?** Все равно не успеваешь пробовать все.

Анна ТОДОРЧУК,
г.Брест, Беларусь.

Очень часто перечитываю старые экземпляры газеты. Хорошие были рубрики: «На здоровье», «Страна советов», «Спрашивали?». Очень хорошие добрые статьи у вас были о правильном меде, свежей рыбе, витаминах, железосодержащих продуктах. Мне кажется, не стоит отказываться от таких рубрик. Конечно, заманчиво опубликовать множество рецептов, но их монотонность надоедает. Правильно заметила одна читательница: «Всего не пригостишь». А хочется наряду с интересными рецептами видеть на ваших страницах и интересную информацию, которая также тесно связана с приготовлением, оформлением, ценностью, калорийностью блюд.

Галина ИВАНОВА,
г.Санкт-Петербург.

Особую благодарность я выражаю автору счастливого рецепта **Оксане Седовой**. Спасибо вам, Оксана, за ваш рецепт пиццы «Выручалочка» (№ 25, 2004). Название рецепта полностью оправдывает себя.

Когда я писала это письмо, передо мной лежал ваш рецепт пиццы, и в это время шла игра на радиостанции «Динамит FM». Нужно было послать рецепт лучшей пиццы, и я послала ваш рецепт. С помощью «доброй феи» (да, именно «доброй феи», ведь именно они дарят людям добро, не прося ничего взамен), я **выиграла настоящую пиццу из пиццерии**.

И теперь, Оксана, по вашему рецепту готовят не только читатели кулинарной газеты «Скатерть-самобранка», но и повара одной из тюменских пиццерий. А самое главное, Оксана, вашу пиццу заказывает и ест в пиццерии «добрая половина Тюмени».

Надеюсь, что вы на меня не обиделись!

Светлана ГОРИНА,
г.Тюмень.

Я почти 30 лет проработала в общепите. Сейчас на пенсии. Времени много свободного. Я поняла, что в основном вам пишут пенсионеры, интересуются тем или иным блюдом, так как просят простые и дешевые рецепты.

Я могу предложить много таких блюд. Знаю много разных рецептов, которые доступны каждому. Кто мне напишет, всем отвечу.

Светлана ПЯДЫШЕВА,
683024, г. Петропавловск-Камчатский, а/я 144.

Лариса Тайдуцкая:
Мясо «Антей»

Берем мякоть говядины или свинины. Режем мясо кусочками поперек волокон по 150 г. Отбиваем его хорошенько, от всей души, чтобы получился пласт размером с ладонь. Если получится меньше, то можно потом сложить рядом два кусочка, как один. **Посолим, поперчим.** Обжарить отбитые куски **в масле** до полуготовности, затем добавить **немного воды** в сковороду с мясом, накрыть крышкой и довести до готовности.

Затем нужно отварить **картофель** целиком, можно в мундире. Примерно, одну картофелину на порцию мяса, порезать кружочками. Еще нужно пожарить **капусту**, тоже «на глаз». Приготовить жареные **грибы с луком** (можно сухие, соленные, маринованные).

Мясные заготовки выкладываем на противень. На мясо - кружочки картофеля. На картофель выкладываем горкой капусту. На капусту - грибы, тоже горкой. Сверху заливаем все любым соусом. Лучше всего грибным или сметанным. Я предпочитаю в пакетиках, который продается в магазинах. Перед подачей на стол ставим в разогретую духовку или микроволновку. С противня выкладываем аккуратно лопаткой на тарелку и разносим гостям. Получается сразу мясо и гарнир. Очень оригинально, вкусно и есть чем удивить гостей.

г.Омск.

Виктория Беляева:

Была очень приятно удивлена, увидев свою фамилию в числе призеров. Какое большое счастье - получить возможность поделиться с огромной аудиторией какими-то своими навыками, а потом увидеть, что они кому-то пригодились и даже нашли отклики.

Всем желаю не терять аппетита к здоровой пище, любить, быть любимыми, а также всего самого вкусного по жизни. Ведь без этого она была бы очень пресной, согласитесь, уважаемые!

Ну а теперь хочется поделиться блюдом, которое украсит любой праздничный стол.

**Утка
с апельсиновым соусом**

Утка (2 кг), соль, перец, сушеный майоран.

Для соуса: 1 апельсин, 1 стакан красного вина, 2 ст. ложки ягодного желе, 2 ст. ложки тертого хрена, 1 ч. ложка горчицы, соль, сахар.

Утку натереть внутри и снаружи солью, перцем и майораном. Уложить подготовленную птицу грудкой вниз на смоченный водой противень, полить водой и запекать в умеренно нагретой духовке 15 минут. Перевернуть тушку и продолжать запекать, время от времени поливая ее водой и вытопившимся жиром. Готовность птицы можно определить, проколов кожу между тушкой и ножкой, - если вытекает прозрачный сок, то утка готова. Нарезать ее на кусочки, переложить на подогретое блюдо.

Соус: хрен натереть на мелкой терке и полить свежесожатым соком апельсина, добавить любое ягодное желе, мелко порубленную апельсиновую цедру, горчицу, вино, соль и сахар. Затем все тщательно перемешать.

И, наконец, полить готовую утку великолепным соусом.

г.Краснодар.

Наталья Листопадова:
Торт «Кардинал»

2 яйца растереть с 1,5 стакана сахара, добавить 1,5 стакана сметаны, 1 ч. ложку соды, погашенной уксусом, 2 стакана муки.

Замесить тесто. Тесто разделить на 3 части. В 1-ю часть добавить 2 ч. ложки какао, во 2-ю часть - изюм, в 3-ю часть - измельченные орехи (арахис, фундук). Выпечь 3 коржа. Сделать крем, взбив 300 г сливочного масла с 1 банкой сгущенного молока. Кремом смазать коржи.

Украсить торт, как подскажет вам фантазия.

г.Злынка Брянской обл.



Зоя Маринина:
Салат «Джокер»

150 г чернослива без косточек ошпарить и выложить на дно салатника. Куриную грудку или 300 г куриного мяса порезать не очень мелко, иначе не будет чувствоваться вкус. Выложить мясо на слой чернослива, промазать майонезом, сверху натереть на терке 2 крупных яйца, покрыть майонезом.

Салат украсить нарезанным тонкой соломкой свежим огурцом. Желательно, чтобы салатник был прозрачным, так как салат очень красиво смотрится, не говоря уже о вкусе.

Санкт-Петербург.

Наталья Вельяминова, учитель:
Салат «Флагман»

Все продукты берутся на глазок. Укладываем в салатницу слоями. Каждый слой промазать майонезом.

1-й слой - красная копченая рыба (порезать);

2-й слой - желтки яиц (натереть на мелкой терке);

3-й слой - свежие помидоры (порезать кубиками);

4-й слой - сыр (натереть на крупной терке);

5-й слой - белки (натереть на крупной терке).

г.Бородино Красноярского края.

Ирина Кудашова:
Десерт для взрослых девочек

Этот напиток по вкусу не уступит дорогостоящему импортному ликеру.

Ликер: 1 стакан водки, 1 стакан сливок 10-11%-ной жирности, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки какао, пакетик ванилина.

Водку со сливками хорошо размешать, например, в блендере, добавить мед, какао и ванилин. А если в этот ликер добавить шарик мороженого, то получится вкуснейший десерт для взрослых.

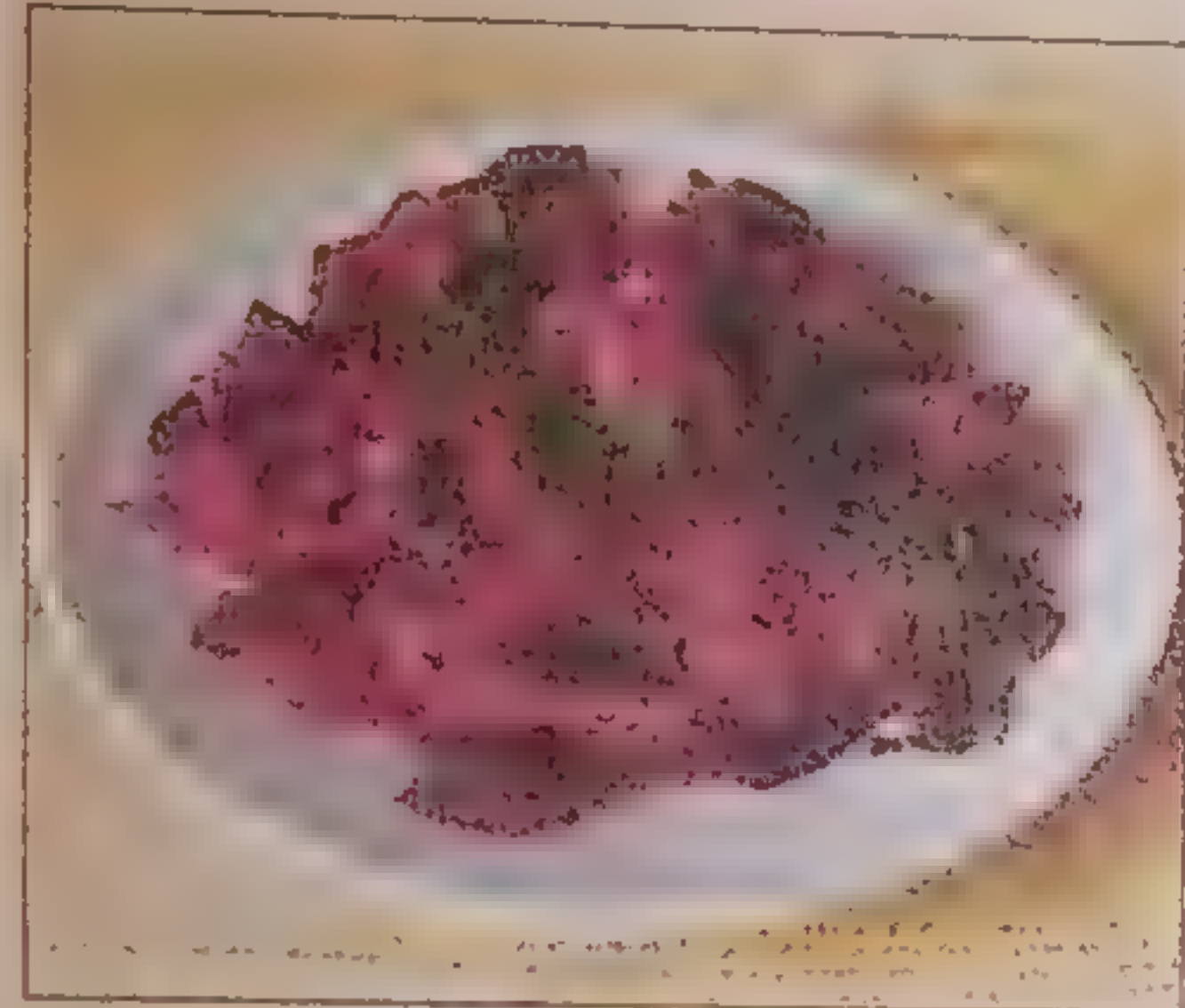
Санкт-Петербург.

Раиса Тородничая:

«Морской» винегрет

200 г крабовых палочек или мяса крабового, 200 г свежих грибов, 2 соленых огурца, 2 морковки, 3 картофелины, 200 г морской капусты, 1 луковица, 1 небольшая свекла, соль, растительное масло - по вкусу.

Отварить в подсоленной воде грибы. Можно обжарить в масле. Выложить в салатник морскую капусту, порезать отварные картофелины, грибы, морковь, свеклу мелкими кубиками, огурцы - тоже кубиками, лук - полукольцами. Перемешать нарезанные продукты, посолить и заправить винегрет растительным маслом.



Салат «Ковбой»

200 г отварной говядины, 2 свежих огурца, 2 помидора, 200 г картофеля, лук, зелень, майонез, специи - по вкусу.

Отварное мясо и картофель порезать небольшими кусочками и переложить в салатник. Добавить порезанные огурцы, помидоры, лук, рубленую зелень, специи и заправить майонезом.

г. Славянск-на-Кубани
Краснодарского края.
Фото А. ЧУПРАКОВА.

Надежда Коробова:

Крабовые котлеты «Просто супер»

1 пачку замороженных крабовых палочек натираем на мелкой терке, добавляем 150 г тертого сыра, зубчик чеснока, 1 сырое яйцо.

Из этого фарша формируем небольшие котлеты, обмакиваем в муку, жарим на растительном масле по 3 мин. с каждой стороны.

Очень вкусное блюдо, просто супер!

с. Знаменка Славгородского р-на
Алтайского края.

Екатерина Дмитриева:

Салат «Грибочки в лесочке»

1 пачка крабовых палочек, 2 сваренных яйца, 1 луковица, 300 г свежих шампиньонов.

Грибы порезать, обжарить с измельченным луком в масле. Остудить, смешать с порезанными кубиками палочками и яйцами, заправить майонезом.

Санкт-Петербург.

Виктория Кнышова:

Салат французский «Триумфальный арки»

Продукты: 4 вареных яйца, 2 большие луковицы, 2 кислых яблока, 2 средние моркови, 150 г твердого сыра, 200 г майонеза, 1 стакан грецких орехов.

Приготовление: смешайте майонез с молотыми грецкими орехами. Салат выложите слоями, каждый слой промазывая майонезом, смешанным с орехами.

1-й слой - мелко нарубленные яйца;

2-й слой - мелко нарезанный лук;

3-й слой - натертые на крупной терке яблоки;

4-й слой - натертая на средней терке морковь;

5-й слой - натертый на крупной терке сыр.

Сверху салат покройте слоем майонеза, смешанного с орехами. Украсьте салат по желанию: дольками мандарина, зернами граната или клюквой.

п. Гигант Ростовской обл.

Наталья Даниленко:

Салат «Дачник»

1 свежий огурец среднего размера нарезать соломкой, 1 морковь (свежую) натереть на крупной терке, 100 г сыра соленых сортов натереть на крупной терке. Все смешать и заправить майонезом.

Салат «По-царски»

100 г ветчины нарезать тонкой соломкой. Потереть 1/2 яблока на корейской терке, 2-3 крабовые палочки нарезать соломкой, добавить 150 г зеленого горошка, 1 огурец среднего размера, порезанный тонкой соломкой. 2 картофелины очистить, нарезать тонкой соломкой, обжарить в масле на сковороде. Все смешать, посолить, заправить майонезом.

г. Красноярск.

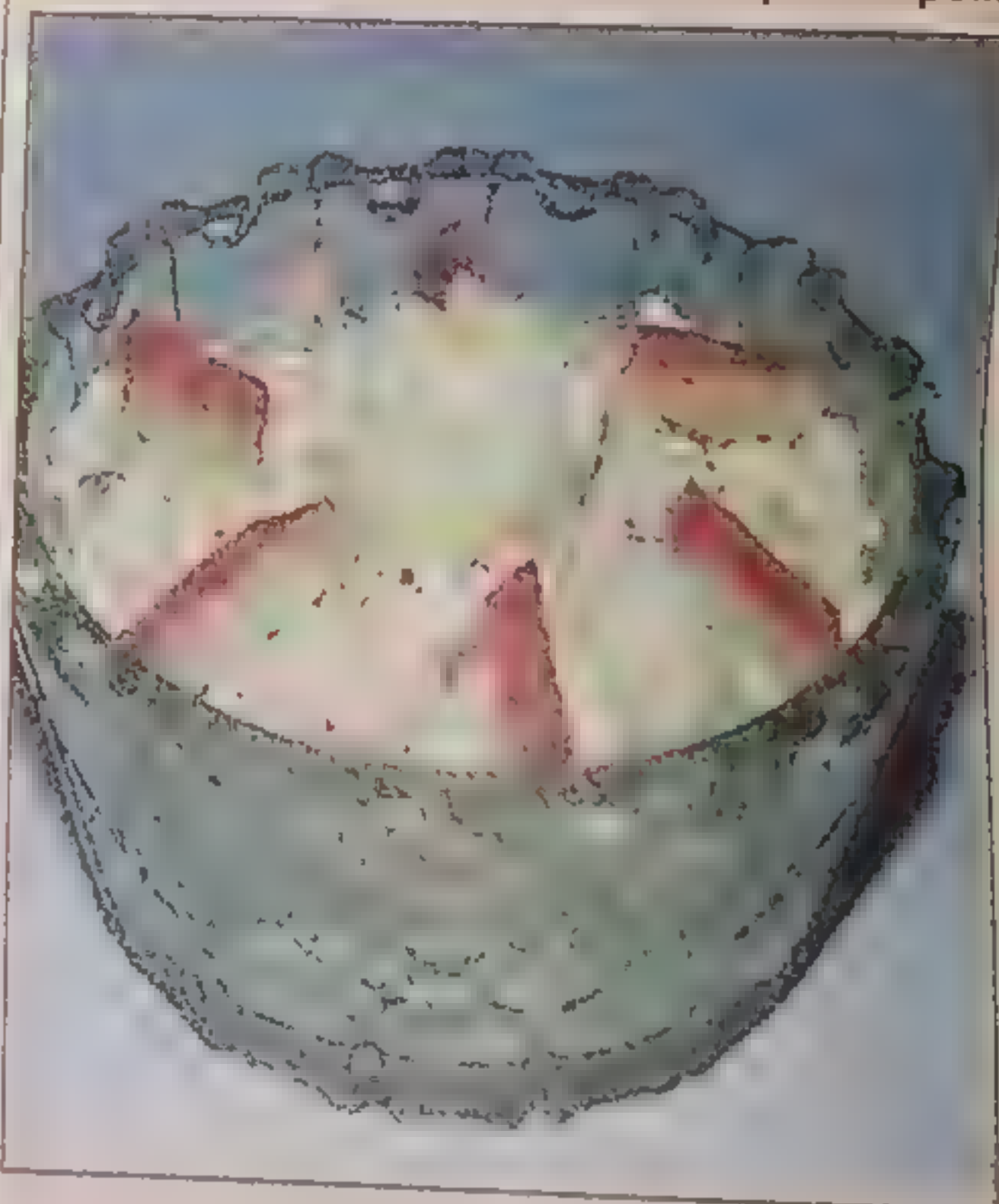


Фото А. ЧУПРАКОВА.

Елена Ежова:

Салат «Твой рыцарь»

1 куриный окорочок, 1 луковица, 4 яйца, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1 пакетик сухариков (можно пожарить самим).

Вареный окорочок мелко нарезать. Лук обжарить. Вареные яйца нарезать кубиками, орехи измельчить. Добавить сухарики. Все смешать, заправить майонезом. Украсить зеленью.

Горячие бутерброды «Искушение»

Взбить яйцо с сахаром и ванилином, добавить протертый творог, все хорошо перемешать и поставить на холод.

Любые фрукты, какие вы любите (персики, яблоки, груши, бананы), натереть на терке. Батон нарезать ломтиками, слегка смочить в молоке и намазать слоем творожной массы, затем положить слой любых фруктов. Можно сделать разные бутерброды, используя те фрукты, какие у вас есть. Готовые бутерброды выложить на смазанный маслом противень и запечь в духовке 5-10 минут.

На 100 г творога нужно 3 ч. ложки сахара, 1 яйцо и ванилин по вкусу.

г. Миасс Челябинской обл.

Виктор Крылов:
Салат
«Фасолевый»

1,5 стакана фасоли сварить в подсоленной воде (если у вас мало времени, то можно прибавить к воде чайную ложку без верха сахара, тогда фасоль сварится быстрее), охладить. Добавить нарезанные кубиками **1 соленый огурец, 1 яблоко, 1 маленькую луковицу, 200 г сметаны, 1 ч. ложку красного перца, зелень петрушки**. Все перемешать.

Салат «Южный»

3 картофелины отварить, нарезать тонкими кружочками, которые потом разрезать еще пополам. Так же нарезать и **2 яйца**, сваренные вкрутую. Выложить в салатник слоями картофель и яйца, пересыпая каждый слой **солью и перцем**. Сверху выложить предварительно распаренный и высушенный **изюм**, любые измельченные и поджаренные **орехи**. Полить салат **сметаной**, украсить орехами, изюмом и зеленью.

Продукты: 3 картофелины, 2 яйца, 150 г орехов, 50 г изюма, 1/2 стакана сметаны, соль, перец, зелень.

г. Сосновый Бор Ленинградской обл.

Тансия Шамшина:
Салат «Колорадо»

2 плавленных сырка (по 100 г), 100 г копченой колбасы (нежирной), 2 вареных яйца, 2 дольки чеснока, майонез, зелень укропа.

Салат очень простой, пикантность ему придает копченая колбаса. Плавленный сыр натереть на крупной терке. Чтобы легче было тереть, подержите в морозилке. Копченую колбасу порезать мелкими кубиками. Яйца порубить. Все смешать и заправить майонезом, смешанным с измельченным чесноком и порубленной зеленью укропа.

г. Жердевка Тамбовской обл.
Фото В. СЕННИКОВА.



Уточняем рецепт!

Вместо колбасы - сыр

Делала салат **Татьяны Иващенко «Одиссей»** (№ 5, 2005). Решила колбасу заменить сыром, и такой вкусный получился салат - всем гостям понравился! Сыр я терла на крупной терке.

В общем, если колбасы нет, а сыр есть, то смело заменяйте, не пожалеете. И готовить всего 20 минут - блеск!

Галина КОКОЕВА, ст. Владимирская
Лабинского района Краснодарского края.

Зефир

Сегодня делала **зефир** по рецепту **Е. Пластиной** (№ 2, 2005 г.). В первый раз делала, и мне понравилось, только много лимонной кислоты.

Нашла в другой газете еще один (№ 12, 2004) и что-то добавила, что-то убавила, и получилось просто чудо! Вместо 2 ч.л. лимонной кислоты я положила 1 ч. ложку, добавила немного ванилина и 1 ч. ложку яблочного уксуса (в конце взбивания). Зефир получился еще нежнее и вкуснее.

Если подправить рецепт **Е. Пластиной**, получается примерно так: 1 ч. ложка лимонки + ванилин (немного) и 1 ч. ложка уксуса яблочного. Последовательность та же.

Ольга КАСАТКИНА,
г. Родники Ивановской обл.

Вкусная
грудинка

Пожалуйста, передайте от меня благодарность **Нине Семиткиной** за рецепт «Вкусная грудинка» (№ 25, 2003). Я рецепт немного дополнила, добавив на 1 л воды 3 ст.л. жидкого дыма. Варила я грудинку 1,5 часа, т.к. указанного времени для свинины мало.

Т. КОЛЕСНИК, Санкт-Петербург.

Просьба читателя

Парфе - это что?

Меня приводят в восторг торты с парфе! Из чего сделано это парфе? Очень хотелось бы научиться готовить такие торты.

Алла СУСУЙКИНА, Н. Новгород.

Картофельные
колбаски

Мне сказали, что есть белорусское очень вкусное блюдо: начинить свиные или бараньи кишочки тертым картофелем. Но как это приготовить правильно? Научите, пожалуйста.

Л. ЧЕРНОВА, д. Абрамовское Калужской обл.

Е. Ветюхина:
Салат «Чудо»

1 стакан натертой на терке свеклы, **1 стакан** моркови по-корейски, **1 стакан** зеленого горошка, **1 стакан** кукурузы, **1 стакан** мелко нарезанных грецких орехов, **1 стакан** гранатовых зе-

рен, **1 пачка чипсов** (измельчить). Все перемешать и заправить майонезом.

с. Новое Село Брюховецкого района
Краснодарского края.

Мария Васкевич:
Салат «Семейка»

Салат выкладывается слоями. Количество продуктов произвольное.

Картошку порезать соломкой, обжарить на растительном масле до золотистой корочки. **Куриную грудку** отварить со специями, с добавлением **куриного кубика**, остудить и нарезать полосками длиной примерно 2,5 см, точно так же нарезать **болгарский перец, свежий огурец** натереть на крупной терке.

Блюдо надо взять овальное с небольшим бортиком.

Укладываем салат так:

- 1-й слой - картошка;
- 2-й - майонез;
- 3-й - мясо курицы;
- 4-й - майонез;
- 5-й - перец;
- 6-й - майонез. Сверху посыпать тертым огурцом и мелко нарубленной зеленью.

г. Тюмень.

Зифа Хасанова:
Салат
слоеный «Речная
ленина»

1 банка любых рыбных консервов в масле, **5 яиц, 1 средняя морковь, 1 луковица.**

Содержимое банки выложить на дно глубокого салатника и размять вилкой - это первый слой. Покрывать майонезом, затем, положив слой мелко нарубленного репчатого лука, вновь смажьте майонезом. Потом выложить слой мелко нарубленных белков от яиц, покрыть майонезом. Следующий слой - натертая на терке вареная морковь, майонез. Сверху украсить крошенными желтками. Салат должен 1,5 часа постоять в холодильнике, он пропитается и станет нежнее.

г. Омск.

Татьяна Макарова: Суп «Деревенский» в горшочках

Мой муж говорит, что обожает суп в горшочках. Это блюдо как будто из русской печки, навариное, аппетитное.

Взять промытые **свинные ребрышки** (можно и другие), положить в горшочек (на 2,5 л), добавить **1 ч. ложку соли, 2-3 зубчика чеснока, душистый горошек, лавровый лист**, впрочем, приправы на усмотрение хозяйки. Залить водой, чуть больше половины горшочка, и поставить в духовку, пусть готовится 2 часа. Затем добавить **1,5 горсти крупы промытой (рис, перловка, пшено, что больше любите)**, нарезанные на ломтики **3-4 картофелины, 1 натертую на терке морковь и 1 порезанную луковицу**.

Пусть готовится еще минут 40. Суп просто объедение. А еще вместо крупы я иногда добавляю фасоль. Для этого фасоль замочить на ночь. А класть в горшочек вместе с ребрышками. Вкуснятина! Если готовите с перловкой, то хорошо добавить 1 соленый порезанный огурец.

г. Екатеринбург.



София Хохлова: Молочный суп с рыбой «Белое море»

Для приготовления супа вам потребуется: **молоко, соль, картофель, лук и свежемороженая рыба**. Я готовила с минтаем.

Продукты в произвольном количестве. Картофель очистить и нарезать кубиками, опустить в кипящее молоко и варить до полуготовности картофеля. Посолить, добавить лук, порезанный тонкими полукольцами, рыбу, порезанную на кусочки, и варить до готовности.

По желанию на любителя можно добавить сливочное масло или пшено.

г. Чкаловск Нижегородской обл.

Елена Зайцева: Харчо «Храбрый солдат»

600 г грудинки, 2,5-3 л воды, 1 стакан риса, 2-3 луковицы, 1/3 ч. ложки хмели-сунели, 3-4 зубчика чеснока, корень петрушки и кинзы, 6 горошин черного перца, 2-3 лавровых листа, молотый красный перец на кончике ножа, 2-3 ложки соуса ткемали, соль по вкусу.

Приготовление: грудинка рубится небольшими кусочками, заливается холодной водой и варится 1,5 часа. В процессе варки не забудьте посолить бульон и снять с него пену. Затем в бульон кладут хорошо промытый рис, пассерованный репчатый лук, перец горошком и свежий порезанный корень петрушки.

За 10 минут до готовности в харчо добавляют соус ткемали, лавровый лист, хмели-сунели, молотый красный перец и, при необходимости, досаливают. Проварив на медленном огне еще 5 минут, в суп кладут толченый чеснок, рубленую зелень и тут же снимают с огня. Суп харчо должен получиться густым.

Летом соус ткемали можно заменить свежей алычей, если же нет ни того, ни другого, то можно использовать помидоры или сок лимона. Кинзу можно заменить петрушкой или сочетанием петрушки с сельдереем.

г. Майкоп, Республика Адыгея.

Елена Мигальникова: Борщ «Гурман»

Подготовить овощи: **1 большую свеклу** потереть соломкой, **2 моркови и 2 луковицы** мелко порезать, **капусту** нашинковать, **картофель** порезать кубиками.

Еще понадобятся (по сезону) **свежие или консервированные помидоры, или томатная паста, замороженный зеленый горошек (немного) или консервированный. 1 головку чеснока** разобрать на зубчики.

На дно большой суповой кастрюли налить подсолнечное рафинированное масло, разогреть. Сначала спассеровать свеклу, потом лук и морковь. Влить в кастрюлю 1 стакан кипятка, тушить еще минут 10. Затем добавить остальные овощи, кроме помидоров, долить еще воды. Если капуста квашеная, перед тем как класть ее в суп, потушить отдельно почти до готовности. За 5 минут до готовности борща положить помидоры (если консервированные, то можно добавить рассол). Вообще, чем кислее капуста и помидоры, тем вкуснее борщ. В конце варки положить рубленый чеснок, зелень и сразу же убрать кастрюлю с плиты. Количество ингредиентов определяется опытным путем.

г. Великий Устюг Вологодской обл.



Людила Митина: Суп «Панадель»

На 500 г говядины с косточкой - 1,5 л воды, зелень, соль по вкусу.

В течение 2,5 ч. на слабом огне сварить мясной бульон. Мясо нарезать кусочками.

Испек блинчики на масле: 0,5 стакана молока, 1 яйцо, 3 ст. ложки муки, 30 г масла, соль. Готовые блинчики порезать на тонкие полоски и положить в бульон с мясом, посыпать зеленью. Подавать этот вкусный чешский суп следует тотчас.

г. Сергач Нижегородской обл.

Анна Таврилова:

Манты с тыквой «Азия»

Тесто обычное пельменное.

Фарш: тыкву и лук (в соотношении 2:1) порезать мелкими кубиками, посолить, поперчить, добавить специи. Дать фаршу немного постоять и слить образовавшийся сок, его можно использовать для приготовления супов.

На каждый раскатанный кружочек теста положить кусочек сливочного масла (в Средней Азии, откуда этот рецепт, кладут курдючное сало, но с ним получается тяжеловатый вкус). Затем положить фарш и слепить манты традиционной формы. Варить на пару 35-40 минут, не забыв промазать предварительно решетки-мантышницы растительным маслом. Снять манты, обмазать сливочным или топленым маслом (чуть-чуть) и есть со сметаной.

С этим же тестом и этим же фаршем я готовлю чебуреки с тыквой. Только раскатываю сочни побольше, леплю пирожки полумесяцем и делаю зубчики по краям. Жарю в растительном масле в глубокой сковороде.

г.Тольятти Самарской обл.



Екатерина Костюкова:

Макароны по-флотски с уткой

Половину утки отмачивать в воде до тех пор, пока мясо не посветлеет. Воду надо менять примерно 2-3 раза.

Потом утку надо положить в сковороду с водой и пропаривать в ней около часа. Остывшее мясо отделить от костей. Затем порезать мясо на кусочки.

Очищенный репчатый лук нарезать полукольцами. Лука нам потребуется 5-6 средних головок. Обжарить его на растительном масле и выложить в тарелку.

Затем на этом масле обжарить мясо утки с добавлением приправ.

Потом отварить 300-400 г макарон. При варке добавлять растительное масло. После макарон промыть теплой водой.

Макароны выложить в сковородку с мясом, перемешать и все обжарить, потом добавить лук.

с.Верх-Ачино Новосибирской обл.

«Ворчалки»...

Это как понять?

Подписалась на вашу газету только потому, что в № 21 за 2004 год вы пообещали подписчикам, что они будут получать и спецвыпуски «на бис». И в № 25 за 2004 год тоже ясно написано: «Подписчики могут не волноваться - они «Рецепты на бис» тоже получают». Как это понять?

Я «Рецепты на бис» не получила. А ведь подписка денег не экономит, она вдвое дороже, чем покупать. И если покупать - то берешь на следующий день после выхода, а подписку приносят на 10-12-й день.

Я выписала на «до востребования», и что - бегать на почту 2-4 раза за 1 номером? Это извините! Больше подписываться не собираюсь!

Н. МАКСИМОВА, г. Санкт-Петербург.

...и «Объяснялки»

Уважаемая автор (не знаем ваше имя-отчество)!

Мы никого не обманули. В № 21 написали: «Номер выйдет в конце года». И действительно - 26-й номер (последний за 2004 год) сделали из «Рецептов на бис», о чем и написали на первой странице. Все подписчики его получили.

Что касается брошюры «Рецепты на бис», то ее тоже сделали. Однако подписчикам «Скатерти-самобранки» ее пришлось покупать. Ведь в сумму подписки данный специальный выпуск не входил. К тому же, если газета выходит на 16 страницах, то спецвыпуск - целая книжка на 112 страницах. У нее и цена другая.

Насчет подписки на «до востребования» что мы можем сказать? Каждый выбирает, что ему удобнее...

Вышлите...

У меня к вам большая просьба: вышлите мне газеты за 2003 и 2004 годы наложенным платежом.

Елена ХОРИНА,

п. Бериккульский Кемеровской обл.

Дорогие друзья!

После того как мы опубликовали благодарность Вероники Мрыгиной за высланные ей рецепты, мы стали получать множество подобных писем с просьбой выслать «Скатерть-самобранку» за минувшие годы.

С сожалением вынуждены еще раз сказать, что такой услуги, как рассылка наложенным платежом, мы не осуществляем. Не имеем такой возможности в связи с тем, что редакция не печатает не подтребованные заказы тиражи. Лишних экземпляров просто нет.

Тем, кто просит рецепты, со скрипом и напряжением снимаем их на черном ксероксе из подшивки. Качество, конечно, еще то, но руководствуемся мыслью, что главное - рецептура, а не красота исполнения.

Виктория Беляева:

Печень с яблоками

4 куска говяжьей печени (примерно по 150 г каждый), 2 луковицы, 2 крупных зеленых яблока, 2 ст. ложки муки, 50 г сливочного масла, 1 ч. ложка соли, перец по вкусу, свежая зелень.

Печень очистить от пленок и сухожилий. Нарезать лук тонкими кольцами и ошпарить его кипятком. Удалить из яблок сердцевину и разрезать их на 8 ломтиков. Каждый кусок печени обвалить в муке, стряхнуть с нее излишки, обжарить в растопленном сливочном масле в течение 3 минут с каждой стороны. В том же масле обжарить дольки яблок с двух сторон и снять их со сковороды, затем, добавив немного масла, обжарить лук до золотистого цвета и смешать с яблоками.

Перед подачей на стол положить печень на подогретые тарелки и украсить яблоками и луком, а также при желании листьями салата и свежими овощами.

Другой вариант очередности пережаривания продуктов: сначала в 1/2 сливочного масла дольки яблок, затем - лук. Далее добавляется оставшееся масло и печень, которая пропитывается ароматом и соком лука и яблок. Очень пикантно!

г.Краснодар.

Вкусная рыбка

Валентина Бородинина: Рыба в кляре «Креолка»

Рыбу (любую) отделить от костей, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и оставить мариноваться.

А в это время приготовить тесто. На 1 стакан пива - 1 яйцо, 1 ст. ложка сметаны. Муки добавить столько, чтобы тесто не стекало, когда обмакнешь в него рыбу. Жарить на растительном масле. Подавать можно как в горячем виде, так и в холодном.

с. Новороссийское, Хакасия.
Фото Д. ДАШКОВА.



Людила Митина: Салат из тунца с фасолью «Деликатесный»

200 г белой консервированной фасоли, 150 г оливкового масла, 4 ст. ложки сока лимона, 2 зубчика чеснока (измельчить), 2 луковицы, 2 банки по 200 г консервированного тунца в масле, перец, зелень петрушки.

Откинуть фасоль на дуршлаг, дать стечь жидкости. Соединить оливковое масло, сок лимона, чеснок, перец. В соус выложить фасоль, перемешать. Лук нарезать тонкими кольцами. Слить масло из консервов. Вилкой разделить рыбу на кусочки. Смешать с фасолью и луком, выложить в салатник, украсить петрушкой.

Салат с морским окунем «Робинзон»

Филе окуня - 200 г, 1 картофелина (отварная), 1 морковь (отварная), 1 свежий огурец, 1 помидор, цветная капуста - 1 средний кочан, консервированная фасоль - 3 ст. ложки, зеленый горошек - 2 ст. ложки, майонез - 4 ст. ложки, соус томатный - 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Филе окуня отварить в бульоне с добавлением моркови, зелени и специй. Охладить, порезать кусочками, картофель и морковь нарезать тонкими ломтиками. Отваренную цветную капусту разобрать на соцветия, помидор нарезать дольками, свежий огурец тонкими кружочками. Добавить фасоль, зеленый горошек, все смешать. Заправить майонезом, смешанным с томатным соусом, уложить горкой в салатник. Украсить ломтиками рыбы, дольками помидоров и зеленью.

г. Сергач Нижегородской обл.

Надежда Заболотская: Карп с грибами «Одессит»

1 карп (примерно 1 кг), 200 г грибов, 50 г масла, 2 луковицы, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка муки, 100 г тертого сыра, 2 ст. ложки молотых сухарей.

Филе карпа запечь в духовке до полуготовности в смазанной маслом. Грибы потушить с измельченным луком, солью, перцем в 1/4 стакана воды. Филе карпа покрыть грибами, залить посоленной сметаной, смешанной с мукой, посыпать сыром, смешанным с сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке до золотистой корочки.

д. Васильевка Орловской обл.

Людила Лазарева:

Салат «Изумительный»

1 крупная селедка (порезать кубиками), 2 помидора (порезать кубиками), 250 г жареных шампиньонов, 1 луковица (измельчить).

Все смешать, залить соусом, посыпать зеленью.
Соус: 50 г молока, 1 ст. ложка творога, 3 ст. ложки майонеза. Все смешать.

Рыба «Американка»

1 кг рыбы (очистить, порезать кусочками), 0,5 стакана темного пива, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 ст. ложки лимонного сока, 50 г медовых пряников (мелко покрошить), 1 луковица, по пучку зеленого лука и петрушки.

Лук и петрушку порубить и спассеровать в масле. Рыбу посолить, поперчить и положить на сковороду к зелени и луку и тушить 5 минут. Затем добавить 3 гвоздики, лавровый лист, пряники, пиво и тушить еще 5 минут. Отдельно взять 1 ст. ложку сахара и 3 ст. ложки лимонного сока, смешать и поставить на огонь, пока не потемнеет. Залить получившимся соусом готовую рыбу.

г. Красноярск.

Ирина Хилленко:

Рыба под майонезом «Карибский шират»

Я делаю это блюдо из путассу или минтая.

Рыбу очистить (с минтая снять кожу). Обвалить в подсолненной муке и обжарить на растительном масле.

Выложить рыбу на тарелку, отделить филе от хребта, удалить все косточки, плавники.

Филе выложить на сковороду, можно на ту же, где рыба обжаривалась.

Поперчить. Если любите лук, прикрыть рыбу мелко порезанным луком. Я делаю без лука. Рыбу можно уложить в 2 ряда. Майонез смешать с томатной пастой (на 200 г майонеза 2-3 ч. ложки томатной пасты) и залить рыбу, чтобы она полностью была покрыта.

Накрыть крышкой и тушить на самом тихом огне наверху плиты.

Блюдо готово, когда майонез потемнеет.

Вкусно как в горячем виде с гарниром, так и в холодном, в качестве закуски. Приятного аппетита!

г. Золотоуст Челябинской обл.
Фото Д. ДАШКОВА.



Елена Ериклинцева:

Горшочки с сюрпризом

Понадобится: 4 куриных бедра, 4 картофелины, 2 моркови, 2 луковицы, 200 г соленой капусты, 6 ст. ложек кукурузы, 200 г шампиньонов, 100 г сыра (лучше брынзы), вода - 1,2 л, 4 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки томатной пасты, соль по вкусу.

Способ приготовления: куриные бедра разрезать на 4 части, посолить, обжарить до полуготовности. Картофель нарезать кубиками, посолить, тоже обжарить до полуготовности. Лук нарезать полукольцами, морковь потереть на терке, грибы - кусочками, сыр натереть на крупной терке.

Приготовить заливку: в кипящую теплую воду добавить майонез, томатную пасту, соль.

В горшочки сложить овощи в следующем порядке: лук, морковь, капуста, курица, картофель, кукуруза, грибы. Посыпать сыром и залить заливкой. Закрыть крышками, поставить в горячую духовку и готовить около 30-40 минут.

г. Магнитогорск Челябинской обл.

Татьяна Шмально: Отбивная по-украински

500 г свиной корейки, 2 яйца, 50 г масла топленого, 25 г масла сливочного, сухари панировочные, зелень, перец.

Корейку обмыть, очистить и разрезать на порционные кусочки. Каждый кусочек



слегка отбить, посолить, посыпать перцем, обмакнуть во взбитое яйцо и обвалять в сухарях. Мясо с двух сторон обжарить в низком сотейнике (15-20 минут), а затем поставить в духовку (предварительно разогретую) и жарить еще 4-6 минут.

Подавать с овощным гарниром.

ст. Новощербиновская
Краснодарского края.
Фото Д. ВОЛОДИКОВА

Мое мнение

Захотелось побрюзжать...

Захотелось немного побрюзжать, т.е. высказать замечания, хотя некоторые дамы уже пытались затрагивать этот вопрос. Захотела приготовить салат «Мечта супруга».

Автор советует взять 400 г грибов (свежих или консервированных). Из 400 г свежих после обработки и жарки получится 100-120 г грибов, а из консервированных после жарки - 300 г. Соответственно и вкус салата получается совсем разным. Общее количество ингредиентов салата более килограмма. Семьи, как правило, состоят из 3-4 человек. Если приготовит молодая хозяйка такой салат с соблюдением всех весовых частей, то придется кушать это блюдо 3 дня.

Еще один рецепт - салат из кальмаров.

Общий вес всех продуктов - 1,2 кг. Кальмаров - 200 г, а риса - 300 г и вкус салата получается рисовый с приправами. Я готовлю этот салат, но беру 2-3 ст. ложки отварного риса, и тогда это достойный вкус.

Милые подруги, давайте думать о том, чтобы любой рецепт могла приготовить молодая, неопытная хозяйка, которая делает первые опыты у плиты. Моя сноха приготовила на день рождения салат строго по рецепту, пользуясь весами. Этот салат поместился только в большую чашку, а кушать его гости не стали, т.к. вкус не впечатлял. Было жаль продуктов и денег тоже, но особенно я сочувствовала своей девочке. Она старалась, радовалась, а эффект получился обратный.

Поэтому еще раз обращаюсь к авторам: «Будьте точны в рецептуре!»

Людмила БОРИСОВА, г. Кемерово.

Протест

Перечитала письмо Виктора Крылова с его идеей делить читателей на подписчиков и покупателей. Идея вызвала у меня протест.

Я выписываю только те газеты, которые трудно купить в киоске, а вашу газету покупаю. Мне так удобнее, потому что подписка - это огромная переплата. По цене газеты становятся не простые, а золотые, почти вдвое дороже. Я небогата, но и покупая газету, голосую за нее своим рублем. Почему же должна быть ущемлена в правах?

А если человек берет газету в читальном зале и переписывает рецепты там? Чем он хуже подписчика? Да ничем! Так что правильно пишет Антонина Григорьевна Аржанова: «Давайте не обижать друг друга».

Людмила МЕЛЬНИКОВА, г. Самара.

Надежда Ткаченко:

Мелко-мелко нарезать 300 г говядины, добавить 3-4 крупные луковицы. Перемешать все и добавить 4-5 крупных зубчиков чеснока. Чеснок раздавить, а лук порезать полукольцами. Добавить 1 ч. ложку сахара. Накрыть крышкой и оставить на 10 минут.

Раскалить сковороду на сильном огне, вылить 2 ст. ложки растительного масла. Выложить мясо, тщательно перемешать, убавить огонь до среднего. Через 10 минут посолить по вкусу, посыпать сверху мелко нарубленной зеленью и оставить на огне еще на 5 минут, прикрыв крышкой. Выключить огонь и сразу можно есть.

К блюду подать рассыпчатый рис или картофельное пюре.

п. Новомихайловский Краснодарского края.

Любовь Ткач:

Говядина «Сельская»

400 г говядины, 150 г бекона, 1,5 ст. ложки топленого сала, 200 г мелкого лука-репки, 1 стакан фасоли, чеснок, зелень, специи, вино красное по вкусу (15-20 мл).

Мякоть говядины нарезают на порционные куски (2 куса на порцию), слегка отбивают, обжаривают.

Мелкие луковицы пассеруют, фасоль отваривают до полуготовности. В глиняные горшочки кладут пассерованный лук, мясо, бекон (нарезанный кубиками), фасоль, заливают бульоном или водой, добавляют вино, закрывают крышкой и тушат в духовке 25-30 минут.

Подают в горшочках, посыпав зеленью и рубленым чесноком.

г. Тольятти Самарской обл.

Людмила Каримова:

Шницель по-арабски

Продукты: 400 г фарша, 2 луковицы, 2 головки чеснока, зелень, полстакана готового риса, 1 яйцо, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка лимонного сока.

Лук мелко порезать и слегка обжарить. Чеснок и зелень мелко нарезать. Рис отварить. В чашке смешать фарш, рис, лук, чеснок, зелень, 1 сырое яйцо, томатную пасту. Все перемешать, посолить, поперчить, добавить 1 ст. ложку лимонного сока. Из фарша сформовать удлиненные котлетки, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон.

Соль добавлять лучше так: в 50 г воды размешать соль и добавить в фарш.

п/о Кизил Шалола Кибрайского р-на
Ташкентской обл., Респ. Узбекистан.

Валентина Шевелева:
Печенье «Косички»

Для теста: 2 стакана муки, 0,5 стакана сахарного песка, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 4 ст.ложки сметаны, 1/4 ч.ложки соды, 1/4 ч.ложки соли, яйцо для смазки, 1 ст.ложка мака для посыпки.

Замесить тесто и раскатать в пласт толщиной в 0,5 см. Разрезать на полоски длиной 14-15 см и шириной 0,5 см и из трех полосок сплести косички.

Печенье положить на смазанный маслом противень, смазать яйцом, посыпать маком и выпекать при температуре 220-240°.

Очень вкусное, красивое и экономное печенье.
п.Новогорский Алтайского края.



Зинаида Иванова:
Блинчики с черничным соусом

Для теста: 1 стакан муки, 1,5 стакана кислого молока, 20 г дрожжей, 1/3 стакана сахарной пудры, 2 яйца, топленое или растительное масло, соль.

Соус: по 1 стакану черничного варенья и свежих сливок.

Приготовление:

Размешайте дрожжи в молоке, добавьте сахар и оставьте бродить. Затем добавьте сахарную пудру, соль, муку, яйца и замесите тесто, поставьте его в теплое место подходить. Испеките из подошедшего теста блинчики и подавайте с черничным соусом из смешанных взбитых сливок и варенья.

Напоследок совет. Пеките блины сразу на двух сковородках. Каждый блин сбрызгивайте растопленным сливочным маслом, складывайте на плоское блюдо. А чтобы блинчики не так быстро остывали, горку готовых блинов - до подачи на стол - накрывайте перевернутой подогретой кастрюлей после каждого снятого со сковородки блинчика.

г.Воронеж.

Юлия Ткачева:
Рулет «Апельсиновая сказка»

Для теста: 2 яйца, 0,5 ч. ложки негашеной соды, банка сгущенки, 2 стакана муки.

Все взбить. Тесто должно получиться жидким.

Для начинки: через мясорубку пропустить 2 апельсина. Добавить 1 стакан сахара. Противень обсыпать мукой и вылить тесто. Печь надо 3-4 минуты, как только корж покроется корочкой, тут же вынуть, промазать начинкой и скатать в рулет, сверху посыпать пудрой. Пусть рулет немного постоит и пропитается начинкой. Приятного вам аппетита!

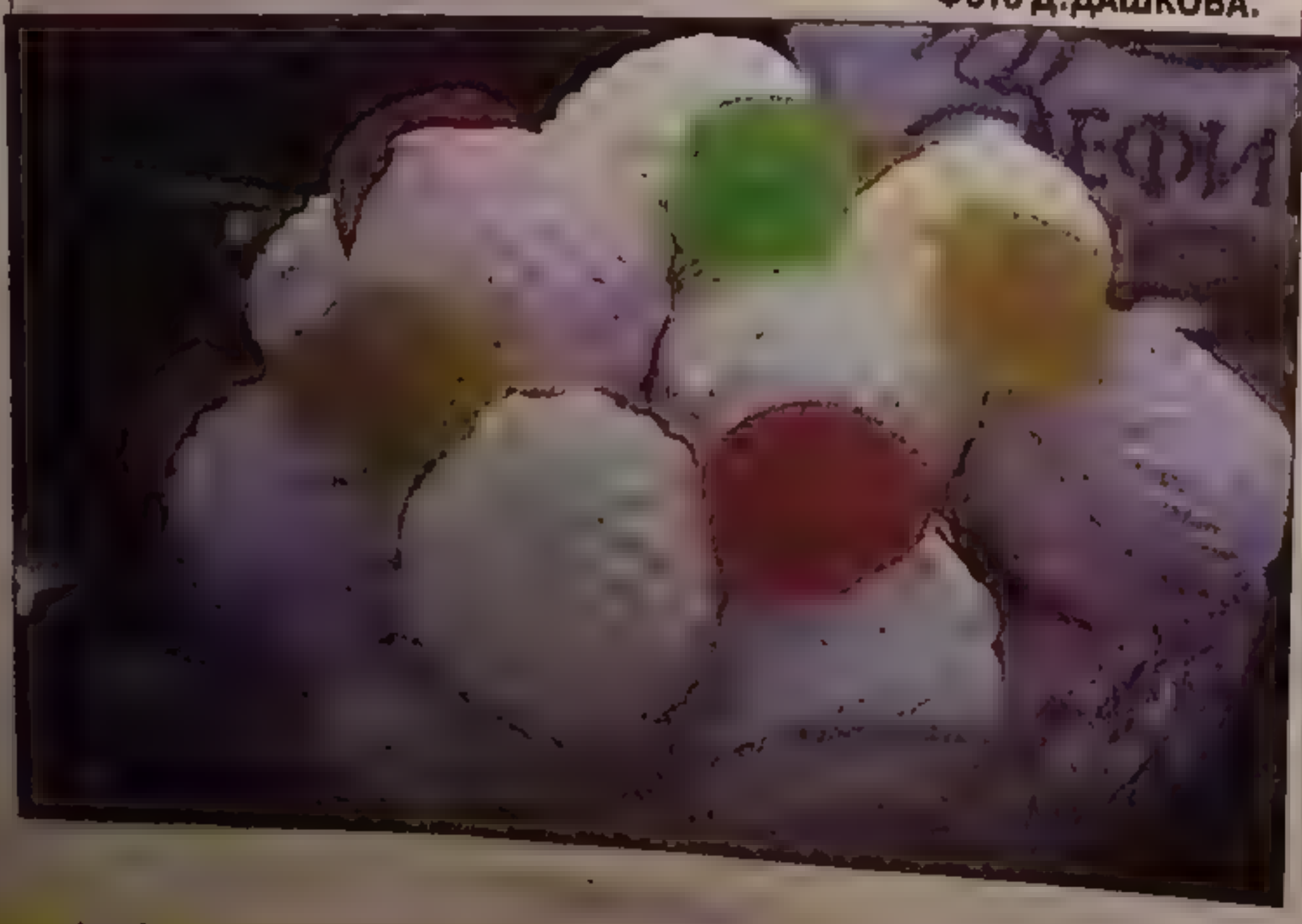
Зефирчик «Жозефина»

600 г сахара залить 150 г воды и поставить на огонь. Как только закипит, кипятить 7 минут. Одновременно приготовить желатин. 15 г желатина залить холодной кипяченой водой (90 г). Хорошенько размешать и поставить на водяную баню. Желатин помешивать, пока полностью не растворится. Сахарный сироп снять с огня и вылить в него желатин. Взбивать венчиком 15 минут. Затем добавить 1,5 ч. ложки лимонной кислоты и взбивать еще 10 минут. Потом добавить 0,5 ч. ложки соды и ванилин на кончике ножа и взбивать еще 10 минут. На столе разложить бумагу и выложить суфле ложкой или с помощью кондитерского мешочка (с насадкой для печенья «Курабье»). Через 2-3 часа зефир готов. Снять зефирчики аккуратно с бумаги, сложить в целлофановый пакет и убрать в холодильник. А можно и сразу кушать, но хранить их нужно обязательно в пакете и в холодильнике.

Примечание: пропорции нужно обязательно строго соблюдать, иначе зефир может не получиться!

г.Новомичуринск Рязанской обл.

Фото Д.ДАШКОВА.



Алена Кузнецова:

Продукты: 100 г дрожжей, 600 г сливочного маргарина, 6 ст. ложек сметаны, 6 ст. ложек молока, 6 стаканов муки, соль - по вкусу, сахарная пудра для посыпки, повидло или варенье для начинки.

Развести дрожжи в теплом молоке, маргарин слегка растопить, чтобы был мягким, соединить все компоненты, вымесить. Разделить тесто на 6 частей, каждую раскатать в 5 мм толщиной, смазать повидлом или вареньем. Свернуть рулетом и выпекать до золотистого цвета. Разрезать горячими на кружочки и посыпать сахарной пудрой.

ст.Некрасовская Краснодарского края.

Наталья Вельяминова:
Пирог «Мастерница»

Взбить 200 г маргарина с 1 стаканом сахара, добавить 200 г кислого молока (можно кефира ряженки), добавить 2 ч.ложки (без горки) соды, после всыпать 1 пакетик ванилина и 600-700 г муки. Тесто получается вязкое. На противень постелить пергамент, смазать маргарином, посыпать манкой и выложить тесто. В само тесто можно «вдавить» мороженые ягоды. А можно сверху выложить порезанные фрукты или ягоды. Выпекать при температуре 150-170°С, 40-50 минут. Пирог хорошо поднимается и получается очень красивым и вкусным.

г.Бородино Красноярского края.

Талина Парфенова:
Сметанный пирог
«Верный друг»

Такой пирог очень прост в приготовлении.

Сметану смешать с сахаром и разделить на две части.

В одну часть сметаны добавить соль, соду, муку и замесить тесто. Разделить на 4-5 частей, раскатать тонкие коржи и выпекать до золотистого цвета.

Коржи остудить, промазать густо сметаной и уложить друг на друга, выровнять края ножом. Верхний корж смазать сметаной и обсыпать крошкой, оставшейся от выравнивания краев. Разрезают пирог после того, как он хорошо пропитается сметаной.

На 3 стакана муки: 500 г сметаны, 1,5 стакана сахара, 1/2 ч.ложки соли, сода.

г.Барнаул Алтайского края.

Анна Замятина:
Печенье
«Хризантемы
в саду»

Тесто: 4 сырых яйца, сахарный песок - 200 г, сливочное масло - 300 г, 1 ст.ложка сметаны, мука.

Яйца взбить с сахарным песком, добавить слегка растопленное сливочное масло, сметану, муку. Тесто должно получиться достаточно густое. Полученную массу пропустить через мясорубку и шариками аккуратно уложить на смазанный маслом противень. Выпекать в духовке при средней температуре до румяного цвета.

Очень вкусное печенье! Попробуйте!

с.Зиняки Городецкого района
Нижегородской обл.

Виктория Беляева:
Хворост «Золотой
дождь»

1 стакан минеральной воды, 450 г пшеничной муки, 1 ч. ложка сахара, 0,5 стакана сахарной пудры, 400 г растительного масла.

Из газированной минеральной воды, муки и сахара замесить тесто, раскатать его очень тонким слоем, нарезать небольшими прямоугольниками, в середине каждого сделать продольный разрез и через него протянуть, вывернув, одну из сторон прямоугольника. Дать постоять 5 минут. Разогреть в большой сковороде с высокими бортами растительное масло. Когда оно закипит, опускать хворост, держать его до образования золотистого цвета, затем осторожно вынуть его из масла шумовкой, выложить на большое блюдо и посыпать сахарной пудрой, которую можно приготовить, измельчив сахар в кофемолке.

Ванильные
рогалики
«Забава»

300 г муки, 2 желтка, 200 г сливочного масла, 150 г тертого миндаля, 160 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара.

Муку просеять горкой на стол и сделать углубление. Положить в него желтки. Сливочное масло нарезать кубиками и положить по краю. Посыпать миндалем и 100 г сахара. Порубить все ножом и вымешать тесто, завернуть его в пленку и положить на 30 минут в холодильник. Нагреть духовку до 180°C. Слепить рогалики. Выпекать 20 минут в духовке на противне. Остаток сахарного песка перемешать с ванильным сахаром и обваливать в нем теплые рогалики.

г.Краснодар.

Благодарность

Горбуша -
вкуснота!

Хочу выразить глубокую благодарность **А.Л.Штри** за рецепт «Рыба, жаренная в майонезе» (№ 21, 2004). Я жарила горбушу - получилось замечательно, просто вкусно! А прежде, сколько рецептов ни пробовала, рыба получалась сухой. Этот же рецепт бесподобен! Спасибо.

Александра ГЛУЩЕНКО, г.Омск.

Хочется сказать
спасибо.

Хочется сказать спасибо **Наталье Козловой** за пирог «Супер» (№ 10, 2004). Он действительно оправдывает свое название.

И спасибо **Е.Орешниковой** за салат «Соломка» (№ 11, 200 г.). Вроде все просто, но уж очень вкусно!

И.КОРЕПОВА,

г. Вахтан Нижегородской обл.

Ну очень
понравилось!

Хотелось бы поблагодарить за опробованные и очень понравившиеся рецепты очень умных хозяек. Особенно нам понравились:

1. «Сациви» (№ 25, 2003) от **Галины Мочаловой**.

2. Фаршированная говядина «Царская охота» (№ 26, 2003) от **Марины Бурнашовой**. Действительно очень вкусно! И все затраты оправданы.

3. «Зубатка запеченная» (№ 12, 2004) от **Е.А.Пономаревой**.

4. «Курица по-азербайджански» (№ 1, 2004) от **Светланы Ильченко**.

5. Пирог «Друг сердечный» (№ 1, 2004) от **Дианы Пруцковой**.

6. «Капустный пирог» (№ 1, 2004) от **Людмилы Митиной**.

7. Тесто «Воздушное» (№ 4, 2004) от **В.Никитиной**.

8. «Ореховый без орехов» (№ 5, 2004) от **Любови Полтихиной**.

5. Ватрушка «Маленькая радость» (№ 2, 2004) от **Татьяны Устиновой**.

10. «Оладушки от бабушки» (№ 5, 2004) от **Светланы Милаевской**.

11. «Пицца» (№ 10, 2004) от **Ирины Сапожниковой**.

12. «Печенье медовое» (№ 26, 2003) от **Светланы Сухановой**.

13. Бутерброды «Объеденье» (№ 5, 2004) от **Татьяны Назаровой**.

14. «Печеночные гренки» (№ 4, 2004) от **Елены Литвинцев**. Я фарш в них накладывала с двух сторон.

Е.ЕФИМОВА,

Старый Оскол Белгородской обл.

Елена Зайцева:
Печенье «Анютины глазки»

2 стакана овсяных хлопьев, по 1 ст. ложке муки и картофельного крахмала, 1 сырое яйцо, 5 ст. ложек какао, 2 стакана сахара, 200 г творога, 100 г размягченного маргарина, 0,5 ч. ложки соды, 1 стакан молока.

Приготовление:

Овсяные хлопья залить горячим молоком, перемешать и поставить для набухания. В охлажденную набухшую массу добавить муку, крахмал, яйцо, какао, сахар, творог, маргарин.

Всю массу тщательно перемешать, добавить соду, слегка взбить и вылить всю массу на смазанный жиром противень. Готовое печенье быстро разрезать горячим на противне, сложить горкой в сухарницу, обильно посыпая сахарной пудрой.

г.Майкоп, Респ. Адыгея.



Румяные пироги



Мария Карманова:

Пирожки «Сластена»

Возьмите 2 пачки творога, пачку маргарина, 2,5-3 стакана муки, яйцо, пол чайной ложки соды.

Замесите тесто, разделите его на небольшие кусочки и поставьте в холодильник на 2-3 часа, а можно и на ночь.

Затем раскатайте тесто и на каждую лепешку положите по 1 ч.л. джема или густого варенья. Пирожки слепите, верх смажьте яйцом и пеките в духовке.

с. Большие Березники, Мордовия.

Зоя Бугрова:

Быстрое тесто для пирогов и плюшек

Для теста берем:

1/2 стакана теплой воды, 1 ч. ложку сахарного песка, 100 г свежих дрожжей.

Все перемешиваем до полного растворения дрожжей. Добавляем поллитра молока, 2 яйца, 3 ст. ложки песка, 1 ст. ложку соли без верха, 1 стакан растительного масла и замешиваем тесто (муки уходит приблизительно 3 банки емкостью 600 г).

Приготовленное тесто ставим в холодильник на 20 минут, затем вынимаем и печем из него пирожки.

При одном условии, чтобы начинка была приготовлена заранее. Тесто получается очень мягкое и пироги из него не черствеют целую неделю.

Пирожки и плюшки перед тем, как печь в духовке, смазываем взбитым яйцом.

г. Богородск Нижегородской обл.

Анна Пшорчик:

Чебуреки «Дорожные»

Классические чебуреки делают из лапшового теста с бараниной, в сущности это пирожки с мясной начинкой. Я делаю тесто не на воде, а на твороге: развожу творог молоком (лучше взять домашний, тогда тесто получится нежнее) в пропорции 1:1.

В миску разбиваем 1 яйцо, добавляем чайную ложку без верха соли, полстакана творога с молоком, всыпаем 2 стакана муки и замешиваем тесто. Если тесто получается суховатым, добавляем еще немного молока.

Готовим начинку. В фарш (500 г) из свинины и говядины, взятых в равных пропорциях, натираем на крупной терке луковицу и добавляем 1 яичный желток, солим, перчим.

Раскатываем тесто, делим на равные кусочки, а их в свою очередь каждый тонко раскатываем в круг. Выкладываем начинку, складываем кружки пополам и, слегка прижав, обрезаем лишнее тесто и зачищаем края. На растительном масле жарим чебуреки в глубокой сковороде.

Внимание! Последнюю порцию чебуреков обжариваем только с одной стороны. Затем переворачиваем и выкладываем на них все готовые чебуреки, накрываем крышкой и держим под крышкой минуты 3. Все, блюдо готово.

г. Брест.

Любовь Волкова:

Пирог с мойвой и укропом

1 кг дрожжевого теста, 1 кг мойвы, 2-3 луковицы, крупный пучок укропа свежего или сушеного, 3 вареных яйца, 50 г сыра.

Рыбу очистить, удалить хребет, внутренности, посолить. Лук мелко нарезать, обжарить в масле, укроп мелко нарезать. Дрожжевое тесто разделить на 2 части, раскатать 2 лепешки. На одну уложить рыбу, полностью покрыть ее жареным луком и укропом, посыпать рублеными яйцами и тертым сыром. Закрыть вторым пластом, смазать взбитым яйцом, смешанным с тертым сыром, и поставить в духовку на 50 минут.

ст. Терновка, Воронежской обл.

Ирина Кудашова:

Это блюдо напоминает мне детство и пончики, которые делала моя бабушка. А попал этот рецепт ко мне от приятельницы, родственники которой жили в Венгрии.

Продукты: 400 г муки, 30 г дрожжей, 2 вареные картошки в мундире, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка сахарного песка, 5 г соли, чеснок, теплое молоко и растительное масло для жарки.

Растереть с сахаром дрожжи, добавить 100 г теплого молока, муку, размятый очищенный картофель, столовую ложку растительного масла. Замесить тесто. Затем развести тесто теплым, подсоленным молоком до мягкости. Хорошо его вымесить до тех пор, пока тесто не начнет пузыриться.

Тесто присыпать мукой и дать ему постоять в теплом месте около часа.

Когда оно увеличится в объеме в два раза, раскатать в сквороду, налить растительное масло.

Смазанными маслом руками отрывать кусочек теста и делать из него, растягивая, лепешку величиной с ладонь.

Жарить с одной стороны под крышкой, затем снять крышку и жарить с другой стороны до образования хрустящей корочки.

В тесто можно добавить мелко нарезанный укроп или жареную капусту.

Горячие лепешки смазать сметаной, посыпать тертым сыром или толченым чесноком.

Санкт-Петербург.

Надежда Клинова:

Пицца «Моя Италия»

Эта пицца готовится очень быстро, а вкус и аромат - бесподобные! Я такую пиццу часто пеку на ужин. Из такого количества продуктов получается пицца диаметром примерно 25 см.

Для теста: 1 яйцо, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка творога, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу, 1 неполная ч. ложка соды (можно меньше, гасить соду не нужно), 5 ст. ложек муки.

Для начинки: 2 вареных яйца, 100 г ветчины, 1 соленый огурец, 1 маленький помидор (можно заменить кетчупом), сыр и майонез по вкусу.

Сперва приготовить тесто. Яйца растереть с сахаром, солью и содой. Добавить 2 ст. ложки сметаны и половину муки, размешать, затем добавить остальную сметану, творог и муку и тщательно размешать ложкой, получится довольно вязкое тесто. Если будет уж очень жидкое, добавьте еще немного муки. Руками тесто брать не нужно, а просто ложкой выложить на сковороду или в форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями. Размазать тесто по дну формы. Смазать лепешечку из теста майонезом и выложить начинку. Бортики делать не нужно, но начинку выложить, отступив от краев 1,5 см.

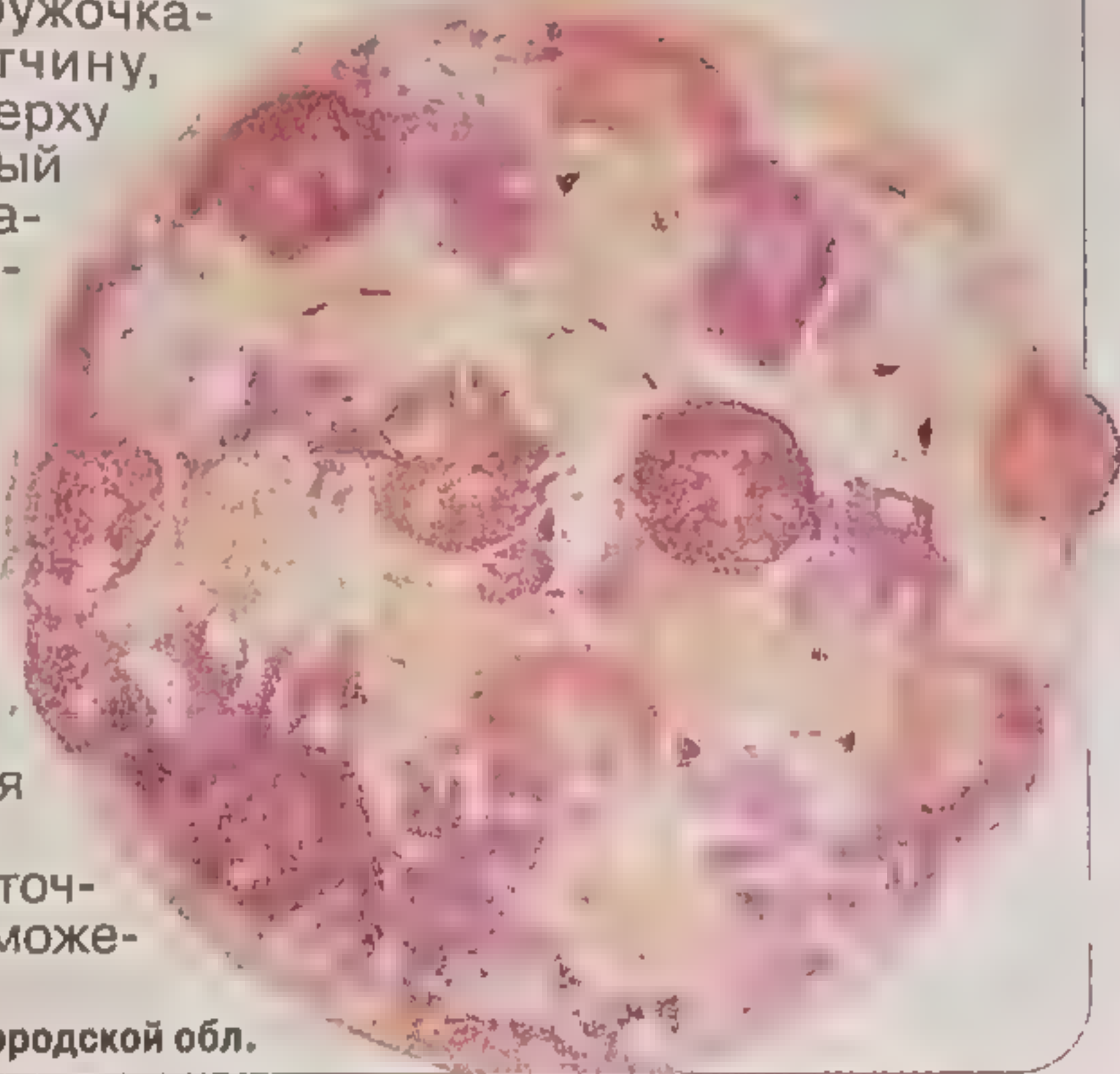
Для начинки ветчину и огурцы нарезать соломкой, яйца тонкими кружочками. Выложить сперва ветчину, смешанную с огурцами, сверху яйца и помидор, порезанный кружками или дольками. Смазать все майонезом и посыпать тертым сыром.

Поставить пиццу в разогретую духовку и запекать при температуре 200°C до тех пор, пока краешки теста не станут слегка румяными.

Во время запекания тесто, оставленное с краев, немного выползет и получится бортик.

Попробуйте такую пиццу, точно не пожалеете. А украсить можете по своему желанию.

с. Фокино Нижегородской обл.



Светлана Николаева:

Котлетки «Чудеса в решете»

200 г творога смешать с 200 г тертого сыра. Добавить чеснок, 2 яйца, соль, петрушку, укроп.

Сформовать котлеты, обвалять в сухарях и жарить в растительном масле.

Котлеты по-владимирски

3 крутых яйца натереть на мелкой терке. Добавить 6 ст. ложек манки, соль, 3 луковицы (заранее мелко нарезать и обжарить). Сформовать котлетки и положить в широкую сковороду в один ряд. Залить бульоном (0,5 л воды и 1 кубик куриный). Тушить на очень медленном огне.

г. Владимир.

Любовь Ткач:

Стручковая фасоль с ветчиной

1- литровая банка стручковой фасоли, 100 г ветчины, 2 помидора, 2-3 дольки чеснока, масло сливочное 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Стручковую фасоль отварить в подсоленной воде до полуготовности. Воду слить. Масло растопить на сковороде и обжарить на нем ветчину, мелко порезанную, в течение 1 минуты.

Добавить очищенные от кожицы и нарезанные дольками помидоры, чеснок, отваренную фасоль, перец, соль. Закрывать крышкой и тушить на слабом огне минут 10.

Иногда я добавляю яйца. Держу на очень слабом огне без крышки до готовности яиц. Но можно и без яиц, кому как нравится. При подаче посыпать блюдо мелко нарезанной зеленью.

г. Тольятти Самарской обл.

Любимая песня

Сероглазый

1. Ходят парами, встречаются подружки
Возле речки, под черемухой густой.

Но тебя, мой сероглазый,
Не встречала я ни разу,
Ты черемуху обходишь стороной.

2. Почему тебе не весело со мною?

Отчего ты отворачиваешь взгляд?

Ведь пригожа я собою,
Не обижена судьбою,
Так по всей деревне люди говорят.

3. Песня девичья, лети ему навстречу,

И любимому скажи, не утая,
Что любовь свою не скрою,

И о ней по-над рекою
До утра слышна там песня соловья.

Посылаю слова этой песни по просьбе Ольги Швецово.

Маргарита КАРДАПолова,
с. Июльское Воткинского р-на,
Удмуртия.

Ищу песню

Команда молодости нашей

Хотела бы найти слова песни, которую мы пели, когда я училась в баскетбольной школе:

Тебе одной меня любить,
Тебе одной меня судить,
Команда молодости нашей,
Команда, без которой мне не жить.

Прошу откликнуться тех, кто знает эту песню.

Дарья МОРОЗ, г. Володарск
Нижегородской обл.

Шофер автобуса - мой лучший друг

Может быть, кто-нибудь знает слова интересующей меня песни?

Я работаю 15 лет на одном маршруте, и вот часто пассажиры мне поют: «Здесь остановки нет, а мне - пожалуйста: шофер автобуса - мой лучший друг».

Но никто полностью песню не знает. Напишите, пожалуйста, слова для меня.

Алексей МЯКИШЕВ,
г. Тверь.

Спрашивали?

Соус «Сацибели»

Посылаю рецепт для Любови Ивановой: в грузинской кухне он стоит на первом месте.

Толченые орехи развести уксусом, добавить бульон (мясной - для мясных блюд, рыбный - для рыбных блюд), сырой репчатый лук, толченый чеснок, соль, красный перец и зелень.

Состав: на 500 мл бульона - 200 г грецких орехов, 200 г лука, 200 г винного уксуса, 20 г чеснока, 1 г молотого перца, 20 г соли, 35 г зелени мяты и кинзы.

Елена АНИСИМОВА, г. Воронеж.

Рыба под маринадом

В одном из ваших номеров прочитал письмо Валентины Рябиной, в котором она просит читателей поделиться рецептами для микроволновой печи. Спешу откликнуться на ее просьбу.

Нам понадобится: рыба - 1 тушка, морковь - 2 штуки, лук - 1 штука, масло - 60 мл, томатная паста - 1 ст. ложка.

Приготовление маринада: морковь порезать соломкой, лук - мелко, выложить в посуду, добавить масло, закрыть крышкой и готовить на 100%-ном уровне мощности 10 минут.

Рыбу нарезать кусочками, приправить специями и уложить слоями: слой маринада, слой рыбы и т.д., последний слой должен быть маринад.

Готовить на 80%-ном уровне 10 минут.

Андрей ЖУРАВЕЛЬ, ст. Барсуковская Ставропольского края.

Подлива для ризотто

Для Светланы Николаевой.

Режешь на куски мясо (любое) или курицу. Обжариваешь его с большим количеством лука. Затем наливаешь немного воды и тушишь на медленном огне. Можешь изюм, курагу, шафран (если есть), каштаны (очистить), и все положить тушиться в мясо. Вот вам и подлива. Также можно положить чернослив и грецкие орехи вместо каштана. А вместо шафрана можно посыпать куркуму желтую (продается на рынке). И не забывайте добавлять немного воды по необходимости.

С. БАШТАННИК,

д. Бережки Киржачского р-на Владимирской обл.

Заливка для селедки

По просьбе Светланы Сухановой.

1 кг свежей селедки почистить, порезать кусочками.

Маринад: лук кольцами, 10 ст. ложек воды, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка соли, 0,5 ч. ложки перца красного молотого, 0,5 ч. ложки перца черного молотого, 1 дес. ложка уксуса (эссенции), 2 ст. ложки майонеза или кетчупа, 1/2 стакана растительного масла.

Все вскипятить вместе с луком, охладить и залить рыбу. Через 12 часов она готова.

Т. ВЯЛКОВА,

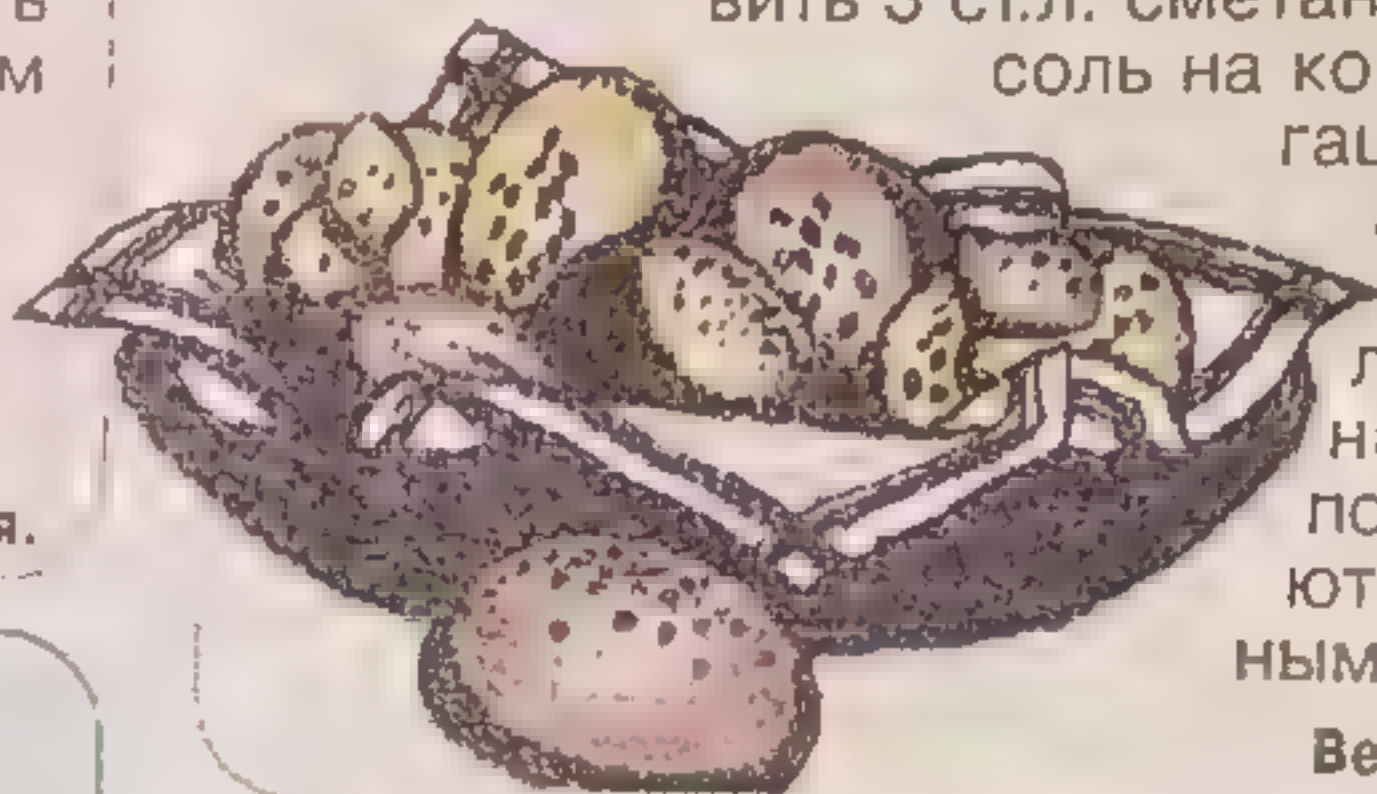
г. Качканар Свердловской обл.

Печенье и пончики

Уважаемая А. Леонтьева!

Форму для выпечки печенья нужно хорошо прокалить с солью (насыпать в форму, закрыть и минут 10-15 прокалывать). Затем вымыть, смазать растительным маслом и выпекать печенье. Например, такое.

1 неполный стакан сахара и 2 яйца взбить, добавить 3 ст.л. сметаны, 200 г маргарина, соль на кончике ножа, 0,5 ч.л. гашеной соды, 1,5 стакана муки.



А сковорода с углублениями предназначена для жаренья пончиков. Они получаются ровными и пышными.

Вера ОБЫНОЧНАЯ, г. Курск.

Вкусные котлеты

Л.Сергеева хочет вкусных котлет.

Я их делаю так: говядина, свинина, много лука, кусок белого хлеба, сметана, перец, соль. Нет сметаны - добавляю сливки. Иногда кладу манку. Аромат - бесподобный, котлеты получаются пышные, сочные, мягкие.

На 1 кг фарша (свинина с говядиной) беру 2-3 луковицы средних размеров (дают сочность), 2-3 ложки сметаны (а если сливок, то 150 г), 2 ст.л. манки.

Чтобы котлеты были вкусными, надо очень хорошо взбить фарш - брать в руки и отбивать на столе.

Светлана ПЯДЫШЕВА, г. Петропавловск-Камчатский.

Клюквенный квас

Для Татьяны Скидановой.

Протереть через дуршлаг 1 кг клюквы. Отжимки залить водой (4 л), кипятить в течение 15 минут. Остудить, процедить, всыпать 400 г сахара, прокипятить еще раз. Охлаждать до температуры парного молока и влить сырой клюквенный сок. Добавить полпачки (50 г) дрожжей, размешать, разлить в бутылки, плотно закупорить. Через 3 дня квас готов.

Виктор КРЫЛОВ,
г. Сосновый Бор Ленинградской обл.

Весенние заботы

ОГОРОД



Читайте
з новым номере газеты!

Множить
силу земли

Чтобы теплица
но плакала

Элегантные
грядки

500 кг картофеля
с одной сотки

Кошки умеют жить! А люди умеют читать — «ДОМАШНИЙ АЛЬМАНАХ» ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ



СЕКРЕТЫ КРАСИВОЙ УМНИЦЫ

- Если у вас сломался ноготь, а пилочки нет — поточите ноготок спичечной коробкой, той боковинкой, о которую зажигают спичку.
- Чтобы превратить обычную тушь в специальную для удлинения ресниц перед ее нанесением напылите на ресницы немного полупрозрачной пудры.
- Смажьте горлышко нового пузырька с лаком для ногтей каплей вазелина, и он будет легко открываться на всем протяжении его службы.
- Вместо покупных скрабов можно использовать овсяную муку. Если протереть ею кожу лица, эффект будет тот же.
- Если каждый вечер втирать в ногти капелюк оливкового масла, это сделает их длинными и крепкими.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ КАЧЕСТВО ТКАНИ

Намереваясь приобрести вещь, попросите у продавца разрешения выдернуть с изнанки изделия одну-единственную нить и подожгите ее. Когда на ярлыке вещи, которую вы хотите купить, указан один состав, а ваш пиротехнический опыт явно выдает другой, следует насторожиться: вещь имеет явно «левое» происхождение.

Чистый хлопок сминается в руках, при горении сгорает полностью с образованием светло-серой золы. Запах такой, словно горит бумага.

Натуральный шелк горит без пламени, с треском, на конце волокна образуется шарик, рассыпающийся при нажатии, а пахнет горящий шелк так же, как жженный волос.

Шерсть не сминается, горит плохо, тоже пахнет жженным волосом и также образует на конце волокна хрупкий шарик.

Полиэфирное волокно не горит, но плавится без воспламенения и без запаха, с твердым шариком на конце. Полиамидное волокно тоже плавится без запаха, только шарик на конце мягкий и вязкий.

Ацетатное волокно сминается, горит только в пламени, быстро, образуя на конце бурый плотный шарик, а процесс сопровождается выраженным запахом уксуса.

Дорогие читатели!

Издательство «Глаголь» предлагает вам незаменимый «Домашний Альманах».

Все издания, входящие в него, помогут вам справиться с огромным количеством жизненных проблем, поправить здоровье, стать красивее!

Полезными изданиями уже пользуются десятки тысяч наших постоянных читателей по всей территории страны. Все советы, методики, рецепты многократно выверены, просты и предназначены сделать вашу жизнь комфортнее и приятнее. Над ними работал целый штат специалистов и редакторов.

Благодаря высочайшим тиражам и низким почтовым ценам издания «Домашнего Альманаха» доступны любому читателю. Это издания для всех членов вашей семьи.

ЭКОНОМЬТЕ СВОЕ ВРЕМЯ И ДЕНЬГИ —

заказывайте редкие по пользе
издания и изменяйте
свою жизнь к лучшему!

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Теперь вы можете заказать не только 4,5,6,7 тематических подборок альманаха, но и любые издания вразнобой на сумму не менее 105 руб. Вы также можете заказать 4 любые тематические подборки изданий на сумму от 105 руб.

САМОЕ ВЫГОДНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ: Вы заказываете полный комплект изданий всего за 175 руб., на 33 % дешевле! Ваш заказ обрабатывается и отправляется в тот день, когда мы получили ваш заказ.

Никакой предоплаты. Вы получаете на почте свой заказ и оплачиваете его.

Все, кто вышлет нам свой заказ в течение 3 недель, выиграет **БОНУС** — ценное издание «СТО СОВЕТОВ МУДРЕЦОВ» о множестве жизненных правил достижения успеха, умении настоять на своем, умении выбирать и секретах счастливой жизни!



НАМ ПИШУТ:

«Я очень-очень довольна, это умное ёмкое издание сборника пригодило на все случаи жизни» (Иванчева В.С., Москва).

«Много интересного, а главное, написано доступно, без всяких умных названий, то есть интересно и даже с юмором» (Куликова А.И., Московская область).

«Написанное действительно можно применять в жизни» (Андреева А.А., Псковская область).

«Я вам очень-очень благодарна за насыщенное содержание» (Самарина Ю.Д., г. Благовещенск).

«Я нашла именно то, что давно искала» (Яруллина Ж.Ш., Кировская область).

Еще много интересного и полезного в сборниках изданий (выпуск № 3):

1 «КРАСОТА» (цена 45 рублей): Аромакосметика (8 р.). Все о целлюлите (7 р.). Советы стилиста (7 р.). Все о косметике (10 р.). Гарантии хорошей фигуры (6 р.). Как исправить проблемные места (7 р.). Как обмануть аппетит (5 р.). Красивая походка (7 р.). Маникюр и педикюр дома (10 р.). Советует массажист (5 р.). Великолепная толстушка (7 р.). Красивое лицо на всю жизнь (8 р.). Новые рецепты биоомоложения (8 р.).

2 «СЕКРЕТЫ УСПЕХА» (цена 35 рублей): Как поставить обидчика на место (7 р.). Хороший голос (8 р.). Как сказать «нет» и противостоять манипулятору (5 р.). Как создать свое дело (9 р.). Как произвести благоприятное первое впечатление (6 р.). Сделайте быструю карьеру (5 р.). Принцип Леонардо да Винчи (6 р.). Стильный мужчина (7 р.).

3 «НАУКА ЖИТЬ СО ВКУСОМ» (цена 40 рублей): Техники эротического массажа (12 р.). То, чем должен владеть совершенный любовник. Секреты тантрического секса (9 р.). Секс по-даосски (10 р.). Научи женщину оргазму (10 р.). Позы для супернаслаждения (11 р.). Введение в сексапильность (13 р.). Все о сексе (11 р.).

4 «ПСИХОЛОГИЯ» (цена 35 рублей): Возможности гипнотического внушения (8 р.). Воспитай в себе стержень (7 р.). Как выбирать мужчин (5 р.). Если сдают нервы (6 р.). На что западают мужчины (5 р.). Свод человеческих заблуждений (5 р.). Страх порождает болезни (5 р.). Тяжелые родственники (10 р.). Уйти или остаться (8 руб.). Эмоциональная карта женщины (5 р.).

5 «САД И ОГОРОД» (цена 40 рублей): Все об огороде в вопросах-ответах (10 р.). Война миров («брысь» вредителям) (6 р.). Интересные элементы ландшафтного дизайна (12 р.). Альпийская горка на садовом участке (12 р.). Раста, морковь, гладкой и сладкой (7 р.). Как освоить садовый участок (9 р.). Цветник — потребность души (10 р.). Земляника, жимолость, ирга (8 р.). Урожай от Бога (молитвы, правила) (10 р.).

6 «ДОМОВОДСТВО» (цена 30 рублей): Как обустроить маленькую квартиру (7 р.). Цветотерапия в интерьере дома (6 р.). Комнатные растения (10 р.). Энергетика дома (7 р.). Магическая сила зеркал (7 р.). Современные занавеси и шторы — стильно и недорого (9 р.). Советы флориста-декоратора (7 р.).

7 «ДОМАШНЯЯ МАГИЯ» (цена 35 рублей): Свадебные приметы (5 р.). Самые новые виды гадания (5 р.). Энергетическая зарядка (8 р.). Мистические приметы и обряды (12 р.). Магические приемы защиты (9 р.). Правила обращения с деньгами (7 р.). Секреты Луны (5 р.). Как правильно проводить магические обряды (5 р.). Все о глазе и порче (8 р.). Энергетический вампиризм (10 р.).

В скобках указаны цены в рублях отдельных изданий!
Цены указаны со стоимостью пересылки (+ почтовый сбор).

На правах рекламы

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
Выбранные мною издания на сумму _____ рублей (не менее 105 рублей); подчеркните нужные вам издания в перечне изданий и вышлите нам вместе с этим бланком.

4 сборника на сумму _____ рублей,	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7
-----------------------------------	----	----	----	----	----	----	----

ВЫГОДНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ: все сборники за 175 рублей.

Почтовый индекс: _____ (укажите обязательно!)

Подробный почтовый адрес: _____

Д-_____ корп. _____ кв. _____ Ф.И.О. _____

Подпись _____

Наш адрес: 440000, г. Пенза, а/я 135, издательство «Глаголь».



СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА

№10(75) 2005 г.

И напоследок...

В номере:

ПРАЗДНИКИ СТР. 3

Мясо «Антей»
Торт «Кардинал»
Утка с апельсиновым соусом
Салат «Джокер»
Салат «Флагман»
Десерт для взрослых девочек
САЛАТЫ И ЗАКУСКИ, СТР. 4-5
«Морской» винегрет
Салат «Ковбой»
Крабовые котлеты «Просто супер»
Салат «Грибочки в лесочке»
Салат французский
«Триумфальная арка»
Салат «Дачник»
Салат «По-царски»
Салат «Твой рыцарь»
Горячие бутерброды «Искушение»
Салат «Фасолевый»
Салат «Южный»
Салат «Чудо»
Салат «Семейка»
Салат «Колорадо»
Салат слоеный «Речная лилия»

ПЕРВЫЕ БЛЮДА, СТР. 6

Суп «Деревенский» в горшочках
Харчо «Храбрый джигит»
Молочный суп с рыбой «Белое море»
Борщ «Гурман»
Суп «Панадель»

ВТОРЫЕ БЛЮДА, СТР. 7

Манты с тыквой «Азия»
Макароны по-флотски с уткой
Печень с яблоками

ВКУСНАЯ РЫБКА, СТР. 8

Рыба в кляре «Креолка»
Салат из тунца с фасолью
«Деликатесный»
Салат с морским окунем
«Робинзон»
Карп с грибами «Одессит»
Салат «Изумительный»
Рыба «Американка»
Рыба под майонезом «Карибский пират»

ХОЧЕТСЯ МЯСА, СТР. 9

Горшочки с сюрпризом
Отбивная по-украински
Мясное блюдо «Сао»
Говядина «Сельская»
Шницель по-арабски

СЛАДОСТИ К ЧАЮ, СТР. 10-11

Печенье «Косички»
Рулет «Апельсиновая сказка»
Зефирчик «Жозефина»
Блинчики с черничным соусом
Пирожное «Лакомка»
Пирог «Мастерица»
Сметанный пирог «Верный друг»
Печенье «Хризантемы в саду»
Хворост «Золотой дождь»
Ванильные рогалики «Забава»
Печенье «Анютины глазки»

РУМЯНЫЕ ПИРОГИ, СТР. 12

Быстрое тесто для пирогов и плюшек
Чебуреки «Дорожные»
Пирожки «Сластена»
Пирог с мойвой и укропом
«Лангаши»

НА СКОРУЮ РУКУ, СТР. 13

Пицца «Моя Италия»
Котлетки «Чудеса в решете»
Котлеты по-владимирски
Стручковая фасоль с ветчиной

Клуб подписчиков

А муж расцеловал...

Я работаю учителем. В учительской мы часто обсуждаем рецепты приготовления разных блюд. Недавно произошел такой случай.

Прочитав рецепт пирожных «Гата» в № 4 за 2005 г., я их испекла и принесла в школу на дегустацию. Все, кто пробовал, были в восторге. Рецепт обсуждали, уточняли.

Вечером стали мне звонить домой и рассказывать, как эти пирожные уплетает семья. Одна звонит и сме-

ется: «Ты представляешь, меня муж расцеловал за эти пирожные. Вот как понравились».

Так что огромное спасибо Ларисе Килиячковой. Теперь подруги просят принести все газеты в школу. А я им даю совет: лучше подписаться. Ведь никаких проблем: открыл почтовый ящик, взял газету - и на кухню.

Людмила СЕВАСТЬЯНОВА,
г. Ульяновск.

СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА

Шпаргалка для подписчика

Найди эти индексы в каталогах и подпишись на газету «Скатерть - самобранка» на II полугодие 2005 года

15499 ЗАО АРСМИ «Пресса России» т.1 (Зеленый каталог), стр.110

16550 ООО МАП «Почта России»

15499 в Республике Беларусь каталог РУП «Белпочта»

Следующий номер выйдет 25 мая.

«СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА» №10(75), май 2005 г.
Главный редактор **В.В.ШАБАНОВА**
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1
Телефон 8(312) 32-98-16

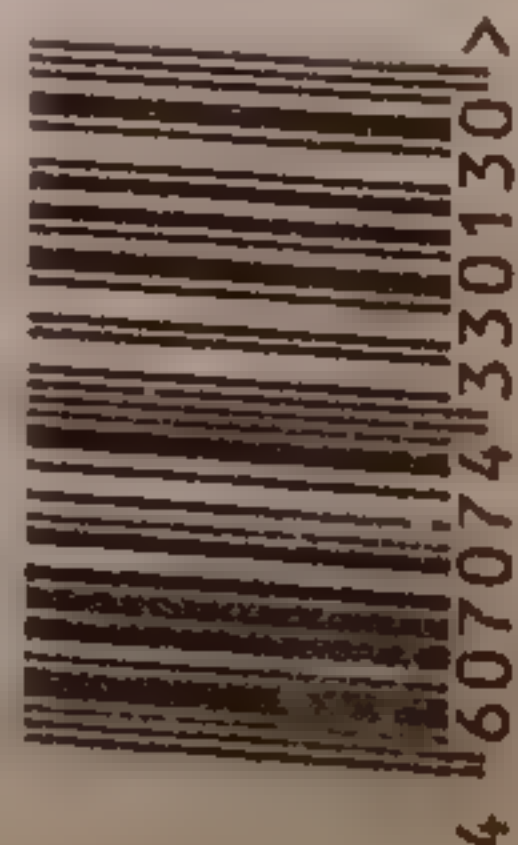
Учредитель - **ООО «Слог»**. Генеральный директор **Т.С.ДЕНИСОВА**
Телефон 8(312)75-98-67, e-mail: slog@gmi.ru

Рекламное агентство
Дирекция: (8312) 34-88-20, 34-82-54.
Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16.
Региональная группа/факс: (8312) 34-88-22.
e-mail: reclama@gmi.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 8 (312) 75-98-68, 75-97-53, 75-97-54
e-mail: sales@gmi.ru

Подписные индексы 15499, 16550

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14485
Подписано в печать 26.04.2005 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов)
Тираж 414544 Заказ №3109
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.
Цена договорная
Отпечатано в **ООО «ПГ «Русские типографии»**, Нижний Новгород, ул. Костина, 13
Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-НН». Адрес: 220030, г. Минск, ул. К.Маркса, д.15, офис 309, тел. 298-50-93.
Подписной индекс РО «Белпочта» 15499



4 607074 330130

Тираж 400
Материалы, помещенные на коммерческой основе, размещены на договорной основе
Отпечатано в КОГУП «Кировская областная типография», 610000, г. Киров, Динамовский пр., 4

СКВАТЕРТЪ - САМОВРАНКА

№ 22 (87) 2005



Наталья Тцльговец:

Курица с баклажанами «Смуглянка»

**3 баклажана, 2 помидора,
1 окорочок, майонез, зелень.**

Баклажаны и помидоры, нарезанные кружочками, обжарить на растительном масле.

Окорочка отварить и отделить от костей. Баклажаны уложить на противень или сковороду, сверху положить помидоры, затем мясо курицы, посыпать зеленью и залить майонезом.

Поставить в духовку на 10-15 минут.

Приятного аппетита. Блюдо очень вкусное и красивое!

г. Нижний Новгород.

Удачи на кухне!

Осен

Очень понравилось!

Очень понравились такие рецепты:

- «Морковный торт с яблоками» Ю.Пыжиковой (№ 9, 2003);
- торт «Ванька кучерявый» от Е.Елькиной (№ 9, 2003);
- печенье «Сушки» от Н.Дюльдиной (№ 11, 2003);
- рыба «Белый парус» от В.Лавриновой (№ 12, 2003);
- печеночный паштет от Е.Кашировой (№ 13, 2003);
- варенье из тыквы от Э.Крутиковой (№ 17, 2003);
- облепиховый торт от Н.Мальцевой (№ 24, 2003);
- «Звездные блины» от Р.Морозовой (№ 26, 2003);
- бисквит «Буренка» от О.Ялпаевой (№ 2, 2004);
- горчичный торт от Л.Лавреновой (№ 2, 2004);
- салат «Нарцисс» от Е.Гончаровой (№ 3, 2004).

Спасибо всем, кто поделился своими рецептами.

Т.ЗАГОСКИНА, г.Вологда.

Оценили по достоинству

Хочу поблагодарить читателей газеты за их рецепты. В моей семье их оценили по достоинству. Большое спасибо:

- Светлане Поляковой за салат «Гвардейский» (№ 13, 2004);
- Татьяне Ионовой за «Обед для всей семейки» (№ 13, 2004);
- Елене Поповой за салат «Прованс» (№ 12, 2004).

Светлана ШИНДИНА, г.Дзержинск.

Вкус - удивительный!

Большое спасибо Елене Мельниковой за пирог «Песочный (на скорую руку)» (№ 7, 2004 г.), Юлии Гацко за «Неузнаваемые оладушки» (№ 7, 2004 г.), Наталье Петровой за «Биточки из сардин» (№ 8, 2004 г.), Татьяне Скидановой за «Венгерский паприкаш» (№ 8, 2004 г.), Светлане Кузьменко за «Необычную картошку» (№ 4, 2004 г.).

Н.ЧЕРКАСОВА, Благовещенск Амурской обл.

Хочу похвалить новичков

Спасибо за рецепты:

- 1) Татьяне Чугуновой за чебуреки «Крымские канулы» (№ 3, 2004 г.);
- 2) Ирине Цыгайло за пряники на жженом сахаре (№ 3, 2004 г.);
- 3) Е. Орешниковой за рыбные котлеты (№ 15, 2004 г.);
- 4) Л.Летуновой за «Пирог Гагарина» (№ 1, 2004 г.);
- 5) Сергею Кузьменко за «Необыкновенную картошку» (№ 4, 2004 г.);
- 6) С.Зыряновой за «Капустный пирог» для ленивых (№ 8, 2004 г.).

Очень прост в приготовлении и в то же время необыкновенно вкусно. В общем, этот список можно продолжать еще очень долго, но я не стала писать похвалы в честь тех, кто и так изо дня в день их получает на ваших страницах. Они, конечно, выше всех похвал, молодцы! А я просто решила добавить в этот список новые имена.

Ирина ЖАЛИЕВА, г.Туапсе Краснодарского края.

Спасибо!

Спасибо за хорошие рецепты из № 24 за 2004 г.:

- Татьяне Киселевой за «Рыбу «Волна»;
- Светлане Манжос за «Апельсины в шоколаде»;
- Юлии Цупило за лаваш с начинкой;
- Наталье Кузнецовой за окорочка «Пять в одном».

Светлана НИКОЛАЕВА, г.Владимир.

А я по поводу ПИСЕМ С НЕГАТИВНЫМ НАСТРОЕНИЕМ хочу сказать противоположное многочисленным мнениям: печатать их нужно обязательно! Так как человеку, который их написал, станет легче, а газета от этого приобретет некую перчинку.

Если печатать только благодарности, «Скатерть-самобранка» станет немного пресной. А прочитав письмо с перчинкой, сразу появляется желание что-то пообсуждать, повозмущаться, а то назло автору негативного письма и приготовить этот рецепт. Появится повод написать гордо: «А у меня получилось!»

Так что, дорогие ворчуны, пишите на здоровье.

Ольга ТЕЛЬНОВА, г. Чайковский Пермской обл.

Познакомилась с вашей газетой в 2004 году, и **ОЧЕНЬ ОГОРЧЕНА**, что не в 2002-м, когда «Скатерть-самобранка» начала выходить. Очень хотелось бы иметь все номера газеты.

Очень большая просьба, хотя знаю, что моя просьба не первая: откликнитесь, пожалуйста, добрые люди, - пришлите номера газет за 2002-й, 2003-й и до 8-го номера за 2004 годы. Может, кто сумеет сделать ксерокопии? Я за беспокойство заплачу.

А то читаешь отзывы о рецептах прошлых лет и места себе потом не находишь, так хочется их иметь.

В.В.ТОЛКАЧЕВА.
394021, г. Воронеж, ул. Суворова, д. 109.

Уважаемая Надежда Иванова! Очень странно, что у вас не получилось тесто «Как пух». В кулинарии **ВСЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ С ЛЮБОВЬЮ**. Тесто любит доброту и ласку. А вымешивать нужно любое тесто. У меня, например, к автору рецепта не было никаких вопросов, только благодарность. Как и у многих других, судя по отзывам, читателей.

Лидия ВУЙМЕНКОВА, г. Смоленск.

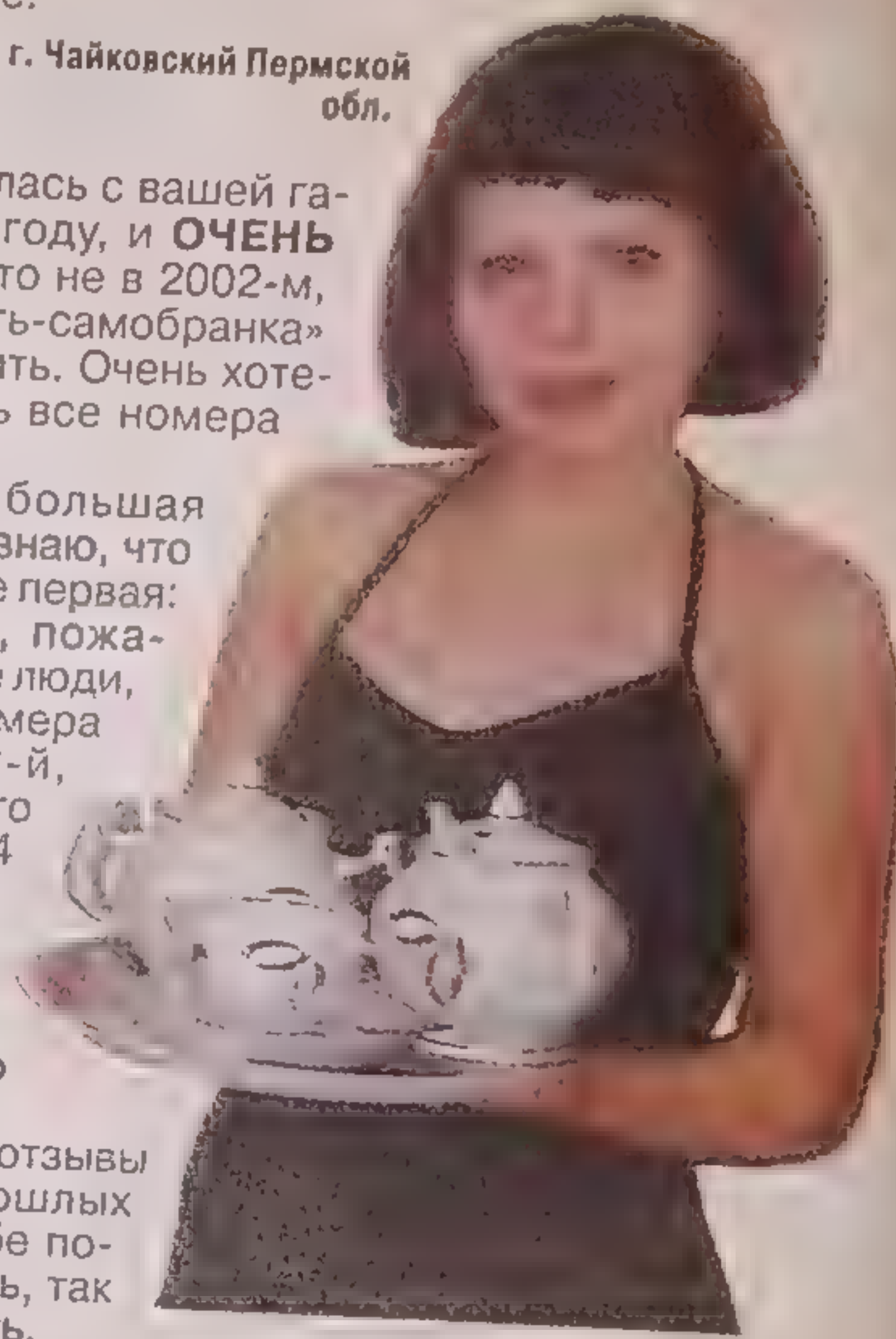
РАНЬШЕ Я НЕ ДЕЛАЛА ЗАГОТОВКИ, потому что (только не смейтесь) страшно боялась ботулизма. Наконец, начитавшись и подготовившись основательно, решила.

Представляете, никто из родных и знакомых мне не поверил, что это все я закрутила в первый раз. Им казалось, что для первого раза непременно должны быть ошибки (то соли мало, то сахара много и т.д.). Им казалось, что эти ошибки устраняются на следующий год. Да и сами рецепты оказались очень интересные. Словом, все обзавидовались и решили, что эти вкусности мы и раньше делали, просто сами все съедали и потому их не угощали.

Татьяна ГУСАИНОВА, г. Ставрополь.

Мы с большим нетерпением ждем каждого номера «Скатерти-самобранки». Чудесная газета. Мы иногда даже ругаемся из-за того, **КТО ПЕРВЫМ ЕЕ БУДЕТ ЧИТАТЬ**.

Наталья ДОБРОВОЛЬСКАЯ,
ст. Шуйская Прионежского района, Карелия.



0,5 кг ка
масла сли
Сырой ка
на каждый
Фарш: 2
Морковь
сахар. Охла

Мясисты
уложить на
На кажды
рым кусочк
сторон до з
лопаточкам
Подавать
Начинка
стечь соку,
должна нап

Зая
Сала
по

500 г ре
2 ст.ложки
ла, уксус,
су, 1-2 ст.
ленной п
зелени.
Редьку
терке и об
обсохнет,
рубленым
тительное
вить уксус
посыпать

Бя
800 г
топленн
У бак
удалить

Татьяна Шмально:

Картофельные блинчики с фаршем

0,5 кг картофеля, 1/2 стакана молока, 8 ст. ложек муки, 1 яйцо, 1/2 ч. ложки сахара, 2 ст. ложки масла сливочного, соль.

Сырой картофель натереть на терке, добавить все остальные компоненты, перемешать. Выпечь блинчики, на каждый положить фарш, завернуть в трубочку и обжарить.

Фарш: 200 г моркови, 100 г риса, 1 яйцо, 1/2 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Морковь потереть на средней терке и потушить со сливочным маслом, добавить соль и сахар. Охладить и соединить с отваренным рисом и мелко нарубленными вареными яйцами.

Тосты из сладкого перца

Мясистый сладкий перец вымыть, очистить от сердцевины, разрезать на 2-4 части, уложить на раскаленную сковороду с растительным маслом вниз кожицей.

На каждый кусочек перца положить приготовленную начинку и прикрыть сверху вторым кусочком перца, теперь уже кожицей вверх. Эти тосты нужно обжарить с обеих сторон до золотистой корочки. Переворачивать их будет легко, хорошо сжав их двумя лопаточками.

Подавать горячими со сметаной.

Начинка: 1 небольшой кабачок и 2-3 моркови пропустить через мясорубку, дать стечь соку, добавить 2 ст. ложки молока, яйцо, соль по вкусу и немного муки - масса должна напоминать густую сметану.



ст.Новошербиновская Краснодарского края.

Зоя Романова:

Салат из редьки по-казахски

500 г редьки, 1 луковица, 1-2 ст. ложки растительного масла, уксус, перец, соль - по вкусу, 1-2 ст. ложки мелко нарубленной петрушки или другой зелени.

Редьку натереть на крупной терке и обдать кипятком. Когда обсохнет, смешать с мелко нарубленным луком, добавить растительное масло. Салат приправить уксусом, перцем, солью и посыпать зеленью.

с.Локоть Алтайского края.

Надежда Почекаева:

Овощной салат с фасолью

С кабачка снимаем кожицу. В большой чугунной кастрюле (или сковороде) обжариваю на разогретом растительном масле до полуготовности нарезанный кубиками кабачок, всыпаю лук, порезанный полукольцами, перемешиваю, жарю. Добавляю морковь, натертую на крупной терке, жарю, перемешиваю и дальше добавляю нашинкованный болгарский перец. Со свежих помидоров снимаю кожицу, предварительно ошпарив кипятком, режу на кубики, засыпаю в салат. Солю, перчу и добавляю зелень по вкусу. Под конец добавляю 1 стакан предварительно сваренной фасоли. Немного томлю все вместе и готово! Все продукты беру «на глазок», по вкусу.

Можно есть как в горячем, так и в холодном виде. Приятного аппетита!

г.Саратов.

Раиса Тородничая:

Баклажаны, фаршированные сыром

800 г баклажанов, 2 яйца, 1 стакан тертого сыра, 3 ст. ложки топленого масла, соль, чеснок, кефир - все по вкусу.

У баклажанов срезать плодоножки. Вдоль плода сделать прорезь, удалить чайной ложкой семена. Подготовленные баклажаны опустить

на 5 минут в кипящую подсоленную воду, затем откинуть на сито или дуршлаг. Сваренные вкрутую яйца мелко нарезать и смешать с тертым сыром и маслом. Этим фаршем наполнить баклажаны, уложить их на смазанный маслом противень, полить маслом и запечь в духовке. Чеснок мелко порубить, смешать с кефиром и подавать в качестве соуса.

г.Славянск-на-Кубани.



Танисия Ерохина:

Капуста-однодневка

3 кг капусты порезать кубиками (3х4 см), 3 моркови потереть на терке, 3 головки чеснока порезать тонкими пластинками, 1 горький перчик мелко порезать. Все это смешать, добавить 10-15 горошин черного перца.

Приготовить рассол: 1,5 л воды, 1 стакан сахара, 3 ст. ложки соли, 100 г растительного масла, 150 г уксуса (6%).

Все вскипятить. Кипящим рассолом залить капусту. Положить легкий груз.

Через 20 часов капуста готова.

ст.Терновская Краснодарского края.

Алевтина Тютина:

Салат «Моя загадка»

150-200 г сухих грибов замочить часа на 2, воду слить. Грибы сварить в свежей воде, прокрутить на мясорубке, обжарить в подсолнечном масле с луком.

3-4 моркови натереть, обжарить в масле. 2-3 соленые сельдешки очистить от костей, мелко порубить ножом.

Уложить салат слоями.

1-й слой - сельдь.

2-й слой - морковь.

3-й слой - грибы.

Каждый слой промазать майонезом, слои можно повторить, дать салату постоять 4-5 часов, чтобы пропитался.

г. Нижний Тагил Свердловской обл.

Альбина Захарова:

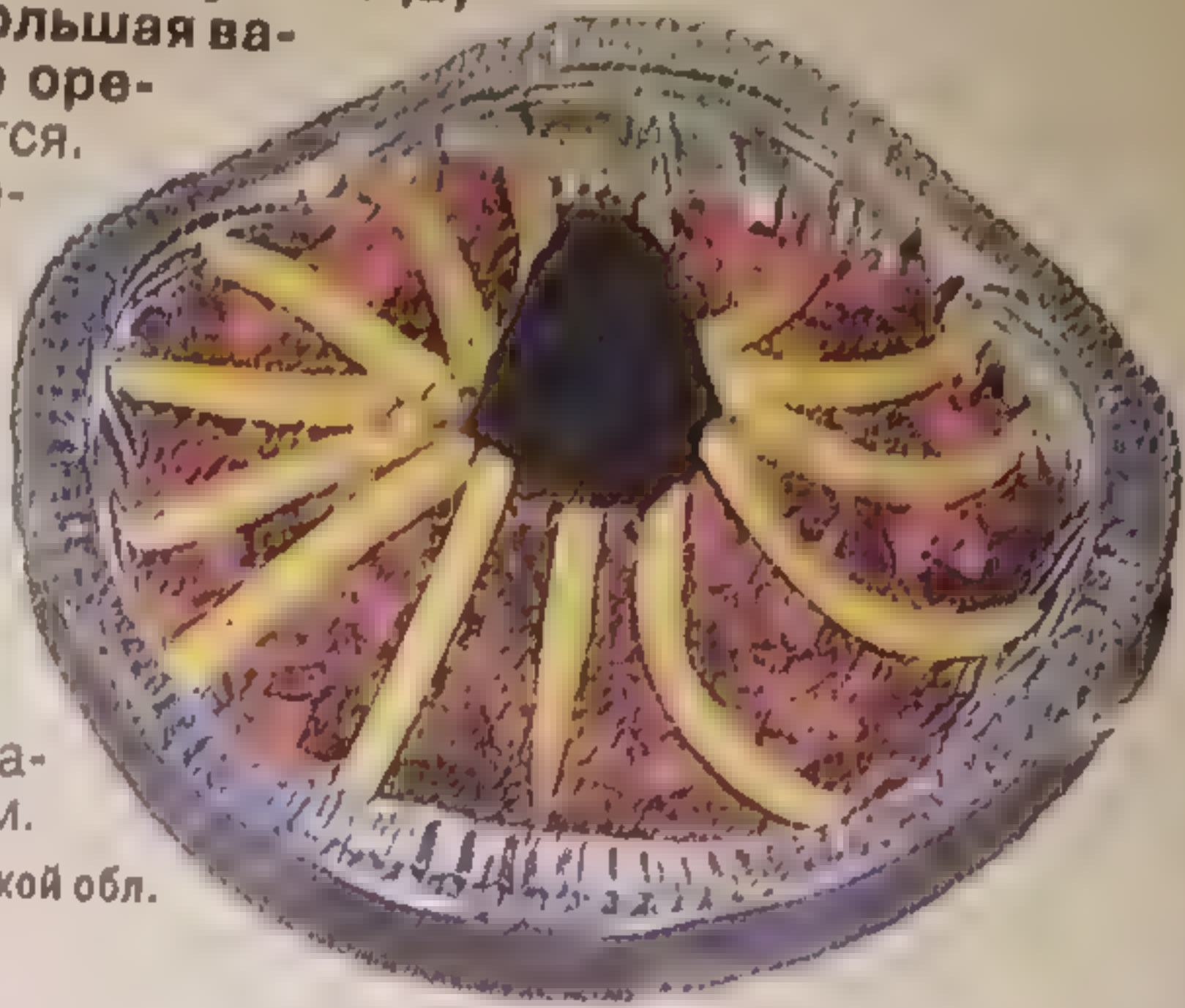
Салат

3 вареные картошки, 1 луковица, 2 яйца, 100 г сыра, 1 большая вареная свекла, грецкие орехи, кому сколько нравится.

Все компоненты натереть на крупной терке, лук порезать полукольцами. Орехи растереть в порошок и перемешать с 250 г майонеза.

Выкладывать салат слоями: картофель, лук, яйца, сыр, свекла. Каждый слой посолить и промазать ореховым майонезом.

г. Златоуст Челябинской обл.



Татьяна Бабина:

Салат «Берега Ла-Манша»

Его я попробовала в одном кафе и попросила рецепт. Очень вкусный салатик.

200 г крабовых палочек, 2-3 отварных яйца, 1 сырая средняя морковь, 1 свежий огурец, 200-300 г любого твердого сыра, чеснок по вкусу, майонез.

Крабовые палочки нарезать соломкой (я тру на крупной терке). Яйца мелко порубить, морковь натереть на мелкой терке, огурец - на крупной терке, сыр - на средней терке, чеснок пропустить через пресс. Все перемешать и заправить майонезом.

г. Обнинск Калужской обл.

Светлана Суханова:

Горячие бутерброды из рогаликов

Рогалики надрезать пополам в длину, не доходя до края. В разрез положить смесь из жареного соломкой кальмара, жареного лука, салата из морской капусты. Верх рогаликов смазать смесью желтка с солью и сухой приправой для рыбных блюд. Запечь в духовке. Есть лучше горячими.

г. Оренбург.

Любовь Ткач:

Салат из кальмаров «Шушарин»

400-500 г кальмаров, 300 г картофеля, 100-150 г квашеной капусты, 50 г соленых огурцов, 1 пучок зеленого лука, 50 г моркови, майонез, перец, соль по вкусу.

Сваренные и охлажденные кальмары нарезать соломкой. Вареный картофель и морковь, соленые огурцы нарезать тонкими ломтиками. Квашеную капусту перебрать, а если она крупно нашинкована, порезать или порубить. Зеленый лук мелко нарезать. Все овощи соединить, заправить майонезом. Салат положить в салатницу горкой, посыпать по краю зеленым луком, а в середину положить веточки петрушки, можно украсить морковкой.

г. Тольятти Самарской области.

Раиса Торогничая:

Салат «Морковный»

1 стакан риса (отварить), 200 г жареной говядины, 2 апельсина, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка уксуса, 120 г растительного масла, соль по вкусу, 1 ст. ложка лимонного сока.

Взбейте хорошенько желток одного яйца с 1 ст. ложкой уксуса, 1 ст. ложкой сахара, солью. Добавьте растительное масло. Выжмите сок из одного апельсина и разбавьте его водой (1 ст.л.). Разведите в этом муку и смешайте с майонезом.

Рис, мясо, апельсин перемешайте. Сбрызните лимонным соком и подавайте к столу, украсив по вашему усмотрению.

г. Славянск-на-Кубани.

Светлана Николаева:

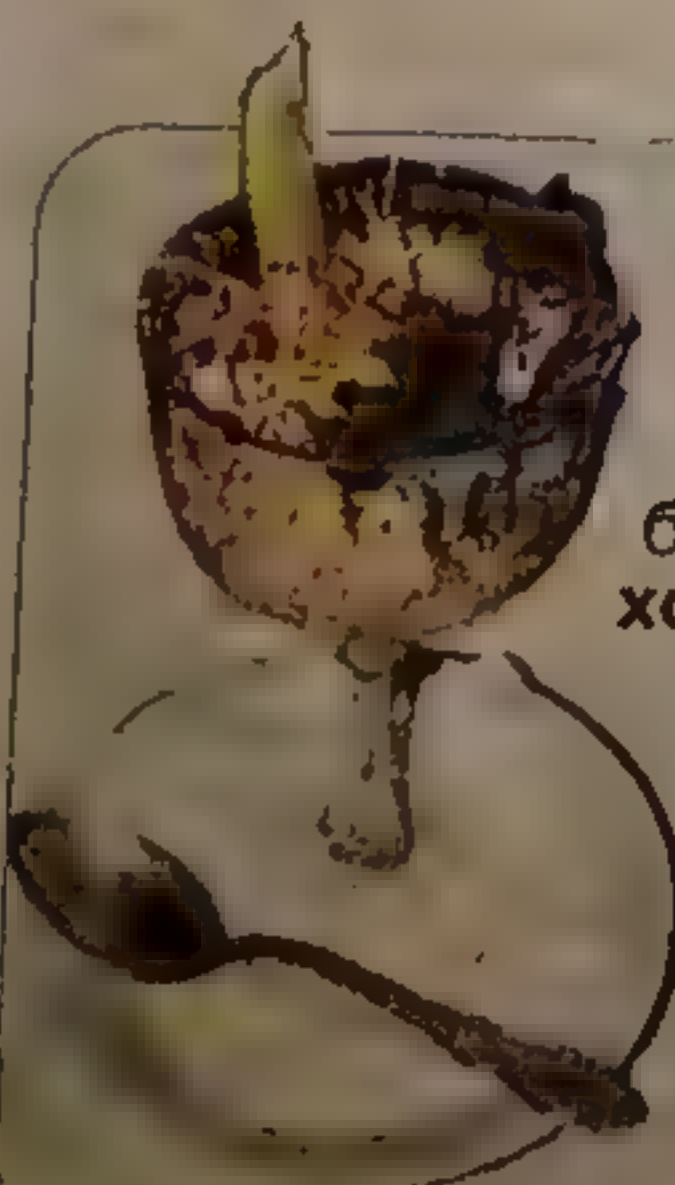
Салат «Морковный»

4 свежие моркови натереть на крупной терке, добавить измельченный чеснок, 2 ст. ложки грецких орехов (измельчить), 100 г сыра (натереть на терке). Все смешать и заправить майонезом.

Салат «Олимп»

300 г ветчины и 200 г сыра нарезать соломкой. Добавить 1 банку консервированных шампиньонов, 1 банку консервированной кукурузы, чеснок, зелень. Все смешать и заправить майонезом.

г. Владимир.



Ольга Трикоз:

Крендельки из мяса

«Заходите к нам на огонек»

Говядина - 300 г, копченая свиная грудинка - 200 г, яйца - 1-2 шт., белый хлеб - 1 ломтик, молоко - 1/2 стакана, лук - 1 шт., соль, перец.

Для жарки: кулинарный жир, смесь панировочных сухарей и муки (1:1).

Мясо (говядину и грудинку) 2 раза пропустить через мясорубку, второй раз вместе с размоченным в молоке хлебом и обжаренным в сливочном масле луком. К фаршу добавить яйцо, соль, перец. Полученную массу хорошо вымешать, разделить на порции (50 г), раскатать их в колбаски длиной 2 см и толщиной 2 см, обвалить в смеси из панировочных сухарей и муки, сделать крендельки. Жарить в большом количестве жира.

г. Курильск Сахалинской обл.

Наталья Клипинская:

Продукты: щука - 1-1,5 кг, сало - 200-300 г, 2 луковицы, 1 яйцо, соль, перец - по вкусу.

Берем рыбу, очищаем от чешуи, моем, удаляем внутренности, хребет. Чтобы не повредить кожу, я снимаю филе ложкой. Остается только голова и кожа. Из филе готовлю фарш. Рыбное филе пропускаю через мясорубку 2 раза, туда же сало, лук. Фарш солю, перчу, добавляю яйцо, хорошо перемешиваю, начинка для щуки готова. Фарширую щуку. Ее можно зашить нитками, но я делаю проще, вместо ниток закалываю зубочистками. Затем поставлю щуку в нагретую духовку, за 15 минут до готовности обмазать майонезом.

Мой любимый муж готовит свой соус.

1-2 зубчика чеснока пропустить через чесночный пресс, добавить 1-2 ст.ложки майонеза, 1 ст.ложку сока лимона, 1 ч.ложку сахара, 1 ч.ложку томатного соуса или кетчупа, перец, соль по вкусу и добавить 100 г горячего рыбного бульона или воды.

Соус нужно охладить и подавать вместе с щукой к столу.

г. Чита.



Екатерина Костюкова:

Рыбное филе в яблоках

1 кг крупной рыбы, 2 луковицы, 5-6 яблок, 1 лимон, 1,5 стакана сухого белого вина, растительное масло, соль, перец - по вкусу.

Приготовление.

Рыбу порезать на куски и посолить. Натереть цедру лимона, отжать сок и сбрызнуть им рыбу. Лук и яблоки мелко нарезать и слегка обжарить в масле. Затем туда влить вина и дать немного настояться. Смесь выложить в форму, смазанную маслом. Все посолить и обсыпать цедрой лимона, сверху уложить рыбу. Накрыть крышкой и поставить в духовку. Готовую рыбу выложить на блюдо, облить смесью, в которой она тушилась.

с. Верх-Ачино Новосибирской обл.

Просьба читателя

Из субпродуктов

Хотелось бы видеть на страницах газеты побольше рецептов приготовления блюд из субпродуктов. Думаю, что блюда из печени, сердца, желудков могут быть и вкусны, и питательны.

С. НИКОЛАЕВА, г. Владимир.

Особенные блины

Дорогие бабушки! Прошу поделиться рецептом блинов, которые пекутся только с одной стороны, а получаются толстые, ноздреватые. Их смазывают сметаной с сахаром, и вкус получается неопиcуемый. Прошло больше 20 лет, как я их пробовала. Тогда женщина рецептом поделиться не захотела, а я не могу забыть вкус тех блинов.

Татьяна ЕЖИКОВА, п. Гремячий Лысогорского района Саратовской обл.

Улучшаем рецепт

Добавьте чернослив

В 12-м номере газеты Антонина Аржанова предложила салат «Поклонник». Желательно в 3-й слой этого салата добавить предварительно распаренный и мелко нарезанный чернослив.

Поверьте, от этого салат необыкновенно выигрывает.

Галина ГЛЕБОВА,
г. Выкса Нижегородской обл.

«Персики» и сахар

В пирожном «Персиковый сад» (№ 13, 2005) «персики» лучше обваливать не в сахарном песке, а в сахарной пудре. Тогда они станут совсем как настоящие.

Сами «персики» из теста лучше делать в виде слегка удлиненных шариков, которые затем следует разрезать и попарно уложить для выпечки на лист. Тогда можно будет склеивать две половинки точно одинаковыми по размеру.

Лариса КАМШИЛИНА, г. Омск.

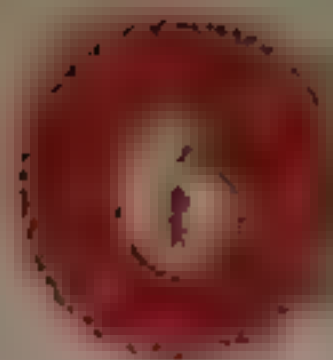
Творог с луком – вкусно!

Сколько смотрю на рецепты с творогом – все сладкие. А в моей семье вареники любят, когда творог с солью и луком. В творог добавляется зеленый лук (или репка), укроп, посолить, смешать с яйцом – и начинка для вареников готова.

Бесподобные «Аджарские хачапури» с добавлением лука и зелени понравились нам еще больше.

А если в творог добавить немного томатной пасты, ложку сметаны, соль, перец и зелень, получится бесподобная паста для бутербродов.

Любовь ЯНОВСКАЯ, г. Пятигорск
Ставропольского края.



НОВИНКА В МЕДИЦИНЕ

Вы хотите бросить курить?

Сейчас это возможно. Совсем недавно с большим успехом прошел клинические испытания антиникотиновый сбор из трав, который получил название новый «Антиник». Результаты лечения просто впечатляют. В клиническом эксперименте участвовали люди, которые хотели бросить курить. Через четыре недели применения нового «Антиника» курить бросили 89%, а еще через две недели - еще 9%. Те 3%, которые не бросили курить, заметно улучшили состояние бронхолегочной системы. Стало легче дышать, еще через месяц избавились от кашля. Применяется по 3-4 пакетика в сутки.

Вы хотите меньше курить?

За три-четыре недели применения травяного сбора новый «Антиник» вы сократите количество сигарет в два-три раза и почистите легкие. Применяется по 1-2 пакетика в сутки.

Если вам нравится курить, но вы хотите сохранить здоровье.

Тогда профилактическое применение чая один-два раза в год по три-четыре недели дает возможность сохранить бронхи и легкие, очищая и восстанавливая их. Результаты просто превосходные.

Научно-методический Центр по лечению табачной зависимости МЗ РФ считает целесообразным и перспективным использование чая оздоровительного для курильщиков новый «Антиник» для прекращения курения табака и его выпуск признать необходимым.

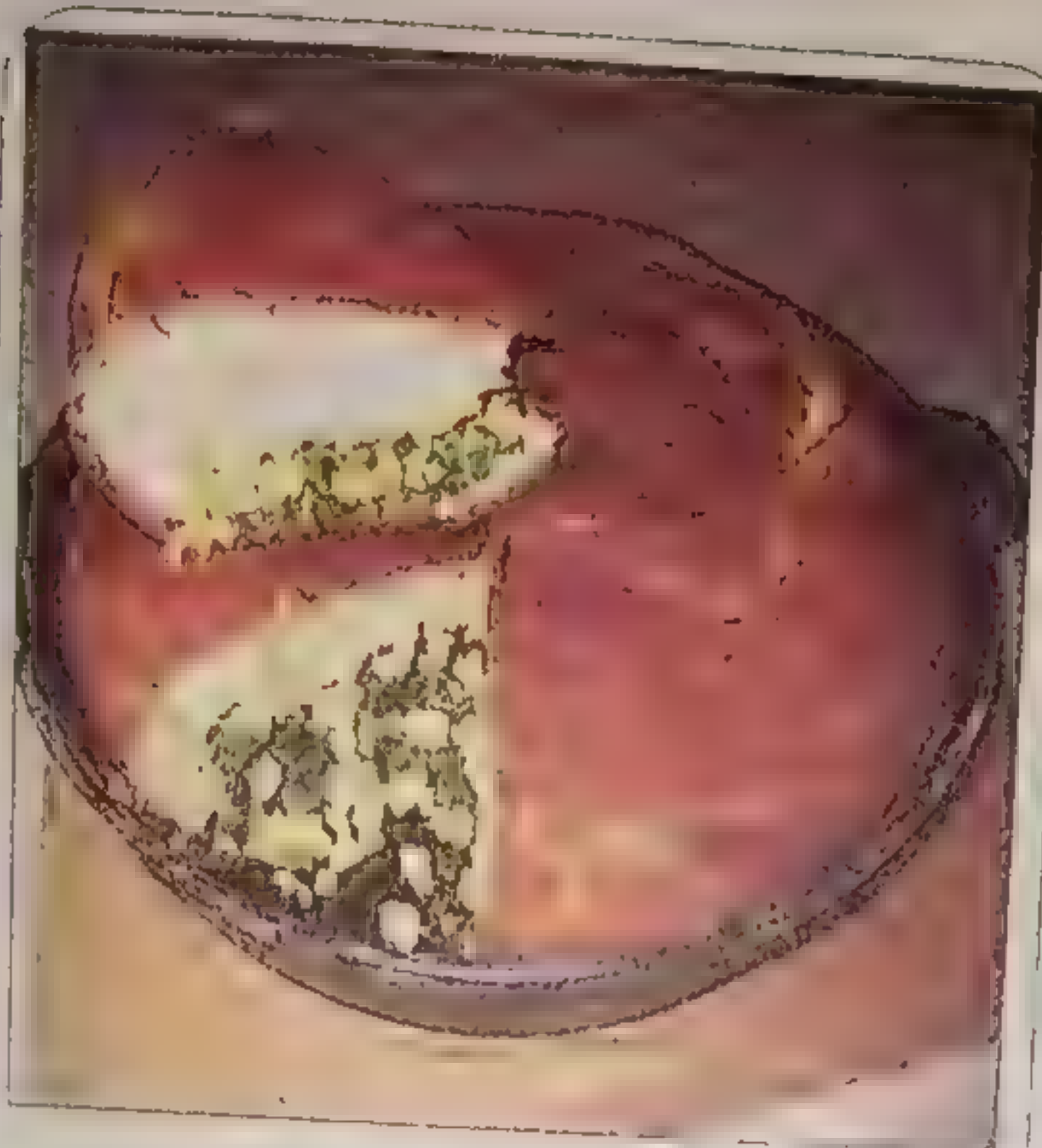
Руководитель Центра заслуженный врач России, доктор медицинских наук
В. К. СМЕРНОВ.

Будьте всегда здоровы!

Стоимость чая из лекарственных трав новый «Антиник» - 250 руб.+8% почтовые расходы. В отдаленные регионы России стоимость одной пачки 310 руб.+8% почтовые расходы.

Чай выпускается большим объемом - 40 пакетиков в пачке. Полезно применять 1-2 пакетика в сутки. На курс восстановления - 3-4 недели - достаточно 2-4 упаковки.

Заявки направляйте по адресу: 302028, г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья» с пометкой «Новый «Антиник»», или по телефонам:
(0862) 76-29-72,
43-90-02.



Ольга Шило: «Хачапури» с творогом

Тесто: 1/2 пачки маргарина, 1/2 пачки творога (мягкого, не сухого), 150 г муки, сода на кончике ложки.

Замесить тесто и выложить в форму, сделать бортики, приминая руками ко дну и бокам сковороды. Выложить на тесто начинку.

Начинка: 1/2 пачки творога, 100-150 г сыра (потереть на терке), 1 яйцо и 1 белок (желток оставить для смазки), зелень - укроп, петрушка, 1 зубчик чеснока. Смешать творог, тертый сыр, яйцо и белок, измельчить зелень и чеснок.

Выложить начинку на тесто, завернуть края теста и пригладить к середине. В центре останется открытая начинка. Смазать желтком верх пирога и поставить в духовку до готовности.

п.Звездный Пермской обл.

Виктория Беляева: Слоеный пирог с минтаем

0,3-0,5 кг филе минтая, 4 листа готового слоеного теста, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 пучок зеленого салата, соль - по вкусу.

Филе минтая промыть, обсушить, порезать некрупными кусочками, посолить.

Тонко раскатать слоеное тесто, каждый пласт смазать сливочным маслом. На подготовленное тесто сверху положить листья салата, затем кусочки минтая, сделать 3 слоя и накрыть сверху последним листом слоеного теста. Выпекать в разогретой до 180°C духовке 30 минут.

г.Краснодар.

Ольга Орлова: Пирог с курицей «Чудесный»

Тесто: 1 стакан кефира или сметаны, 2 яйца, 1 ч.ложка соды (не гасить), 2 ст. ложки растительного масла, 2 стакана муки, соль - по вкусу. Замесить тесто. Оно должно быть жидким.

Начинка: филе из двух окорочков (можно заменить свининой или филе индюшки), 6-8 некрупных картофелин, лук, соль. Перец (можно заменить приправой).

Мясо нарезать тонко, мелкими кусочками, картофель - тонкой соломкой, лук - колечками. Все перемешать, на смазанный противень налить по периметру тесто, сверху положите тонким слоем начинку. Затем залейте оставшимся тестом. Выпекать при температуре 200°C.

г.Тулун Иркутской обл.

Светлана Коробицына: Печеночный торт

Для его приготовления потребуются следующие продукты: 500 г печени, 2 луковицы, 1 яйцо, 3 ст.ложки муки, 3 ст.ложки молока, 2-3 кусочка белого хлеба, соль - по вкусу.

Для начинки: 200 г твердого сыра, 1-2 зубчика чеснока, 250 г сметаны.

Для украшения: пучок зелени укропа или петрушки.

Для начала необходимо приготовить начинку. Смешать тертый на мелкой терке сыр, сметану и чеснок до получения однородной массы. 2 ст.ложки сметаны и 2 ст.ложки сыра оставить не смешивая.

Печень очистить от пленок. Хлеб замочить в молоке и вместе с луком и печеную пропустить через мясорубку.

Добавить в фарш сырое яйцо, посолить, добавить муку, тщательно перемешать.

Полученную смесь выпекать (как блины) на сковороде, смазанной растительным маслом. Получается 4-5 коржей.

Остывшие коржи промазать начинкой и сложить один на другой. Последний корж сверху смазать сметаной, посыпать сыром и украсить мелкорубленой зеленью. Поставить торт на 3-4 часа в холодильник пропитаться.

г.Екатеринбург.

Мария Васкевич:

Пирог «Болгарский»

Для теста: 3 яйца, 3/4 стакана сахара, 1 стакан муки - взбить. На дно формы, смазанной и посыпанной молотыми сухарями (1 ст. ложка), положить очищенные и порезанные кружочками яблоки, посыпать орехами, сахаром, молотыми сухарями и снова выложить яблоки.

Яблок на 1-й слой - 6 штук и на 2-й слой - 6 штук. Залить все приготовленным тестом и выпечь в духовке. Готовый пирог, когда чуть остынет, выложить на плоскую тарелку.

г. Тюмень.

Наталья Спириденко:

Кекс «Ленивец»

1 стакан любого варенья, 1 стакан кефира, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 0,5 ч. ложки соды.

Все компоненты смешать и взбить миксером. Тесто выложить в форму, посыпанную молотыми сухарями или мукой, и поставить в духовку. Выпекать до готовности.

г. Николаево Витебской обл., Беларусь.



Любовь Волкова:

Рулетки с изюмом

Мука - 500 г, маргарин - 200 г, сливочное масло - 100 г, яйцо - 1 шт., сахар - 100 г, сода - 1/2 ч. ложки.

Для начинки: очищенные орехи, изюм - 100 г, чернослив - 100 г, сахар - 100 г, сухари - 1/2 стакана, сок и цедра 1 лимона.

Маргарин и масло порубить с мукой и содой, добавить сахар, несколько столовых ложек воды, замесить тесто и вынести его на 2-3 часа в холодное место. Тем временем приготовить начинку. Орехи, изюм и замоченный чернослив без косточек порубить и перемешать с измельченными сухарями, сахаром, лимонным соком и цедрой. Тесто раскатать, нарезать квадратами 6х6 см, на каждый положить начинку, свернуть в рулетики, смазать яйцом, посыпать сахаром и положить рубцом на смазанный жиром лист. Выпекать в горячей духовке 10-15 минут.

ст. Терновка Воронежской обл.

Елена Усачева:

Русские пресные пышки



На 0,5 л простокваши или кефира: 200-300 г маргарина, 1 стакан сахара, 1 ч. ложка соды, 1/2 ч. ложки соли, мука.

В кислое молоко или кефир влить растопленный маргарин, добавить сахар, соль, соду и замесить тесто. Раскатать толщиной 1-1,5 см, вырезать формочками и испечь.

Я лично сильно круто не замешиваю и не вырезаю формочками, а раскатываю прямо на листе, а когда испекутся, разрезаю.

г. Белгород.

Нужен комментарий эксперта

Ваши «Рецепты на бис» купила случайно – в киоске роддома, где я ждала своего третьего малыша. Прямо скажу: впечатлило. Стала просить у мамы газету за прошлые месяцы. Поняла, что у вас есть лицо, что вы не просто печатаете рецепты, а побуждаете людей общаться, печатая «скандальные» письма. Вопросы читателей и их интересные мнения так и побуждают взяться за ручку.

У меня вопрос: у вас есть в редакции эксперт, который мог бы предварительно откомментировать интересный или сложный рецепт?

Ведь если у кого блюдо не получилось, то жалко бедных женщин: сколько нервов израсходовано, не говоря уж об испорченных продуктах.

Инна ЖДАН, г. Сочи.

От редакции.

Эксперты у нас есть, и мы пытались договориться с шеф-поварами ресторанов об уточнении рецептов. Только вот не жаждут они комментировать домашнюю кухню. Спрашивают навстречу: какой жирности был майонез? Какой процент клейковины в муке? Мука была сырая или сухая? Какая температура была задана духовке? На каких оборотах работал миксер? Мясо было после заморозки или парное? Колбаса натуральная или с соевыми добавками? Фарш покупной или домашний? Масло действительно сливочное или спред?

И еще много-много всего они желали бы уточнить.

И получалось, что эти вопросы мы должны письменно переслать автору рецепта, дожидаться ответа, снова отнести повару, который еще что-то спросит. И так можно до бесконечности. Очень ему трудно уловить «изюминку» домашнего приготовления, а уж дать заключение «получится – не получится» он вообще не берется.

Причем все равно никакие подробности от неудач не спасают. Об этом много раз писали авторы и объясняли, почему. Мы не случайно пишем: все адреса есть в редакции. Не удался рецепт – задайте вопрос автору, уточните. Может, вы просто не знаете того, что давно знают все другие. Удивительно, что один и тот же рецепт одни хают, другие превозносят, расхваливая. Не странно ли?

Хочу переписываться!

Я буду рада, если кто-нибудь захочет переписываться со мной! Я очень люблю писать письма, поэтому буду отвечать всем, кто мне напишет. Надеюсь, посредством личной переписки мы станем друг другу полезными помощниками в кулинарном искусстве.

Диана ПАНИНА,
443023, г. Самара, а/я 3129.

Кабачки и

Найбалья Тульговец:

Баклажаны в соусе

Потребуется 5 кг некрупных баклажанов, 5-6 головок чеснока, 5-6 красных помидоров, 10 сладких перцев, 1 горький перец, 1 стакан растительного масла, 1 стакан 6%-ного уксуса.

Баклажаны нарежьте кружочками и посолите, чтобы ушла горечь. Оставьте их на 1-1,5 часа. Затем отожмите и обжарьте на растительном масле.

Чеснок, помидоры, перец прокрутите через мясорубку. Выложите в глубокую сковородку, добавьте растительное масло и прокипятите. Кружочки баклажанов опускайте в остывшую помидорную массу и укладывайте в банки. Банки стерилизуйте 10-15 минут и закатайте. Чем больше банки хранятся, тем вкуснее становятся баклажаны, пропитываясь томатным соусом.



Язычки из баклажанов

Каждый баклажан нарезаем вдоль полосками 0,5 см, солим и пусть полежат 30 минут, после споласкиваем от соли холодной водой. Обжариваем баклажаны на растительном масле с обеих сторон. Делаем кашичу из чеснока и мелко нарезанной зелени петрушки. Каждую полоску баклажана намазываем этой смесью, сворачиваем рулетиком и складываем в банки. Заливаем прокипяченным подсолненным маслом. Стерилизуем 1 час, закатываем.

Количество продуктов произвольное.

Это блюдо можно приготовить на обед. Сложите рулетики в судочек, залейте томатным соусом пополам с майонезом и поставьте в духовку на 15-20 минут.

Получается очень вкусно.

Нижний Новгород.

Виктория Пономарева:

Кабачки острые

Кабачки очистить от кожуры и семян, порезать дольками, сложить в банку, добавить нарезанную зелень укропа и петрушки. Залить маринадом.

Маринад: 1,5 стакана яблочного сока, 1,5 стакана воды, 1,5 стакана растительного масла.

Все вскипятить. Добавить 30 г сахара, 50 г натертого чеснока. Закатать - и под шубу.

с.Верх-Картат Здвинского р-на Новосибирской обл.

Татьяна Дубык:

Баклажаны по-корейски

2 кг баклажанов, 0,5 кг сладкого перца, 3 луковицы, 3 моркови, 1 головка чеснока, 1 ч. ложка черного молотого перца, петрушка (по желанию).



Баклажаны разрезать на 4 части вдоль, но не до конца. Влить в кастрюлю 2,5 л воды, добавить 4 ст. ложки соли. Когда вода закипит, опустить баклажаны и варить 10-15 минут. Затем вынуть, остудить, нарезать кубиками; перец - соломкой; морковь потереть на терке (для моркови по-корейски); лук - полукольцами; чеснок мелко порубить. Залить маринадом: 1 стакан растительного масла, 4 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка соли, неполный 1 стакан столового уксуса. Все хорошо вымешать и выдерживать 2 дня при комнатной температуре, затем хранить в холодильнике.

г.Таганрог Ростовской обл.

Е.Дианова:

Баклажаны с чесноком

«Волжский»

5 кг баклажанов, очищенных и нарезанных, засыпать 0,5 кг соли.

Вскипятить 5 л воды с 2 ст. ложками уксусной эссенции. Баклажаны отжать, отмыть от соли и отварить до мягкости в этой воде. Затем обвалить баклажаны в следующем составе: 300 г чеснока отжатого через пресс, 1 стакан подсолнечного масла. Сложить в стерильные банки и закатать.

Зимой надо только отварить картошечку и открыть банку.

г.Астрахань.

Людмила Коробкова:

Баклажаны по-корейски

2 кг баклажанов отварить 5 минут, 2 кг капусты белокачанной тонко нашинковать, 300-350 г моркови порезать полукольцами, 300 г болгарского перца красного цвета порезать соломкой, 1 горький перец, 200 г чеснока, 2 пучка зелени, 200 г 9%-ного уксуса, 0,5 стакана сахара, 3 ст. ложки соли, 2 стакана растительного масла.

Баклажаны порезать на 2-4 части вдоль и ломтиками (зависит от толщины плода), зелень и чеснок мелко порубить. Все смешать с солью, уксусом и растительным маслом и оставить на 5-6 часов, затем разложить в банки, уплотняя, сок от салата разлить в банки равномерно, простерилизовать 15 минут банки 0,7 л, закатать, перевернуть и укутать, получается примерно 7-8 банок 0,7 л.

г.Волгоград.

Зифа Хасанова:

Баклажаны «Добры совет»

4 кг баклажанов, 1 кг укропа, 700 г болгарского перца, 300 г укропа, 150 г чеснока, 2-3 стручка горького перца, 2 горсти соли, 2 ст. ложки уксусной эссенции.

Баклажаны моем, режем соломкой, солим, перемешиваем и оставляем на 2 часа. Лук, перец сладкий, укроп режем, добавляем уксус, перемешиваем, оставляем на 2 часа.

Через 2 часа баклажаны отжимаем, поджариваем на растительном масле. Чеснок и горький перец пропускаем через мясорубку. Все перемешиваем и оставляем в комнате на 12 часов. Затем раскладываем по банкам. Хранить в холодильнике.

г.Омск.

Галина Парфенова:

Овощи на зиму

Кабачки - 1 кг, помидоры - 500 г, лук - 200 г, зелень - 200 г.

Подготовить овощи. Кабачки порезать мелкими кубиками, помидоры - дольками, лук - полукольцами, зелень измельчить. Сложить в кастрюлю, добавить соль по вкусу, 200 г воды и кипятить 20 минут. После чего укутать металлической крышкой.

Выходит 3 банки емкостью 0,5 л.

Эту заготовку хорошо использовать зимой для приготовления пиццы. Быстро, вкусно, доступно.

г.Барнаул Алтайского края.

Лариса Егорова:

Компот из кабачков

Средней величины кабачок очищаем от кожуры и сердцевин. Нарезаем небольшими кубиками и кладем в глубокую кастрюлю. Доливаем 2 л воды и ставим вариться. Когда закипит, добавляем 3 стакана сахара. Когда кабачок станет желтым и как бы прозрачным, добавляем 3 шт. гвоздики. Снимаем с огня, добавляем 1/2 ч. ложки уксусной эссенции. Разливаем по банкам, стерилизуем 20-30 минут. Очень просто делается и получается вкусно. Никто не догадается, что это кабачок, пока не скажешь.

г.Кострома.

Надежда Коробова:

Заготовка для бутербродов

Молокозастывший салат

1 кг баклажанов, 2 кг помидоров, по 1 кг репчатого лука и сладкого перца, 500 г моркови, по 300 г зелени укропа и петрушки, 500 г сухой фасоли, 2-3 головки чеснока, 2 ст. ложки соли, 3 ст. ложки сахара, 300 г растительного масла, 0,5 стакана 9%-ного уксуса, душистый и черный перец горошком.

Замочить на ночь фасоль, сварить до полуготовности. Баклажаны очистить от плодоножек и нарезать кружочками, посолить и оставить на 1-2 часа. Затем слить выделившийся сок и промыть баклажаны холодной водой. Сладкий перец нашинковать соломкой, репчатый лук - полукольцами, морковь натереть на крупной терке, помидоры нарезать крупными ломтиками.

В емкость с широким дном налить растительное масло, положить подготовленные овощи: баклажаны, перец, помидоры, лук, морковь.

Довести, помешивая, до кипения и добавить мелко нарубленную зелень, измельченный чеснок, соль, сахар, вареную фасоль и пряности.

Варить на небольшом огне 20 минут. За 5 минут до окончания варки добавить уксус.

Все хорошо перемешать, горячим закатать в банки и укутать до полного остывания.

п.Знаменка Славгородского р-на Алтайского края.



Хочу сказать...

Не петь, а стройнеть!

Я беседовала со старшеклассниками о содержании вашей газеты. 99% против публикации песен. Предлагают эту колонку отдать под рецепты о стройности, пусть даже если они будут напечатаны самым мелким шрифтом.

Аннелия ФЕТИСОВА, г. Владивосток.

Что сегодня есть в газете - все это нужно

Хочу высказать свое мнение.

1. Сокращать переписку ни в коем случае нельзя. Где еще можно обсудить рецепт и услышать чужое мнение? Я лично всегда сначала читаю письма. Меня, например, интересуют «Огурцы в горчице». Положила под гнет - выделилось много сока. И куда его? Поэтому просьба: пишите, уважаемые хозяйки, подробнее.

2. Рубрику «Спрашивали?» нужно оставить в газете. Бывает, что тебе сегодня не надо, а завтра понадобится.

3. Рубрику «На здоровье!» хотелось бы снова видеть.

4. Согласна, что рецепты, в которых есть хоть немного от автора, хочется приготовить в первую очередь.

5. Что теперь победителей выбирают читатели - справедливо.

Юлия ШНЕЙДЕР, г. Барнаул.

Не расстраивайтесь, если с первого раза не получилось

Согласна с мудрыми хозяйками, что главное в рецепте - идея, а аптечное соблюдение весовой рецептуры не обязательно. Но это, конечно, может себе позволить хозяйка с опытом. Молодая же девушка будет точно соблюдать количество граммов и расстраиваться, если что-то в первый же раз не получилось. А этого делать не следует. Как говорила одна моя знакомая: «Теста не бояться надо, а любить его и чувствовать».

Разумеется, «чувства» приходят с опытом. К тому же мука сейчас такая разная по содержанию клейковины, что каждый раз набухать в тесте, возможно, будет по-разному. Уже потом, в процессе приготовления, придется где-то добавить или убавить.

Только, пожалуйста, не ставьте это мое письмо в раздел «Ворчалки».

Галина ФИНОГЕЕВА, Санкт-Петербург.

От редакции:

Уважаемая Галина!

Какие же это «ворчалки»? Это натуральным образом «добрый совет» и утешение от чистого сердца. Спасибо за него.



Наталья Тугловец:

Салат «Свеколка»

1,5 кг свеклы, 1,5 кг яблок (антоновка), 500 г лука, 500 г моркови, 1,5 ст. ложки соли, 1,5 стакана растительного масла, перец горошком - по вкусу.

Свеклу, морковь, яблоки - натереть на крупной терке, лук порезать кубиками, добавить специй, масло.

Все перемешать, оставить на 12 часов, затем 30 минут варить, помешивая, разложить по банкам и закатать.

Нижний Новгород.

Л. Соловей:

Свекольный салат

2 кг винегретной свеклы (натереть на терке), 0,5 кг моркови (натереть на терке), 1,5 кг красных помидоров (пропустить через мясорубку), 200 г чеснока (через мясорубку), 1 кг перца болгарского (через мясорубку), 200 г растительного масла, 50 г соли, 150 г сахара, 100 г столового уксуса, пучок петрушки, 2 горькие перчины.

В кипящие томаты положить уксус, соль, сахар, масло и свеклу. Пусть покипит 20 минут, потом положить морковь, еще кипит все вместе 15 минут. Добавляем перец и еще варим 15 минут. Потом кладем чеснок и петрушку. Все, помешивая, еще кипятим 15 минут. Закатываем, разложив по банкам.

г.Абинск Краснодарского края.

Катя Сизова:

Икра из свеклы

Состав: свекла - 500 г, репчатый лук - 2 шт., масло растительное - 3 ст. ложки, томаты - 2 шт., чеснок - 3 зубчика, лимон - 1 шт., песок сахарный - 1 ст. ложка, соль.

Свеклу тщательно вымыть, сварить, очистить от кожицы и пропустить через мясорубку. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, поджарить на сковороде в 1 ст. ложке растительного масла. Затем смешать со свеклой и еще раз пропустить через мясорубку. Томаты вымыть, порезать, слегка пожарить. Лимон вымыть, разрезать пополам и из половинки отжать сок. Чеснок очистить и растереть с солью. Затем прибавить по вкусу сахарный песок. Положить в посуду свекольно-луковую массу, добавить томаты, лимонный сок, растертый чеснок и тщательно перемешать.

Поставить на огонь и проварить при слабом кипении около 15 минут, все время помешивая. Банку тщательно вымыть, прошпарить, просушить, наполнить горячей икрой. Закатать, перевернуть и укрыть до остывания.

г.Харовск Вологодской обл.



Юлия Тацко:

Перец в баночках

Очищенные целые плоды бланшируют в кипящей воде 2-3 минуты, охлаждают в холодной воде. Перец укладывают плотно в банки, заливают горячей заливкой - горячим томатным соком.

На 1 л сока добавляют: 30 г соли и 50 г 9%-ного уксуса. Банки стерилизуют: 0,5 л - 5 мин., 1 л - 10 минут.

г.Волжский Волгоградской обл.

Татьяна Самохвалова:

БЕРЕГИ СУСТАВЫ СМОЛЮДУ!

Мучилась с суставами с 19 лет. Застудила, когда студенткой ездила в стройотряды. Тогда казалось - подумаешь, ерунда! Молодым ведь все нипочем! Аукнулась мне эта «ерунда» спустя много лет. Чтобы спуститься с третьего этажа на улицу, тратила по 15 минут. Пройду пару ступенек и встану, отдыхаю. И так несколько пролетов. Да не один раз в день, я ведь еще и работала. С палочкой ходить стеснялась, в 46-то лет! А муж стеснялся ходить со мной, взглядов передвигающая ноги. В итоге нашел себе муж «нормальную», как он выразился, женщину. И ушел. Месяц я выла, как белуга, круглыми сутками. На этом фоне у меня еще одна напасть появилась - псориаз, вся бляшками покрылась. На работе пришлось взять больничный - нервы не выдержали. Слава Богу, хоть руки на себя не наложила. А спасла меня дочка. Пришла и сказала: «Хватит рыдать, мама, надо лечиться». Сказала, что услышала где-то про скипидарные ванны Залманова, которые очень хорошо лечат болезни суставов и для кожи помогают. Сама эти ванны купила и мне принесла. Уже после трех ванн боли стихли, а после семи и вовсе прошли. Раньше давление скакало, а теперь, как у молодой 130 на 80, и про головные боли забыла. От псориаза не осталось и следа, даже на голове кожа очистилась. Был бы жив доктор Залманов, я б ему руки целовала день и ночь за то, что он открыл такое чудо! Всем рекомендую: попробуйте, хуже не будет, а лучше наверняка!

ВНИМАНИЕ! Вы можете получить бесплатную консультацию специалистов по применению и заказать настоящие **ВАННЫ ЗАЛМАНОВА** с экстрактом целебных трав по тел. в Москве (095) 739-0636 или приобрести в аптеке при НИИ Нейрохирургии им. Бурденко в Москве: (095) 972-86-93, 972-86-83; а также заказать наложенным платежом: 111250, г. Москва, а/я 70, «Институт Натуротерапии»

На правах рекламы

Сертифицировано

Виктория
Понанарева:

Аджика «Ах!»

Красный (жгучий) перец - 500 г, чеснок - 100 г, соль - 30 г, кориандр - 60 г, укроп - 20 г, 2 ст. ложки столового уксуса.

Перец, чеснок, кориандр, укроп перекрутить в мясорубке, добавить соль, уксус. Разложить в баночки и закрыть крышками.

Использовать можно для приготовления борщей, супов, к мясу, рыбе, для жаренья. Хранить в холодильнике.

с.Верх-Картат Здвинского р-на Новосибирской обл.

Валентина Харченко:

Заготовки для борща

3 л томатного сока (из свежих помидоров), 5 кг капусты, 10 шт. болгарского перца (желательно взять красный), петрушка, укроп - по вкусу.

Томатный сок довести до кипения, добавить 10 горошин душистого перца и 4 листа лаврушки.

Капусту, перец, зелень мелко порезать и всыпать в кипящий томатный сок. Варить 5 минут с момента закипания. Фасовать в простерилизованные банки 0,5-0,7 л (в крайнем случае 1 л). Закатать, укутать и оставить на ночь. Это заготовка делается без добавления соли.

с. Кормовое Ремонтненского р-на Ростовской обл.

Нина Кольцова: Лечо «Просто и вкусно»

4 кг болгарского перца, 400 г сахара, 2 ст.ложки соли, 200 г растительного масла, 1 стакан 6%-ного уксуса, 2 л томата из красных мягких помидоров.

Из томата и приправ вскипятить заливку и положить в нее крупно порезанный перец. Варить 40 минут. Разложить в стерилизованные банки, залить заливкой, в которой варился перец, закатать, укутать до остывания.

г.Тверь.

Евгения Камар:

Облепиховый джем «Солнце в банке»

Т.Я.Толубева: Тыквенный джем «Солнце в банке»

3 апельсина, 3 стакана очищенной от кожуры и мелко порезанной тыквы, 1 лимон, 2 стакана сахара.

Апельсины и лимон с кожурой порезать дольками и измельчить (можно в мясорубке). Сложить в кастрюлю тыкву с сахаром, довести до кипения, добавить цитрусовые. На умеренном огне, при частом помешивании, варить, не накрывая, минут 45, пока смесь не загустеет.

Затем разложить по банкам и закрыть крышками.

с. Стародубское Буденновского р-на Ставропольского края.

В любом саду всегда пропадает много яблок из-за того, что не хватает времени на их переработку, сушить, варить варенье - долго и хлопотно. Я хочу предложить рецепт - проще не бывает, а зимой у вас всегда будут пироги со свежими яблоками.

Яблоки порезать, как получится, сложить в кастрюлю. На 1 кг яблок добавить 300 г сахара и 0,5 стакана воды.

Довести все до кипения (не кипятить!), разложить тут же по банкам и закатать. Не нужно даже стерилизовать. Вкус зимой у них будет точно такой же. С этой начинкой я пеку и закрытые, и открытые пироги. Тесто под начинкой слегка посыпаю крахмалом и начинка не растекается, а становится, как мармелад.

г.Ульяновск, ул. Гончарова, д. 6, кв. 1.

Благодарности

Нравятся быстрые рецепты

Мне очень понравилась газета. В ней столько много интересных рецептов, в особенности отличных заготовок! В первую очередь привлекают рецепты, которые позволяют готовить быстро и из недорогого набора продуктов.

Обратила внимание на обед «Для всей семейки» от **Татьяны Ионовой** (№ 13, 2004 г.) - действительно вкусное и сытное блюдо; печенье «Маков цвет» от **Светланы Сухановой** (№ 13, 2004); салат «Оранжевое чудо» от **Валентины Манаковой** (№ 13, 2004); салат «Деликатес» от **Нины Елтонской** и «Салат с грибами» **Анастасии Апаровой** (№ 18, 2004); лечо «Просто вкусно» от **Галины Ткаченко** и многие другие.

А «Яблоки со сливками» от **Марии Сизовой** (№ 17, 2004) я делаю несколько иначе: нарезаю яблоки или груши на половинки, посыпаю фрукты ванильным сахаром и запекаю в фольге, затем украшаю взбитой сметаной и свежими ягодами или ягодами из варенья.

В содержание газеты никогда не заглядываю. Понравившиеся рецепты просто отмечаю красной клеящейся лентой (как на ценниках товаров). Теперь их легко находить в газете, просто пролистав ее.

Анна ТОДОРЧУК,
г.Брест.

Очень вкусно!

Благодарю **Светлану Суханову** за щербет «Заморский гость» (№ 11, 2004) - очень-очень вкусное лакомство получается. Большое спасибо **Светлане Сорокиной** за рецепт кляра, в котором запекается рыба (№ 17, 2004). Замечательное для меня открытие.

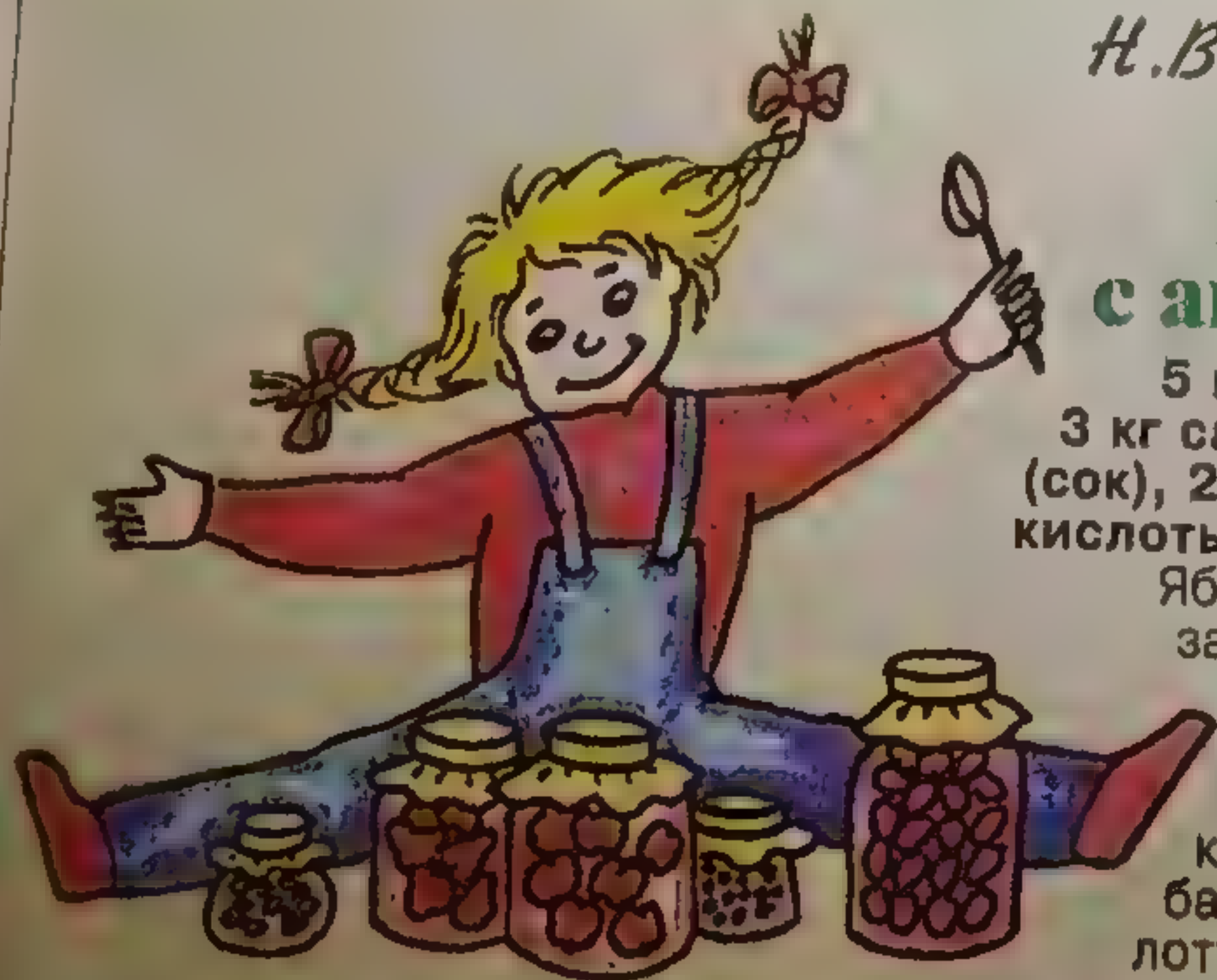
Альфия ГАЛИЕВА, г. Казань.

Семья довольна!

Хочу поблагодарить авторов блюд, которые очень понравились моей семье. Спасибо:

Ангелине Буткеевой - за салат «Клязьма» (№ 11, 2003); **Нине Спасовой** - за «Гречневый кулеш» (№ 22, 2004); **Валентине Готовой** - за котлеты «Геркулес» (№ 22, 2004); **Н.К.Заикиной** - за яблочный пирог «Удобный», действительно очень вкусный и удобный (№ 22, 2004); **Надежде Коробовой** - за мармелад (№ 12, 2004); **С.Старгородцевой** - за печенье «Лапти» (№ 11, 2004). Моему старшему сыну они очень понравились; **Елене Гончаровой** - за «Бабушкины блинчики» (№ 10, 2004); **Надежде Горяновой** - за булочки «Царские» (№ 10, 2004); **Татьяне Абдаловой** - за торт «Негр» (№ 9, 2004), особенно полюбил этот торт мой муж. Всем большое спасибо.

Зифа ХАСАНОВА, г.Омск.



Н.В.Листюпадова:

Варенье из яблок с апельсинами

5 кг яблок (сладких), 3 кг сахара, 3 апельсина (сок), 2 ч.ложки лимонной кислоты.

Яблоки почистить, порезать, добавить сахар, 1 стакан воды.

Апельсины прокрутить через мясорубку. В конце варки добавить лимонную кислоту.

г.Злынка Брянской обл.

Мария Васячкина:
Оладьи из картошки
«Детвора»

Для приготовления оладий возьмите 1,5 кг картофеля, 3 головки лука. Приготовьте пюре, не забудьте посолить по своему вкусу. Когда оно остынет, тщательно вымешайте, влейте 3 ст. ложки растопленного сливочного масла, добавьте поджаренный лук и сформируйте круглые лепешки. Обваляйте в панировочных сухарях. Обжарьте их на растительном масле.

Лепешки можно подать на стол со свежей зеленью петрушки.

г. Нижнекамск, Татарстан.



Татьяна Никитина:
Суп-пюре из моркови
«Сливочное море»

2 морковки и луковицу порезать и слегка обжарить в сливочном масле. Когда морковь станет мягкой, посолите ее, добавьте 0,5 ч. ложки сахара, зелень петрушки, картофель, нарезанный ломтиками, залейте водой и сварите. Готовые овощи протрите через сито, влейте бульон или отвар из овощей и доведите до кипения. Подавая суп, добавьте в тарелку сливочное масло. Приятного аппетита.

Нижний Новгород.

Ирина Андрейчикова:
Салат «Сладкое чудо»

Стакан отварного риса, 2 яблока, 1/4 стакана апельсинового сока, мед, неполный стакан толченых орехов.

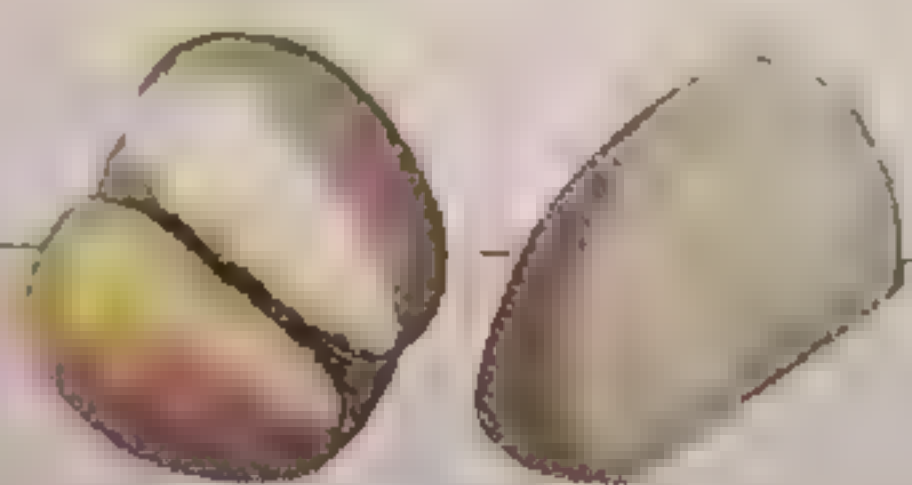
Натрите яблоки на крупной терке и смешайте их с заранее отваренным рисом. Добавьте апельсиновый сок, а для сладости - мед. Посыпьте толчеными орехами.

г. Струнино Владимирской обл.

Любовь Волкова:
Детские шарики
«Тузики»

Взбить миксером 2 желтка и 2 стакана сахара, добавить 1 стакан сметаны, 1 ч. ложку негашеной соды. Добавить 3 стакана муки, 2 стакана крахмала, 1 стакан растопленного сливочного масла, замесить крутое эластичное тесто. Из полученного теста скатать шарики размером с грецкий орех, выложить на смазанный противень и выпекать в горячей духовке 10-15 минут. Горячие шарики обвалять в смеси какао и сахарной пудры.

ст. Терновка Воронежской обл.



Талина Цыганкова:
Кисель из яблок
«Волшебный сад»

На 1 л воды: 250 г яблок, 100 г сахара, 40 г картофельного крахмала, 1 г лимонной кислоты.

Яблоки чистим, нарезаем на дольки и заливаем горячей водой, закрываем крышкой и варим до готовности - 15-20 минут. Затем протираем их через сито, соединяем с отваром, в котором они варились, добавляем сахар, лимонную кислоту, доводим до кипения и вливаем в разведенный крахмал. Доводим до кипения.

г. Пикалево Ленинградской обл.



п. Знаменка
Славгородского р-на
Алтайского края.

Надежда Сопильняк:
Трубочки
«Повидлом»

200 г сливочного масла (можно маргарина), 0,5 стакана сметаны, 3 стакана муки, 1 стакан повидла.

Масло охлажденное порубить с мукой, добавить сметану. Замесить тесто и поставить в морозилку на 10-15 минут. Тесто тонко раскатать, нарезать на ромбики, положить повидло и свернуть трубочкой. Выпекать в разогретой духовке. Остывшее печенье присыпать сахарной пудрой.

ст. Старомышастовская Краснодарского края.

Катя Сизова:

Состав: творог - 500 г, мука - 1 стакан, молоко - 1 стакан, масло (сливочное, растительное) - 2 ст. ложки, песок - 2 ст. ложки, яйца - 2 шт., сода - 1/4 ч. ложки, сметана - 1 стакан, соль.

Способ приготовления:

Творог пропустить через мясорубку. Яйца растереть с песком и солью. Соду растворить в молоке. Муку просеять. Смешать творог, яйца, влить молоко и всыпать муку. Массу тщательно взбить, чтобы не осталось комков.

Разогреть сковороду с толстым дном, растопить в ней масло.

Творожную массу выкладывать ложкой небольшими порциями на горячую сковороду. Обжарить оладьи с обеих сторон до золотистого цвета.

Готовые оладьи выложить на блюдо, полить сметаной.

г. Харовск Вологодской обл.

Как бороться с запахом чеснока?

Отвечаю на просьбу **Ирины Кудашовой**, которая спрашивает, как бороться с запахом чеснока.

Вот несколько советов:

1. Пожевать 1-2 чайные ложки сухого пшена.
2. Пожевать щепотку сухого чая.
3. Пожевать разломанный листик лаврушки. Слюну выплюнуть, так как бывает очень горько.
4. Пожевать перегородки, что находятся внутри грецких орехов.

Когда вам приходится колоть грецкие орехи, не выкидывайте эти перегородки. Они сухие и лежат долго. Буду рада, если мои советы пригодятся.

Т.ЛАШИНА, г.Лысково Нижегородской обл.



Бантики, розочки...

Хочу поделиться с хозяйками рецептом, как делать бантики, колоски, розочки и т.п. для изготовления сдобных булочек.

Тесто разделить на куски, раскатать в овальную лепешку, смазать растопленным маслом и осыпать поверхность маком, сахаром, орешками, тмином и свернуть в рулетик. Исходным для булочек будет рулетик.

Снопик (колосок) - с одной стороны рулетика сделать продольный разрез до основания и развернуть, перед этим сделать нажим тупой стороной ножа на другой конец рулетика (дважды).

Бантики - на середине рулетика сделать два поперечных нажима (не надрезы), а по краям два продольных глубоких разреза.

Розочки - на одном конце рулетика сделать два поперечных нажима и острым ножом один продольный с другой стороны. Одну часть теста завернуть вовнутрь, чуть раскрывая слои, а другую часть обвить вокруг первой.

Сердечко - сложить рулетики вдвое, сделать глубокий продольный разрез на сгибе и вывернуть обе половинки слоистой вверх.

Листики - сложить рулетики вдвое, сделать глубокий продольный разрез, но не на сгибе, а на произвольной стороне, и расправить слои веером.

Подковка - свернуть рулетики подковкой и сделать на поверхности надрезы не глубокие, поперечные, веерообразные.

Бараньи рожки - ровно по всей длине жгут взять по краям и завернуть две петли. Концы жгутов уложить вдоль наружных сторон обеих петель. Концы жгутов должны выступать за петли.

Булочкам дать расстояться, смазать яйцом, можно посыпать маком - и в духовку. Выпекать при температуре 220°C до золотистого цвета.

Ольга КАШТАНОВА, г.Сухой Лог Свердловской обл.



Если в рецепте по приготовлению мяса (как правило, при тушении) используется сметана, а ее не оказывается под рукой, то я добавляю кефир, и мясо или курица получаются очень нежными.

Кстати, кто любит кефир, его можно сделать дома - это очень просто, меня научила одна хорошая знакомая. Нужно взять любую емкость, в зависимости от того, сколько вы хотите сделать кефира (я беру литровую банку). Налить в нее молока, положить несколько корочек ржаного хлеба, оставить на ночь при комнатной температуре, и утром у вас готов домашний кефир - вкусный и полезный.

Таким образом можно делать «ленивую» ряженку из топленого молока, только выдерживать ее нужно подольше, до загустения.

А если вы купили сметану не очень густую, а нужна густая, то можно сделать так: вылить сметану в марлю, сложенную в несколько слоев, подвесить ее над кастрюлей с соленой водой и поставить на сутки в холодильник. Даже магазинная сметана делается густой.

Светлана СОРОКИНА, г.Дзержинск.

Любимая песня

Шел казак на побывку домой...

Уважаемая **Людмила Синелникова**.

Прочитав в газете «Скатерть-самобранка» вашу просьбу прислать слова песни «Шел казак на побывку домой», я решила откликнуться.

Шел казак на побывку домой
Через речку дорогой прямой.
Обломилась доска, подвела казака,
Искупался в воде ледяной.
Он взошел на крутой бережок
И костер над рекою зажег.
Мимо девушка шла и к нему подошла:

«Что случилось с тобою, дружок?»

Отвечал ей казак молодой:

«Осетра я ловил под водой:

Слишком речка быстра,

Не поймал осетра,

Зачерпнул я воды сапогом».

Говорила казачка ему:

«Не коптись ты, казак, на дыму.

Ты огонь потуши, сапоги не суши,

Разведем мы его на дому».

Шел со службы казак молодой

Через речку дорогой прямой.

Эх, дощечка, доска, подвела казака,

И женился он той же весной.

Так поют эту песню у нас на Кубани. Если у вас есть еще какие-нибудь просьбы, пишите, чем можем, тем поможем.

Неля РАСКАЗОВА, директор сельского Дома культуры ст.Новосенской Староминского района Краснодарского края.

Однажды морем я плыла...

По просьбе **Екатерины Дюсметовой** высылаю слова песни.

Однажды морем я плыла

На пароходе том.

Погода чудная была,

Но вдруг раздался гром.

Припев:

Ай-ай, в глазах туман,

Кружится голова,

Едва стою я на ногах,

Но я ведь не пьяна.

А капитан приветлив был,

В каюту пригласил,

Налил шампанского бокал

И выпить предложил.

Припев.

Бокал я выпила до дна,

В каюте прилегла,

И все, что с детства берегла

Ему я отдала.

Припев.

А через год родился сын,

Морской волны буян.

Ну кто же в этом виноват?

Конечно, капитан.

Припев.

Умейте жить, умейте пить

И все от жизни брать.

Ведь все равно когда-нибудь

Придется умирать.

Припев.

С тех пор прошло уж много лет,

Как морем я плыла,

Но как увижу пароход,

Кружится голова.

Светлана ТЮШЕВА, г.Пермь.

Моченые яблоки

Хочу выполнить просьбу **Татьяны Никитиной** из Н.Новгорода.

Классический рецепт:

Для мочения лучшими считаются осенние и зимние сорта яблок. Перед мочением плоды выдерживают 15-20 дней, затем их моют и укладывают в тару. Если это бочка, то дно и бока выстилают прошпакленной ржаной или пшеничной соломой. Ею перекладывают каждые 2-3 слоя яблок, а также закрывают их сверху. В эмалированных ведрах солому укладывают только между рядами, на дно и сверху яблок. Солома придает лучший цвет и вкус плодам. В бочке укупоривают верхнюю крышку, а в ведрах кладут наверх кружки и груз.

Заливочные рассолы могут быть двух видов:

1. На 10 л воды берут 2 стакана сахара или 3 стакана меда, 3 ст.ложки соли и 1/2 ч.ложки порошка горчицы. Полученную смесь кипятят в течение 10-15 минут, охлаждают, затем ею заливают яблоки.

2. На 10 л воды берут 200 г ржаной муки или солода, размешивают в холодной воде, заливают кипятком, отстаивают, процеживают, добавляют сахар и соль по первому рецепту и охлаждают. После заливки продукт выдерживают при 10-15° в течение 10-12 дней, доливают заливку и хранят при 4-5°С на леднике.

Татьяна ПЕЩЕРОВА, г.Ярославль.

Консервированные виноградные листья

На просьбу **Светланы Сольц** (очень приятно, что она живет в Казани, потому что вся моя родня - это выходцы из Казани!) отвечаю, как приготовить консервированные листья винограда для долмы.

Заливка: на 1 л кипяченой воды - 100 г соли.

Собрать молодые листья винограда (в мае-июне), вымыть в холодной воде, завернуть рулончиками по 10-12 шт. и уложить в банки. Залить 10%-ным раствором соли (кипятком), плотно укупорить крышкой (без стерилизации) и поставить на хранение в прохладное место.

На литровую банку идет примерно 200 г молодых виноградных листьев и 500 мл заливки.

Юлия МУХАМЕДЬЯНОВА, г.Магнитогорск Челябинской обл.



Грибы застольные

Я хочу выполнить просьбу **Н.Дорошенко**. Ее интересуют вешенки. Я дам рецепт, как сделать грибы, которые готовы к употреблению уже через 30 минут.

Дозу можно регулировать, я привыкла делать эту закуску на один раз и высчитала свои пропорции.

0,5 кг грибов, 1,5 л воды, 2,5 ст.ложки соли. После закипания, варить 10 минут.

Делаем заливку: 1 средняя луковица, 1 пучок петрушки, 2 зубчика чеснока, 50 г растительного масла, 35 г 9%-ного уксуса (можно меньше), соль - по вкусу (немного), 1 ч.ложка сахара, 1 ст.ложка воды кипяченой (но это можно и не класть), 1 болгарский перец полосками (можно замороженный).

Все перемешать, залить грибы, если грибы слишком крупные, то порежьте. Все укладываем в закрытую посуду - и в холодильник.

По этому рецепту можно делать и шампиньоны. Уж больно быстро уходят эти грибы у мужчин под водочку.

Галина МАЗУРИНА, г.Самара.

Десертное вино из винограда изабеллы

Читательница **Н.Васильева** просит хороший рецепт десертного вина. Хочу предложить рецепт десертного вина из винограда изабелла, которым я пользуюсь на протяжении 4 лет.

За неимением пресса собранный виноград раздавливаю скалкой на разделочной доске порциями, предварительно удалив загнившие и зеленые виноградины.

Полученную мезгу помещаю в пластмассовые пищевые (50 л) емкости. Для удобства на емкостях нанесены лаком риски от 5 до 50 л с промежутком в 5 л.

В мезгу добавляю воды (40% от объема мезги) и 40 г сахара на 1 л мезги.

Через 3-4 дня начнется брожение мезги. Мезгу надо периодически мешать, образующуюся сверху «шапку» разрушать. Когда «шапка» после помешивания очень быстро будет образовываться вновь - пора «шапку» аккуратно снять, мезгу отжать через два слоя марли. «Шапку» и отжатую массу взвесить, добавить 40% горячей воды от веса. Оставить бродить, а после начала брожения вновь отжать. Жидкость смешать с полученным ранее суслом и разлить в стеклянные бутыли, не доливая до верха на 1/3. Горловину бутыли закрыть марлей или ватным тампоном, чтобы бродильная пена не выходила наружу. Когда брожение сусла станет спокойным, на горловину бутыли надевается медицинская перчатка. Чтоб не слетела, закрепляется и в одном месте прошивается иглой (для выхода газа). Я не пользуюсь гидрозатвором. Когда находящийся в сусле сахар перебродит, перчатка «падает».

Далее нужно добавлять сахар в сусло из расчета 150-200 г на 1 л сусла. Удобнее составить таблицу добавки сахара, разделив общее количество на несколько раз. В 20-литровые бутыли я добавляю сахар по 500 г таким образом: отливаю из бутыли примерно 3 л сусла, растворяю сахар, подогреваю до теплого состояния, тщательно размешиваю и вливаю в бутыль. Надеваю перчатку, вращаю в бутыли сусло, чтобы перемешать с долившим.

Когда весь положенный сахар перебродит, то бутыль с перчаткой остается в покое примерно месяц для отстоя осадка, после чего с помощью резиновой трубки вино разливается в бутылки для хранения. Так как вино получается кислым, то в каждую бутылку по вкусу добавляется сахар. Я, например, в 1 л вина добавляю 8 ч. ложек сахара. Сахар растворяется без перемешивания. Вино готово.

Забыл предупредить: виноград не моется, поэтому собирать его надо в чистую тару, не роняя на землю.

В.И.ПОВЕТКИН, г.Самара.



Здравствуй, чудная газета!

Здравствуй, чудная газета!
Шлю тебе я свой привет.
Лучше нашей «Самобранки»
Для меня газеты нет!
Да и нет теперь проблемы,
Чем побаловать гостей,
Я подшивку «Самобранки»
Полистаю поскорей.
Выберу я там салаты
И горячие блюда,
Чтобы всем была по нраву
На столе моем еда.
Приготовлю «Белый парус»,
«Рыбки плавают в пруду»,
И рецепт приготовления

Лучшей курочки найду.
Если в доме нет гостей -
Будем баловать детей.
Старшему - Мишуте - восемь:
«Тюлебяки» любит очень,
И ватрушку повкусней
Просит он испечь скорей.
А рецептов-то ватрушек
В «Самобранке» той не счесть -
И «Пампушка», и «Игрушка»,
И «Рассыпчатая» есть.
Так что с нашей газетой
Никогда не унывай,
А листай ее страницы
И рецепты выбирай.

Младшему сынишке - годик
И по нраву Роме «Ежик».
Этот «Ежик» не живой -
Это вкусный кекс такой.
Так что, милые хозяйки,
Я скажу вам от души:
Многие рецепты ваши
В «Самобранке» хороши.
А самой газете нашей
Пожелаем процветать.
Да и с каждым экземпляром
Свой тираж преумножать.

Марина САФРОНОВА,
г. Семенов
Нижегородской обл.

Давайте честно поговорим о похудении

Анна Д., 29 лет, директор фирмы.

«Мой вес стал расти около 6 лет назад. И из стройной девочки 54 кг я превратилась в тетю 69 кг при росте 168 см.

Я всегда пользовалась только дорогими средствами для похудения. Как говорят, чем дороже – тем лучше. Иногда получала результат, худела на 10-12 кг, но вот удержать после этого вес мне ни разу не удавалось. Через 3-4 месяца опять начинала «расплываться». Руки опускались. Любая женщина, которая хоть раз пробовала серьезно похудеть, меня поймет. Это адский труд: диеты, голодания, физкультура, обертывания, подсчет калорий, массажи и т. д. Отнимает массу времени и денег. Становишься просто рабом диет и этого образа жизни, когда все время чего-то нельзя. Хочется жить свободно, не считая калорий, кушать то, что любишь и когда захочешь.

Один врач-диетолог порекомендовал мне сбор трав «Неполнита-фито». Если бы не мое отличное отношение к этому уважаемому, уже в годах, просто уникальному доктору, я бы посмеялась над предложением худеть с помощью дешевого травяного сбора. А он настаивал. Потом-то я поняла почему.

В течение двух месяцев я просто пила сбор «Неполнита-фито». Не меняя образа жизни, не мучая себя голодом и не изнуря физическими нагрузками, я похудела на 10 кг. После этого прошло уже 4 месяца, а мой вес не увеличивается. Иногда после праздничного застолья, с изобилием всякой вкусной еды, я пью 2-3 дня «Неполниту» и действительно не полнею.

Я всегда завидовала этим стройным девочкам, которые едят все подряд и не толстеют. А теперь я думаю, что они втихаря пьют чай для похудения «Неполнита-фито» и едят все подряд.

Давайте поговорим честно о похудении. Ведь существуют тысячи различных средств, и многие из них действительно помогают сбросить лишние килограммы. Но не менее важная задача – удержать достигнутый вес. Во время «удержательного периода», который обычно длится 2-3 месяца, самое сложное – справиться с чувством голода, и это далеко не всем под силу. И тут на помощь приходит сбор лекарственных растений

«Неполнита-фито». Во-первых, он помогает справиться с чувством голода, во-вторых, он выводит из организма жирные кислоты и холестерин, при этом происходит очищение крови, печени, почек, нормализуется деятельность желудочно-кишечного тракта.

Сбор «Неполнита-фито» действительно хорош. В нем нашли удивительное сочетание, казалось бы, несочетаемые травы. «Неполнита-фито» приготовлен по строго выдержанной новей-

шей технологии высушивания и помола трав, для удобства применения расфасован в одноразовые фильтры-пакеты и абсолютно безвреден для всех. При его применении нет побочных эффектов, и состоит он из экологически чистых компонентов.

Пейте чай «Неполнита-фито» – и вы не только похудеете, но и избавитесь от сопутствующих недугов, приобретете свежесть и бодрость. Будьте всегда здоровы и счастливы.

Удобный и дешевый способ покупки – это наложенный платеж по почте. Стоимость одной пачки 145 рублей + 8% почтовые расходы. Оплата при получении на почте.

Заказывайте «Неполнита-фито» по тел.: (0862) 43-90-02, 76-29-72 с 9.00 до 18.00 по московскому времени, кроме воскресенья; или по адресу: 302028 г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья»; или по e-mail: akademia@orel.ru.

В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, Ф.И.О. и количество пачек чая «Неполнита-фито». Рекомендуемый курс от 4 до 8 пачек.

ОСЕННЕЕ ЗАСТОЛЬЕ, СТР.3

Картофельные блинчики с фаршем
Тесты из сладкого перца
Салат из редьки по-казахски
Овощной салат с фасолью
Баклажаны, фаршированные сыром
Капуста-однодневка

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ, СТР.4

Салат «Моя загадка»
Салат «Красная шапочка»
Салат «Берега Ла-Манша»
Горячие бутерброды из роголиков
Салат из кальмаров «Шум прибоя»
Салат «Морковный»
Салат «Олимп»
Салат «Меч самурая»

ВТОРЫЕ БЛЮДА, СТР.5

Крендельки из мяса «Заходите к нам на огонек»
Фаршированная щука «Озерная красавица»
Рыбное филе в яблоках

ЗАКУСОЧНЫЕ ПИРОГИ, СТР.6

Слоеный пирог с минтаем
«Хачапури» с творогом
Пирог с курицей «Чудесный»
Печеночный торт

ВЫПЕЧКА К ЧАЮ, СТР.7

Пирог «Болгарский»
Кекс «Ленивец»
Рулетики с изюмом
Русские пресные пышки

КАБАЧКИ И БАКЛАЖАНЫ, СТР.8-9

Баклажаны в соусе
Язычки из баклажанов
Кабачки острые
Баклажаны по-корейски
Баклажаны с чесноком
«Волжские»
Зимний салат из баклажанов
Баклажаны «Любимые»
Овощи на зиму
Компот из кабачков
Заправка для супа
«Великолепная семерка»

ЛЮБИМЫЕ ЗАГОТОВКИ, СТР.10-11

Свекольный салат
Салат «Свеколка»
Икра из свеклы
Перец для фарширования
Аджика «Ах!»
Заготовка для борща
Лечо «Просто и вкусно»
Тыквенный джем «Солнце в банке»
Яблочная начинка «Проще не бывает»
Варенье из яблок с апельсинами

ВАШИМ МАЛЫШАМ, СТР.12

Оладьи из картошки «Детвора»
Суп-пюре из моркови
«Оранжевое море»
Салат «Сладкое чудо»
Детские шарики «Тузики»
Трубочки с повидлом
Напиток «Богатырь»
Кисель из яблок «Волшебный сад»
Творожные оладьи «Лапочки»

Конкурс «Самый активный подписчик»

Дорогие друзья!
Наше издательство проводит до 30 октября конкурс на самого активного подписчика.

Для участия в конкурсе необходимо оформить подписку на 1-е полугодие 2006 года на несколько газет из следующего списка:

«Сам себе лекарь»
«Простые рецепты здоровья»
«Твое здоровье»
«Твое здоровье в вопросах и ответах»

«Исцеляющие иконы»
«Ваш талисман»
«Скатерть-самобранка»
«Скатерть-самобранка» со спецвыпуском «Рецепты на бис»

«Щедрый стол»
«Соляночка»
«Соляночка» со спецвыпусками
«Солнечный зайчик» (журнал для детей дошкольного и младшего

школьного возраста)

«Вязание: модно и просто»

«Огород»

«Мои любимые цветы»

«Приключения, тайны, чудеса»,

«Морфей»

«Хозяйка в доме»

«Магия дома»

«Уютная газета»

«Женские судьбы»

«Формула счастья: он и она»

«Твоя лучшая подруга».

Копии подписных квитанций следует выслать до 10 ноября 2005 года по адресу:

603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д.192, корп. 1, служба продаж, конкурс «Самый активный подписчик».

Тот, кто подпишется на наибольшее количество газет, получит премию в 2 тысячи рублей.

Дерзайте!

Раздаем призы!

Наш постоянный конкурс «Фирменный рецепт» вновь награждает победителей.

Первый приз в 200 рублей мы присудили Н.М.Даниловой из Сургута Тюменской области. Мы получили огромное количество благодарностей за рецепт «Окорочка в коробке» (№ 3, 2004).

По 150 рублей мы вышлем:

- Светлане Богачевой из Тулы за рецепт сырников «Пышка» (№ 3, 2004 г.);

- Антонине Кузнецовой из г.Северск Томской области. Многие читатели говорят ей спасибо за рецепт помидоров по-кузнецовски (№ 15, 2004 г.).

Премии в 100 рублей на этот раз получили:

- Наталья Спириденко из г.Николаево Витебской области (Беларусь) за рецепт салата «Банкет» (№ 7, 2005 г.);

- Галина Аншакова из Барнаула за макароны с «итальянской» подливкой (№ 1, 2005 г.);

- Наталья Шевлякова из пос.Тамбовский Алтайского края за рецепт салата «Ложные оята» (№ 25, 2004 г.).

Поздравляем победителей и благодарим всех читателей, приславших нам свои «фирменные» рецепты.

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ВЫЙДЕТ 9 НОЯБРЯ

«СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА» №22(87), октябрь 2005 г.
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА

Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1. Телефон 8(312) 32-98-16

Учредитель - ООО «Слог», Генеральный директор Т.С.ДЕНИСОВА
Телефон 8(312)75-98-67. e-mail: slog@gmi.ru

Рекламное агентство
Дирекция: (8312) 34-88-20, 34-82-54.
Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16.
Региональная группа/факс: (8312) 34-88-22.
e-mail: reclama@gmi.ru

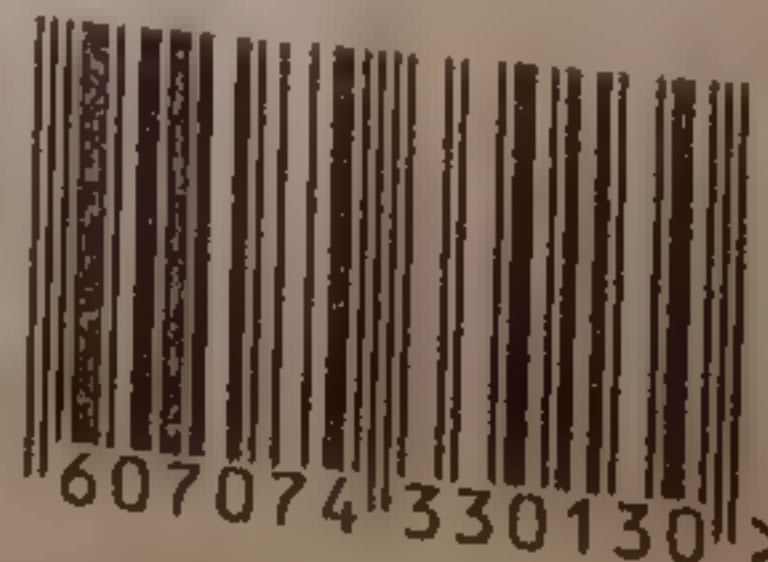
Служба распространения и доставки
Телефоны: 8(312) 75-98-68, 75-97-53, 75-97-54.
e-mail: sales@gmi.ru

Подписные индексы 15499, 16550

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14485
Подписано в печать 11.10.2005 г. в 16 часов (по графику) - в 16 часов
Тираж 422330. Заказ №801. Цена договорная
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.

Отпечатано в ООО «Печатный мир», Н. Новгород, ул.Ларина, 7

Распространение в Республике Беларусь -
000 «Арго-НН». Адрес: 220030, г.Минск, ул.К.Маркса, д.15, офис 313, тел. 206-68-46.
Подписной индекс РУП «Белпочта» 15499



4 607074 330130 >

СКАТЕРТЬ-САМОВРАНКА

№19 (32), 2003г.

В этом номере
рецепты лучших
заготовок на зиму.

Фирменные рецепты
от Людмилы Волковой

Салат «Сибирячка»

1 кг капусты, 20 г клюквы или брусники, 20 г моркови, 5 г семян укропа или тмина, 0,5 стакана сахара, 2 ч.л. соли. Заливка: соль и сахар растворить в 1 л воды, добавив 300 мл 6%-ного уксуса.

Нашинковать капусту и морковь, уложить в подготовленные банки, чередуя с клюквой, добавить 5 горошин душистого перца. Залить кипящим маринадом и стерилизовать 25 минут.

Пюре «Фруттис»

1 кг яблок, 1,5 кг тыквы, 1 кг слив, 1 апельсин, 500 г сахара.

Сладкие яблоки нарезать дольками, удалить семечки. Влить 2 стакана воды и варить до размягчения 25-30 минут.

Тыкву очистить от кожуры и семечек, нарезать, влить 2 стакана воды и варить до пюреобразного состояния.

Сливы, не вынимая косточек, поставить на огонь, добавить 1 стакан воды и проварить до размягчения.

Все компоненты варить отдельно друг от друга. Теплыми протереть через дуршлаг или крупное сито. Все пюре перемешать и всыпать сахар. Еще варить 35-40 минут. За 5 минут до окончания варки добавить натертый на крупной терке вместе с кожурой апельсин, что придаст пюре неповторимый аромат и загадочность.

Горячее пюре расфасовать в банки и закатать. Отлично хранится, не теряя вкуса и витаминов.

Приятного аппетита! Надеемся, что зима действительно будет вкусной.

г. Иваново

Фирменный рецепт
от Надежды Клиповой**Кабачок - альтернатива чипсам**

На 4 порции взять 400 г небольших кабачков-цукини и нарезать наискосок ломтиками толщиной приблизительно 5 мм. Посолить и по вкусу посыпать черным молотым перцем.

Взбить яйцо с 3 ст.л. холодной воды. На мелкой терке натереть 100 г твердого сыра и смешать с 70 г панировочных сухарей. Обвалять ломтики цукини сначала в пшеничной муке, затем обмакнуть во взбитое яйцо и запанировать в сырной массе.

Обжарить ломтики по 2 минуты с каждой стороны в кипящем масле - растительном или топленом. Выложить на блюдо и украсить зеленью - петрушкой и укропом.

с. Фокино Воротынского района
Нижегородской обл.

Фирменный рецепт от
Талины Брызгаловой**Перец, фаршированный
рисом и черносливом**

Это блюдо очень любят мои дети.

На 10 перцев: 1 стакан риса, 200 г чернослива, 3 головки лука, 1-2 морковки, 0,5 стакана растительного масла, 0,5 стакана томатной пасты, соль по вкусу.

Перец бланшировать в кипящей воде 3-4 минуты. Рис сварить до готовности. 2 головки лука обжарить на масле. Чернослив крупно порезать. Все смешать и начинить перцы. Уложить в кастрюлю.

1 луковицу, 2 моркови обжарить и добавить томатную пасту. Развести водой и залить этой заправкой перцы. Тушить до готовности.

г. Владимир.

Фирменный рецепт
от Натальи Моховиковой**Рыба в капусте**

700 г рыбы, 50 г хлеба, 1 луковица, 25 г сливочного масла, 700 г капусты, 500 г сметаны, зелень, соль, перец по вкусу.

Филе рыбы пропустить через мясорубку, добавить размоченный в воде или молоке слегка отжатый хлеб, обжаренный репчатый лук, перец, соль и вторично пропустить через мясорубку. В ошпаренные и приготовленные, как для голубцов, в листья капусты завернуть конвертиками начинку, уложить в кастрюлю, залить сметаной, поставить в духовку.

г. Минск.

Фирменные рецепты от Виктора Крылова**Суп из свежих огурцов
с плавленым сыром**

Вскипятите воду, добавьте нарезанный кусочками плавленый сыр, соль, молотый перец, варите 2-3 минуты. Этой смесью залейте свежие огурцы, нарезанные соломкой рубленый репчатый лук, добавьте сметану и зелень петрушки.

На 5 свежих средних огурцов вам понадобятся 1 луковица, 100 г плавленого сыра, 1,5 л воды, 0,5 стакана сметаны, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Яблочный омлет

Взять 4 яйца, 2 чайные ложки сахара, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки сметаны, все тщательно размешать, чтобы не было комочков, добавить 3-4 мелко изрезанных яблока, затем распустить 1 ложку сливочного масла на разогретой сковородке, налить получившееся тесто и поджарить омлет с обеих сторон.

г. Сосновый Бор Ленинградской обл.

Фирменный рецепт от
Елены Овчаровой**Салат «На скорую руку»**

3/4 стакана риса отварить. В конце варки можно добавить шафран карри или куркуму, чтобы рис приобрел красивый желтый оттенок. Рис промыть, дать хорошо стечь воде. Мелко порезать 1 пучок черемши (дикий чеснок), подготовить 2 горсти мелко нарезанной белокочанной капусты. Порубить 3-4 крутых яйца. Все перемешать, добавить зелень свежую или сухую, 1/2 банки зеленого горошка, майонез.

Очень просто, быстро, доступно. Изюминка салата - черемша, но ее можно заменить чесноком.

г. Краснодар.

Фирменные рецепты
от Владимира Юферева**Салат из цветной
капусты с кабачками**

400 г цветной капусты, 200 г кабачков, 200 г майонеза, половина чайной ложки сахара, зелень петрушки, соль.

Свежую цветную капусту разделите на маленькие розетки. Добавьте нарезанные крупными кубиками молодые кабачки и посыпьте сахаром. Залейте майонезом и посыпьте зеленью петрушки.

Салат «Осень»

2-3 помидора, 1 сладкий перец зеленого цвета, 1 морковь среднего размера, 1 луковица, соль, растительное масло.

Помидоры, лук и перец красиво нарежьте, морковь натрите на терке. Посолите по вкусу, заправьте растительным маслом и перемешайте.

г. Омутнинск Кировской обл.

Фирменные рецепты от Сергея Кузьменко

Оладьи из тыквы

800 г тыквы, 2 яйца, мука, соль, жир или растительное масло.

Очищенную тыкву натереть на терке или пропустить через мясорубку, добавить яйца, соль по вкусу, муку (сколько возьмет).

На разогретой с жиром сковороде испечь оладьи, подать со сметаной, сахаром или вареньем.

Второй способ оладьев

Мякоть тыквы (1,5 кг) натереть на терке, залить двумя стаканами молока и потушить. Массу остудите, добавьте стакан муки или неполный стакан манной крупы, 2 желтка, растертые со столовой ложкой сахара, немного соли. Все хорошо перемешать и добавить взбитые белки. Жарьте оладьи на сливочном или растительном масле. Подайте на стол со сметаной.

г.Приморско-Ахтарск Краснодарского края.



Фирменный рецепт от Татьяны Абдаловой

Очень вкусный суп-пюре из свеклы

0,5 кг свеклы, 6 ст. ложек овсяной крупы (хлопьев), 3 бульонных кубика, 1,5 л воды, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла.

Свеклу потереть на крупной терке, к ней добавить поджаренный лук, 3 ст. ложки хрена. Все это положить в кастрюлю. Кубики развести кипятком. Влить в кастрюлю. Поставить на маленький огонь и варить до готовности свеклы. Свеклу достать, размять. Добавить 6 ст. ложек хлопьев, 3 ст. ложки сливок, перемешать. Все положить в бульон и варить еще 2 мин.

г.Пенза.

Фирменные рецепты от Светланы Симаковой

Грибной гуляш

Грибы и лук нарезать, слегка подрумянить в жире, добавить мелко порезанные стручки сладкого перца и тушить до готовности. Отдельно спассеровать томатную пасту. Обжаренные грибы посыпать мукой, добавить томатную пасту и сметану. Посолить, добавить перец и тушить еще несколько минут. Подавать с горячим отварным картофелем.

На 600 г свежих грибов: 4 луковицы, 4 столовые ложки жира, 2 стручка сладкого перца, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки томатной пасты, соль, перец по вкусу, 0,5 стакана сметаны.

Грибной салат с картофелем

Соленые или отваренные свежие грибы, вареный картофель, яйца, огурец, лук, помидоры нарезать и смешать с заправкой. Украсить дольками яйца, тонко нарезанными ломтиками помидора, зеленью укропа и петрушки.

На 350 г грибов: 3 картофелины, огурец, 2 луковицы, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 помидора, 2 вареных яйца.

Для заправки: стакан сметаны, соль, сахар, горчица по вкусу, укроп и петрушка.

п.Ладва Прионежского р-на, Карелия.



Небольшой вилок капусты отварить в подсоленной воде, охладить, разобрать на листочки. В каждый листочек уложить небольшой кусочек сыра, а можно использовать тертый сыр с чесноком. Заверните конвертик, обваляйте в муке, взбитом яйце и обжарьте с двух сторон в растительном масле.

г.Дзержинск Нижегородской обл.

Фирменный рецепт от М.А. Кирсановой

Голубцы с сыром «Теплый вечер»

Небольшой вилок капусты отварить в подсоленной воде, охладить, разобрать на листочки. В каждый листочек уложить небольшой кусочек сыра, а можно использовать тертый сыр с чесноком. Заверните конвертик, обваляйте в муке, взбитом яйце и обжарьте с двух сторон в растительном масле.

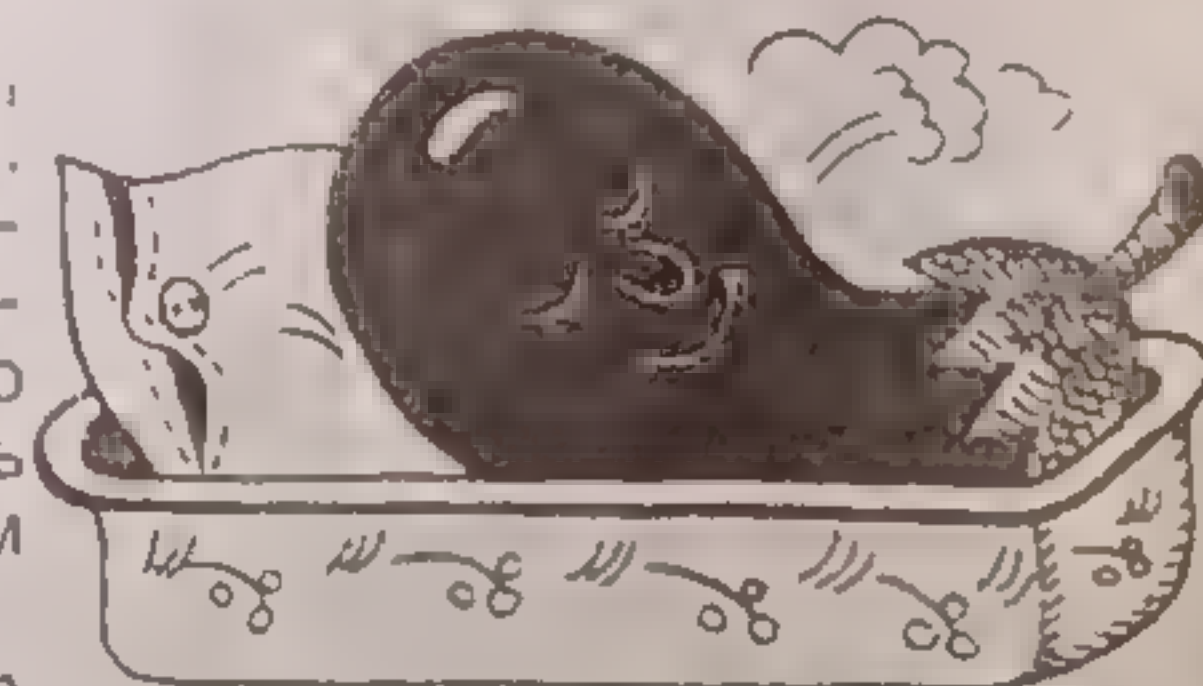
Фирменный рецепт от Веры Петренко

Баклажаны с грибами по-королевски

1 кг баклажанов, 0,5 кг грибов, 1 луковица, 1 морковь, 1 стакан ядер грецких орехов, 1 банка майонеза, 100 г сыра (можно плавленый), 1-2 бульонных кубика со вкусом грибов.

Баклажаны разрезать в длину, вынуть мякоть, посолить. Грибы, лук, морковь мелко порезать. Грибы пожарить с луком. Морковь и мякоть баклажанов чуть припустить на сковороде. Орехи потолочь. Затем соединить все вместе и вместо соли посыпать грибными кубиками. Начинить фаршем баклажаны, посыпать орехами, тертым сыром, залить майонезом и запечь в духовке.

г.Краснодар.



На десерт

Груши со сливками и орехами

Вам потребуется 4 груши, 100 г сливок или сметаны, столовая ложка сахарной пудры, 5-6 грецких орехов.

Груши очистите от кожицы и отварите в небольшом количестве воды, добавив сахар и лимонную кислоту. Плоды предварительно нужно очистить от кожицы и семян, разрезать пополам.

Густые сливки и сметану взбейте с сахарной пудрой, добавив половину орехов. Охлажден-

ные груши положите в вазочку, залейте взбитыми сливками, сверху посыпьте оставшимися орехами.

Ароматный напиток

Возьмите 50 г меда, 50 г красного вина, 75 г клюквы, 75 г яблочного сока, 2 ст. ложки сахара, пол-лимона, 470 г воды.

Клюкву промойте, протрите через сито и отожмите сок. Сварите сироп на воде с клюквенным соком, сахаром, яблочным соком, медом и лимоном. В конце влейте вино. Охладите.



Галина Сизова,
г. Выкса Нижегородской обл.

Лечо «Ассорти»

3 кг помидоров, 0,5 стакана сахарного песка, 6 г соли, 2 кг перца, 1 кг моркови, 1 кг лука, 1 ч.ложка 70% - ного уксуса.

Помидоры пропускаем через мясорубку и тушим 40 минут, добавив песок и соль. Перец разрезаем на 4 части и провариваем 30 минут. Отдельно пожарим на растительном масле морковь и лук.

Все соединим и еще потушим 15 минут. За 10 минут до окончания варки добавим уксус. Раскладываем по банкам и стерилизуем их 10 минут.



Антонина Кизнецова
г. Северск Томской обл.

Салат «Пятиминутка»

3 кг помидоров, по 0,5 кг лука и болгарского перца, петрушка.

Помидоры, перец, лук, укроп, петрушку порезать, посолить по вкусу. Тушить 5 минут с момента закипания. Горячим разложить в стерилизованные банки. Закатать. Перевернуть, укутать теплым одеялом, оставить до остывания. Хранить в погребе.

Помидоры «Лада»

Помидоры вымыть, высушить. На дно 3-литровой банки положить петрушку, 1 лавровый листик, 1 зубчик чеснока, перец горошком. Класть помидоры, не забыв поместить в середину банки 1 болгарский перец, порезанный на 4 части. Сверху добавить сельдерей.

Залить банку крутым кипятком и оставить до остывания. Слить воду в кастрюлю, добавить 3 ст.л. сахара, 1,5 ст.л. соли, вскипятить. Залить помидоры и влить в банку 1 ст.л. столового уксуса. Закатать горячие помидоры и сразу в погреб.

Ольга Веденеева, с.Порецкое, Чувашия

Помидоры, консервированные половинками

На дно банки положить крупно нарезанный лук и горошины перца, затем уложить половинки помидоров. Всыпать в банки соль, сахар и залить кипятком, но не до краев. Закрывать крышками и пастеризовать 15-20 минут, затем добавить уксус и растительное масло. Сразу закатать.

На 3-литровую банку - помидоры, 1-2 небольшие луковички, 5-6 горошин перца. Для рассола - 1 ст.ложка с верхом соли, 1 ст.ложка сахара, 1 ст.ложка уксуса, 1 ст.ложка растительного масла.

Ольга Мифодиева,

ст. Динская Краснодарского края

Помидоры «От бабушки Веры»

Солятся помидоры в эмалированной кастрюле или ведре. Бурые я кладу на дно, красные крупные - в серединку, а красные мелкие - сверху (они будут готовы раньше других). Прослаиваю зонтиками укропа, петрушкой, кладу 1-2 шт. горького стручкового перца и чеснок (его я кладу много - съедается вмиг).

Верхний слой помидоров обильно покрыть специями и посыпать немного сухой горчицы.

Вскипятить рассол: на 1 л воды - 60-80 г соли и 1 ч.л. сахара. Горячим рассолом залить помидоры. Сверху положить гнет. Красные помидоры будут готовы на третьи сутки, а бурые - на 4-5-е.

Вкусно - за уши не оттянешь. Всем гостям нравится, но рецепт не берут, говорят: «Эти помидоры мы будем есть у тебя.»

Помидоры с водкой на зиму

Хорошо промытые помидоры укладываю в банки со специями: укроп, чеснок, 1-2 шт. горького стручкового перца на банку, 2 шт. болгарского перца, разрезав на 4 части. Обдаю 2 раза кипятком, выдерживая по 7-10 минут.

Рассол: 2,5 л воды, 2 ст.л. соли, 1 ст.л. сахара - на 1 трехлитровую банку. Перед тем как влить кипящий рассол, в каждую банку наливаю 2 ст.л. 6%-ного уксуса (или 1 ст.л. 9%-ного) и 2 ст.л. водки. Еще можно положить морковку - 2-3 штуки, порезав каждую на 4 части.

Светлана Суханова, г. Оренбург

Соус «Кубанский»

Зрелые помидоры нарезать, сложить в кастрюлю, нагреть до кипения и горячими протереть через сито. Полученную томатную массу уварить до половины первоначального объема. В конце уваривания добавить сахар, соль и пряности. Горячий соус разлить в банки, укупорить и стерилизовать: пол-литровые банки 40 минут, литровые - 60 минут.

На 1 литровую банку соуса потребуется:

2 кг помидоров, 0,5 стакана сахара, 1 ст.л. соли, 1 головка лука, 3 зубчика чеснока, 1 ст.л. уксусной 70%-ной эссенции, 15 горошин черного перца, 25 горошин душистого перца, 20 бутонов гвоздики, 0,5 г корицы, 1\3 ч.л. горчичного порошка.



Хрустящие огурчики

№19,
2003 г.

Секретная
САМОБРАНИКА



В.В.Таврилова, п. Молодежный Тульской области

Консервированные огурцы

Обрезать хвостики у огурцов и уложить в 3-литровые банки, первый слой огурцов вертикально, а следующий горизонтально. На дно положить зонтики укропа, лист хрена, душистый горошек (5 шт.), 3 лавровых листа, сверху огурцов веточку укропа с зелеными семенами, залить огурцы кипятком на 5 минут, затем воду слить, довести до кипения и снова залить огурцы на 5 минут. В третий раз поло-

жить в банку 3 дольки чеснока и небольшой кусочек хрена, залить кипящим маринадом, для чего используют воду от второй заливки.

Маринад: 3 ст.ложки соли и 1 ст.ложка с верхом песка - кипятить 3 минуты. Заливать до самого верха. Добавить в банку 1 ч.ложку лимонной кислоты и закатать крышкой, прокатать банку по столу и поставить вверх дном для охлаждения.



Наталья Клименко, г. Алексеевка Белгородской обл.

Огурцы «Хрустящие»

На дно 3-литровой банки положить морковь, разрезанную на 4 части, 2 луковицы, 1 головку чеснока, по 1 листочку хрена, смородины, вишни, лаврушки, зонтик укропа, несколько горошин перца черного.

Уложить огурцы, залить горячей кипяченой водой на 15 минут. Воду слить, добавить в нее 5 ч.л. соли, 10 ч.л. сахара, 100 г столового уксуса. Воду со специями вскипятить еще раз, залить в банку. Закатать.

• Антонина Кузнецова,
г. Северск Томской обл.

Ванины огурцы

Огурцы вымыть, сложить в таз и залить кипятком на 30 минут. Воду слить и уложить огурцы в стерилизованные 3-литровые банки. В каждую банку положить 3 горошины перца, 2 зубчика чеснока, 2 листа смородины, 2 листа лаврушки, 5 ст.л. сахара, 2 ст.л. соли, 9 ст.л. 9%-ного уксуса.

Залить кипящей водой, закатать и укутать до остывания.

Огурцы мягкого посола

В 3-литровую банку сложить вымытые огурцы и пряности. Залить кипятком на 10 минут. Затем слить воду в кастрюлю, вскипятить, добавить 2 ст.л. с горкой соли, 1 ст.л. сахара. Залить этим раствором огурцы еще на 10 минут. Еще раз вылить рассол в кастрюлю, снова вскипятить, добавить в него 50 мл 9%-ного уксуса, залить окончательно банки и закатать.

Маленький совет: если хотите сохранить зеленый цвет огурцов, добавьте в банку 15 г водки.

Марина Видакова, г.Новомосковск Тульской области

Консервированный салат из «желтяков»

Не выбрасывайте «желтяки». Из кривых и пожелтевших очищенных огурцов получится простой и вкусный салат.

В литровую банку кладем перец горошком 6-8 штук, нарезать зеленый молодой укроп, крупно - помидоры и мелко огурцы. Укладываем овощи слоями, посыпая ук-

ропом, уплотняем. Добавляем в каждую банку 0,5 ст.ложки соли, 1 ст.ложку сахара, заливаем кипящей водой, пастеризуем 10 мин. Перед закатыванием наливаем в банку 1 ст.ложку горячего растительного масла, 1 ч.ложку уксусной эссенции, закатываем и ставим под «шубу» на 1-2 часа.

Надежда Терехова, г. Тамбов

Салат из свежих огурцов с луком

Делать эти салаты меня научила мама и бабушка.

Нужно: 500 г огурцов, 50 г лука, 10 г зелени (укроп, петрушка), 5 г соли, 1 стручок перца красного горького, 20 мл 6%-ного уксуса, 50 мл растительного масла, перец черный (2 штуки), 2 зубчика чеснока.

Молодые свежие огурцы вымыть и

нарезать кружочками толщиной 1 см, очищенный лук нарезать кольцами, чеснок нарезать на мелкие кусочки. Овощи, зелень, соль и уксус тщательно перемешать в кастрюле и уложить в банки, на дно которых предварительно положить горький перец и налить подсолнечное масло. Наполненные банки стерилизовать 12 минут и закатать.

Наталья Моховикова,
г. Минск

Огурцы по-болгарски

Маринад: 0,5 л воды, 4 ст.л. столового 9%-ного уксуса, 4 ст.л. сахара, 2 ст.л. соли.

В литровую банку положить 1 луковицу, 3 зубка чеснока, 5 горошин душистого перца. Уложить в банку огурцы - чем они будут мельче, тем лучше. Залить маринадом и стерилизовать 10 минут. Или один раз залить кипящей водой, а второй раз маринадом и потом закатать.



Анна Фокина, п. Новинки
Богородского района Нижегородской обл.

Тещин язык из огурцов

3 кг огурцов порезать полукольцами, 1,5 кг помидоров, 4 шт. сладкого перца, 1 перец горький, 100 г чеснока пропустить через мясорубку, добавить 2 ст.л. соли, 0,5 стакана сахарного песка, 1 стакан растительного масла, 0,5 стакана 6%-ного уксуса.

6%-ный уксус легко получить из 70%-ной эссенции: надо 1 ч.л. эссенции развести в 11 ч.л. воды. Уксус добавлять за 5 минут до окончания варки.

«Тещин язык» варят 20 минут и раскладывают горячим в стерилизованные банки.

Олеся Богдашкина,
п. Новая Стройка Орловской обл.

«Сладкий изумруд»

1 кг крыжовника, 1 кг сахара, 100 г листьев вишни, 1,5 стакана воды, 50 г водки, 1 ч.л. лимонной кислоты, 0,5 ч.л. ванилина.

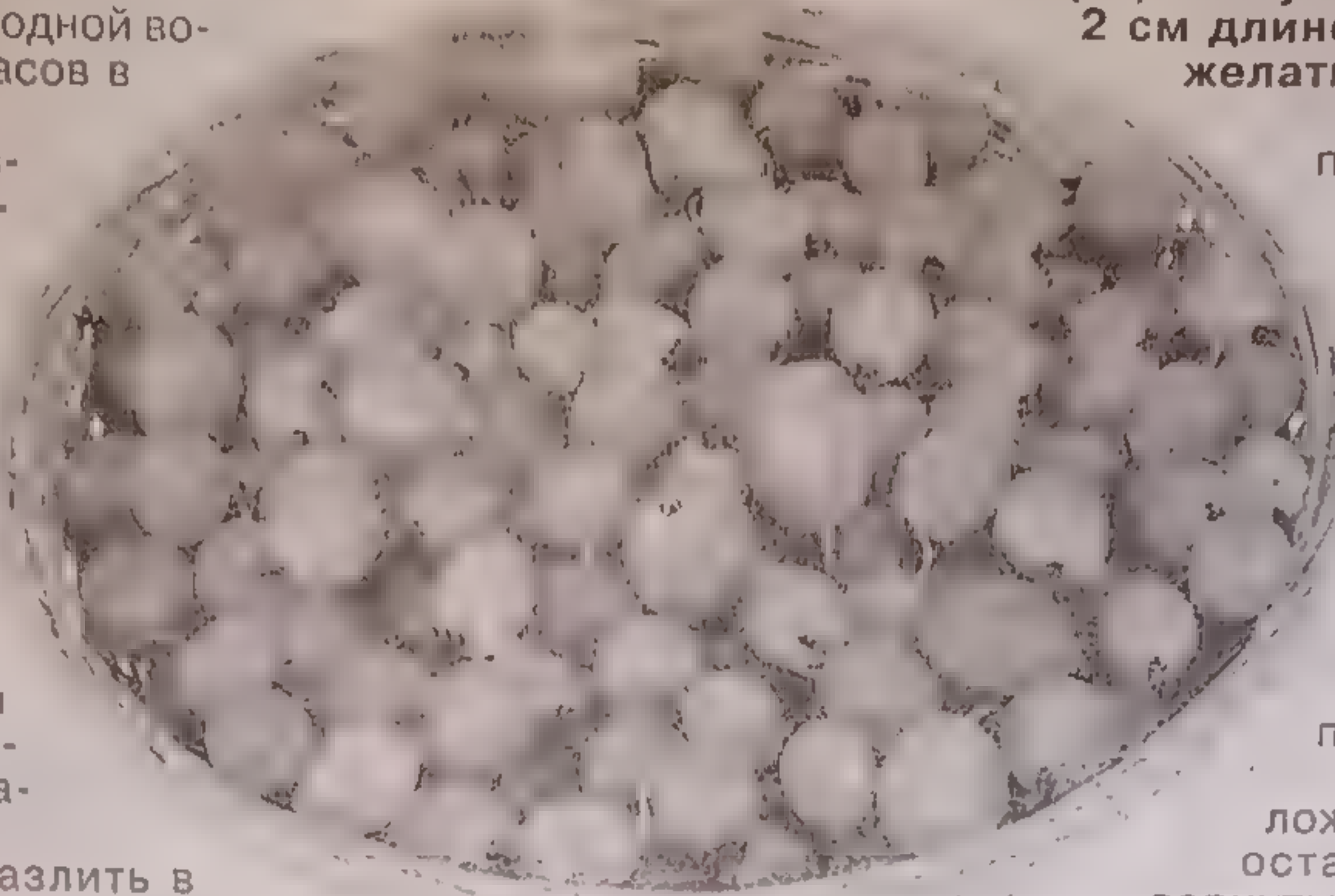
Зеленые ягоды крыжовника очистить от семян, залить холодной водой и оставить на 5-6 часов в холодном месте.

Свежесорванные листья вишни вымыть, залить водой, в которую положить лимонную кислоту, прокипятить на слабом огне 10 минут и процедить.

На отваре из листьев сварить сироп, добавить в него водку и ванилин.

Вынуть крыжовник из воды, залить кипящим сиропом, дать настояться 20-30 минут и проварить 10 минут.

Кипящее варенье разлить в стерильные банки и укупорить. Просто пальчики оближешь!



Людмила Волкова, г.Иваново

Конфитюр «Янтарная слеза»

600 г абрикосов, 500 г крыжовника, 500 г сахара, 5 кусочков корицы (около 2 см длиной каждый), 2 пакетика желатина.

Крыжовник и абрикосы почистить, вымыть, подсушить. Из абрикосов вынуть косточки, порезать на кусочки, вместе с крыжовником переложить в кастрюлю, всыпать сахар, помешать, добавить желатин, кусочки корицы, перемешать и оставить на час. Затем варить на сильном огне 3 минуты, не переставая помешивать.

Горячий конфитюр переложить в банки, закрутить и оставить на 5 минут перевернутыми.

Антонина Кузнецова, г.Северск Томской обл.

Компот из яблок, груш, айвы

Из фруктов удаляем сердцевину, нарезаем их дольками, укладываем в банки, заливаем сиропом: на 1 л воды 300 г сахара. На 1-литровую банку требуется 0,5-0,7 л сиропа.

Закрываем крышками и стерилизуем банки: 0,5-литровые - 6 минут, 1-литровые - 10 минут, 3-литровые - 25 минут.



Кстати, компоты из фруктов прекрасно хранятся и без стерилизации. В этом случае подготовленные фрукты укладываем в банки, заливаем крутым кипятком, закрываем крышками и даем постоять, пока совсем не остынут. Тогда сливаем из банок воду в кастрюлю, всыпаем сахар, ставим на огонь. Доводим до кипения, помешивая, чтобы сахар растворился, и горячим сиропом снова заливаем банки до самого верха. Тут же закрываем крышками, закатываем, переворачиваем банки вверх дном, накрываем одеялом и так оставляем, пока не остынут. Такие компоты прекрасно стоят в кладовке.

Рябина в сахаре

Сварить сироп: на 1 стакан сахара - 1 стакан воды. Каждую веточку рябины обмакнуть в кипящий сироп. Обвалять в сахарной пудре, сложить на противень и поставить в не очень горячую духовку, чтобы рябина подсохла. Потом переложить в стеклянные банки, накрыть пергаментной бумагой и завязать. Хранить в сухом месте. Не накрывайте полиэтиленовыми крышками, рябина приобретет неприятный запах.



Светлана Суханова,
г.Оренбург

Пюре из облепихи

На 1 кг ягод - 0,5 кг сахара.

Спелые ягоды протереть через сито и смешать с сахаром. Полученную массу переложить в ошпаренные кипятком банки, стерилизовать и закатать.

Конфитюр из яблок

Яблоки очистить, удалить сердцевину, натереть их на крупной терке, добавить сахар (на 1 кг тертых яблок - 0,7 кг сахара). Смесь нагреть, довести до кипения, проварить 5 минут и горячую разложить по банкам, закатать.

Тереса Хайдина, г.Иваново

Мед из тыквы

1 кг очищенной тыквы нарезать мелкими кусочками или пропустить через мясорубку, добавить 200 г песка, перемешать. Дать отстояться, пока не выделится сок. Варить на медленном огне, постоянно отчерпывая сок в другую посуду. Добавить корицу, гвоздику по вкусу и доварить на медленном огне до густоты сметаны.

Хороши грибочки!

№ 19
2003 г.

Декантер
РАМОБРАШКА

7

Ольга Чистякова,
г. Дзержинск

Маринованные грибы

Хорошо промытые грибы отварить в эмалированной кастрюле с добавлением соли. Пену снимать. Откинуть на дуршлаг. Уложить в стерилизованные банки и залить маринадом.

Маринад: на 1 л воды 3 ч.л. уксусной эссенции, 2 ст.л. сахара, 4 ч.л. соли, 3 лавровых листа, 6 горошин душистого перца, 3 шт. гвоздики.

Завязываем калькой и ставим в холодильник на длительное хранение.

Грибы отварные замороженные

Любые грибы промыть, порезать, отварить до готовности (должны осесть на дно), отцедить, разложить порциями в полиэтиленовые пакеты, заморозить.

Талина Воронова,
г. Иваново

Салат из грибов «Вечеринка»

1 ведро очищенных грибов варить 40 минут. Посолить. Промыть. Откинуть на дуршлаг. Вновь положить грибы в ведро, добавить 500 г томатного соуса, 500 г растительного масла, 1 кг порезанного лука, 1 кг натертой на крупной терке моркови, 25 горошин черного перца, 8 листиков лаврушки, соль по вкусу.

Вновь поставить на огонь и варить 1 час. Разложить по банкам, закатать, укутать до полного остывания.

Салат из опят

2 кг сырых опят, по 1 кг лука и томатов, 500 г растительного масла, соль по вкусу.

Грибы порезать мелко, лук и томаты крупнее. Варить 2 часа с момента закипания, постоянно помешивая. Разложить в банки, закатать, укутать до полного остывания.



Анатолий Козориз, г. Новороссийск

Грибы соленые

1 кг грибов, 60 г соли (для рыжиков 40 г соли)

Грибы перебрать. Лучше солить грибы отдельно - по сортам. Грибы, имеющие горьковатый привкус (грузди, волнушки, валуи), предварительно вымочить в холодной подсоленной воде в течение 2 суток. (Вода должна покрывать грибы полностью). После этого грибы промыть и обсушить.

Грибы, не имеющие горьковатого вкуса, вымачивать не надо.



В вымытую и пропаренную посуду на дно положить немного соли. Подготовленные грибы уложить в посуду слоями 5 см, пересыпая солью. Сверху грибы закрыть чистой тканью, положить круг и груз. Через 2-3 дня грибы уплотнятся и дадут сок. Если грибы не будут пополняться, то добавить в посуду кипяченой холодной воды. (Где-то 0,1 л на 1 кг грибов). Посуду плотно закрыть и хранить грибы в сухом, прохладном месте.

Грибы консервированные

2 кг грибов одного вида, 0,5 л воды, 2 ст. ложки соли, лавровый лист, горошины черного перца.

Грибы почистить, промыть, крупные порезать, мелкие оставить целыми. Грибы положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Когда закипит, снять пену и положить туда лавровый лист и перец. Варить 20 минут. Потом откинуть на дуршлаг, промыть кипятком, разложить в простерилизованные банки. Отвар от грибов процедить через несколько слоев марли и этим отваром залить грибы. Стерилизовать литровые банки 30 минут и закатать.

Талина Елисеева, г. Ивангород

Икра грибная

2 кг отварных грибов (варить 15 минут), 0,5 кг моркови, 0,5 кг репчатого лука, 0,5 л подсолнечного масла, соль по вкусу, 10 горошин черного перца, 2-3 шт. лаврового листа, немного красного молотого перца.

Грибы пропустить через мясорубку, лук обжарить, морковь натереть на крупной терке и обжарить. Положить все в утятницу. Тушим в духовке на маленьком огне 2,5 часа. Несколько раз помешать, чтобы не пригорело. Разложить в подготовленные банки в горячем виде. Закатать железными

крышками, прокипяченными в горячей воде. Укутать ватным одеялом и оставить на сутки.

Грибной салат зимний

1 кг отварных грибов (15 минут варить), 1 кг репчатого лука, 0,5 л подсолнечного масла, 1 кг красных помидоров, 500-700 г сладкого перца, соль по вкусу, перец молотый черный по вкусу.

Тушить все 2 часа. Разложить горячим в банки, закатать крышками. Крышки простерилизовать. Укутать одеялом и на 24 часа оставить остывать.

Светлана Суханова,
г. Оренбург

Оренбургская «черная икра»

Свежие грибы измельчить. На сковороде раскалить растительное масло с солью. Грибы обжарить и разложить по пластмассовым баночкам. Можно использовать упаковки из-под «Рамы» или из-под майонеза.

Хранить в морозильнике. Зимой разогревать на сковороде с добавлением масла и муки. Можно положить душистый перец и лук.

Талина Сизова,
г. Выкса Нижегородской обл.

Грибная солянка

3 кг капусты, по 700 г лука, моркови, помидоров, 100-200 г сушеных грибов, 400 г растительного масла, 200 г сахара, 100 г соли, 1 ч.л. 70%-ного уксуса.

Овощи порезать произвольно, сушеные грибы замочить и прокипятить. Смешать все вместе и варить 3 часа. Горячую солянку разложить по стерилизованным банкам и закатать железными крышками.

Талина Козюпа

г. Приморско-Ахтарск Краснодарского края

Закуска «Ходыженка»

1 кг баклажанов, 0,5 кг салатной свеклы, 0,5 кг моркови, 0,5 кг лука, 0,5 кг болгарского перца, 1 кг помидоров, 200 г чеснока, 0,5 л растительного масла, 40 г соли, 50 г сахара, 60 г уксуса, петрушка, по желанию горький перец.

Помидоры с чесноком пропустить через мясорубку. Морковь потереть на терке, баклажаны порезать кубиками, свеклу потереть на терке, перец и лук порезать соломкой, зелень измельчить.

В емкость влить масло, опустить лук и пассеровать 15 минут. Потом опустить морковь и еще пассеровать 10 минут. Затем вылить помидоры с чесноком, уксус, всыпать сахар, соль, петрушку, перец, все хорошо размешать и опустить свеклу с баклажанами. Снова хорошо размешать и кипятить на среднем огне 1 час при закрытой крышке, изредка помешивая. Не пугайтесь, если вначале вам покажется, что жидкости мало - ее будет нормально.

Расфасовать, закатать и утеплить на 30-40 минут. Готовой продукции получится 7 баночек по 0,5 литра.

Закуска «Нефтьгорка»

1,5 кг баклажанов, 1,5 кг помидоров, 0,5 кг лука, 0,5 кг капусты, 0,5 кг моркови, 0,5 кг перца болгарского, 200 г чеснока, 0,5 л растительного масла, 40 г соли, 70 г сахара, 40 г 9%-ного уксуса, петрушка, горький перец по желанию.

Помидоры с чесноком прокрутить в мясорубке, морковь потереть на крупной терке, баклажаны порезать кубиками, капусту и лук мелко нашинковать, перец порезать соломкой, измельчить зелень.

Влить в кастрюлю масло, опустить в него лук и пассеровать минут 15, затем морковь пассеровать минут 10, затем вылить помидоры с чесноком, добавить соль, сахар, уксус, зелень и всыпать остальные овощи. Варить на среднем огне 1 час. Расфасовать и закатать.

Получается около 10 баночек по 0,5 литра.

Валентина Таврилова

п. Молодежный Тульской области

Салат из кабачков

4 кг очищенных кабачков нарезать на крупные кубики (если молодые, то чистить не надо). 500 г моркови нарезать кружочками, 500 г лука нарезать кольцами, 500 г сладкого перца - кольцами. Добавить на кончике ножа красный молотый перец, 250 г растительного масла, 150 г сахара, 1 ст. ложку с верхом соли. Все перемешать и тушить 1 час в открытой посуде. Добавить 0,5 л томатного соуса и еще тушить 40 минут. В конце варки добавить 3 ст. ложки яблочного уксуса или 1 ч. ложку лимонной кислоты, разложить в банки и закатать.

Анна Фокина, п. Новинки Богородского района Нижегородской обл.

Солянка с грибами

2 кг грибов, 1 кг моркови, 1 кг капусты, 1 кг помидоров, 0,5 кг лука, 300 г растительного масла, 10 г лимонной кислоты, перец горошком, гвоздика, лавровый лист, соль - по вкусу.

Грибы отварить.

Морковь потереть на терке, лук порезать полукольцами, все вместе пережарить и сложить в кастрюлю. Добавить измельченные капусту и помидоры, потушить вместе с растительным маслом 30 минут. Положить отваренные грибы. Варить еще 30 минут.

В конце варки добавить соль и приправы. Разложить в стерилизованные банки. Закатать.

Анна Ельденева, г. Кемерово

Греческая закуска

1 кг фасоли замочить на ночь, 1 кг лука, 1 кг помидоров и 1 кг моркови обжарить по отдельности.

Фасоль кипятить минут 10-15, затем все смешать. Добавить 1,5 ст. ложки соли, 2,5 ст. ложки сахара и тушить все 1,5 часа. Если будет сильно густо, можно добавить воды. Затем укладывать в банки. Добавить на каждую литровую банку по 0,5 ст. ложки уксуса.

Людмила Иванова, г. Иваново

Салат «Новинка»

Нашинковать 5 кг капусты, на крупной терке натереть 1 кг перца, нарезать 1 кг лука. На это количество овощей потребуется 500 г подсолнечного масла, столько же 9%-ного уксуса, 550 г сахарного песка, 4 ст.л. соли.

Все перемешать, разложить в банки, закрыть крышками.

Морковно-помидорная икра

3 кг помидоров (половина из них зеленых), 1 кг моркови, 500 г лука провернуть через мясорубку и варить 2 часа. Добавить 2 стакана песка, 1 ч.л. молотого перца, 500 г подсолнечного масла, соль - по вкусу. Разлить в банки и стерилизовать 15 минут.

Татьяна Серова

п. Воротынец Нижегородской обл.

Хочешь - салат, хочешь - борщ...

Этот рецепт одобрила не только родня, но и коллеги по работе.

Для свекольного салата нужно: 1,5 кг свеклы, 0,5 кг моркови, 0,5 кг яблок - все протереть через крупную терку; 0,5 кг репчатого лука, 0,5 кг красных помидоров, 0,5 кг зеленого сладкого перца - все мелко порезать; 1 стакан растительного масла, 1 ст.л. 70%-ного уксуса, 3 ст.л. соли, 12 ст.л. песка.

Все перемешать, поставить на огонь. После закипания варить 20 минут. Разложить по банкам, закатать.

Если несколько ложек салата положить в суп - получится отменный борщ. А если хотите получить закуску к праздничному столу, добавьте в салат несколько зубчиков растертого чеснока и перемешайте все с майонезом.

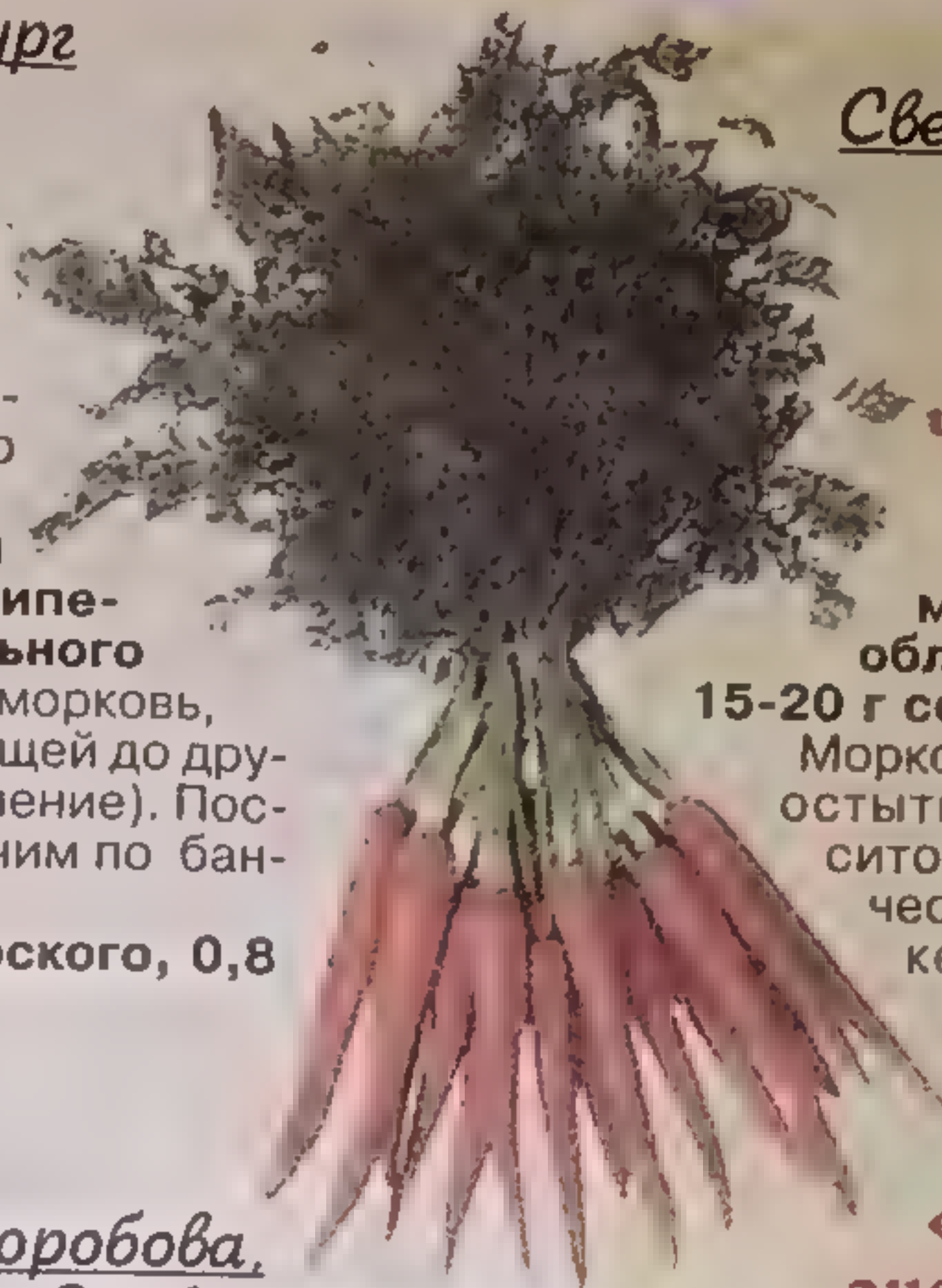
Галина Кузьминская, г. Санкт-Петербург Салат с перчиком

Этот салат из перца, капусты, моркови и чеснока всегда выручит вас, когда надо украсить праздничный стол или немного разнообразить ежедневный.

Перец (хорошо бы разного цвета) очистить от семян и нарезать кружочками, капусту нашинковать чуть крупнее, чем для квашения. Морковь и чеснок лучше всего нарезать фигурно.

Приготовить маринад: в 3 литрах воды развести 4 ст. ложки соли, 8 ст. ложек сахара. Довести до кипения, добавить 250 г уксуса (5%) и 1 стакан растительного масла. Далее засыпать овощи в следующем порядке: морковь, капуста, перец, чеснок. После заправки одного вида овощей до другого должно пройти минут 5-7 (чтобы возобновилось кипение). После добавления чеснока сразу выключить и разлить горячим по банкам. Закатать.

На одну порцию: 2 кг капусты, 1 кг перца болгарского, 0,8 кг моркови и 0,3 кг чеснока.
Попробуйте, не пожалеете!



Светлана Шляпина, г. Березники Пермской обл. Морковно-чесночная приправа

300 г чеснока, 1 кг моркови, 200 г сока облепихи, 100 г сахара, 15-20 г соли.

Морковь отварить и, не дав остыть, протереть через сито. Остудить. Добавить чеснок, натертый на терке, облепиховый сок, сахар, соль. Все перемешать, разложить в банки. Хранить в холодильнике.

«Цицибели» — очень остро

1 кг красных помидоров, 0,5 кг чеснока, 0,5 кг сладкого перца, черный перец, соль — по вкусу. Все пропустить через мясорубку, дать закипеть, немного проварить, затем залить в банки. Можно для этого использовать стеклянные бутылки из-под кetchupов, они занимают мало места в холодильнике.

Антонина Кузнецова, г. Северск Томской обл.

Салат «На все случаи»

Этот салат зимой может быть не только просто салатом, но также и закуской, и гарниром.

6-7 средних помидоров, 2 луковицы, 2 моркови, 4 сладких перца, 200 г капусты, 100 г растительного масла, 1 лавровый листик, соль, сахар, перец по вкусу.

Помидоры разрезать на 6 частей, лук порезать полукольцами, перец нашинковать соломкой, морковь тоже пропустить через шинковку. Все овощи перемешать. Заправить пряностями и варить, помешивая, на медленном огне до готовности.

Горячим разложить в стерилизованные банки. Закатать.

Надежда Коробова, с. Знаменка, Славгородского р-она, Алтайского края

Салат «Изумительный»

Берем поровну огурцов, репчатого лука, помидоров, очищенного от сердцевины перца. Нарезаем все кружками и выкладываем в плоскую кастрюлю, солим, перчим, заливаем растительным маслом — так, чтобы овощи пропитались. Слегка перемешиваем, ставим на медленный огонь, под крышкой тушим 25-30 минут. Раскладываем горячим в банки, закатываем.

Наталья Моховикова, г. Минск.

Салат-соус «Анка-Бенс»

На 5 литров: 2 кг кабачков, 2,5 кг помидоров, 200 г чеснока, 1 кг сладкого перца, 2 ст. л. соли с верхом, 200 г сахара, 200 г подсолнечного масла, 100 г 9%-ного уксуса.

Помидоры с чесноком пропустить через мясорубку. Кабачки нарезать маленькими кубиками, смешать с помидорами. Добавить соль, сахар, подсолнечное масло. Все тушить 30 минут. Затем добавить нарезанный соломкой перец и уксус. После того как масса закипит, варить 20 минут. Потом выложить в стерилизованные банки.

Нина Андреева, г. Ярцево Смоленской обл.

Овощной салат с баклажанами

10 шт. среднего размера баклажанов, 10 шт. красных помидоров, 10 шт. сладкого перца (лучше разных цветов), 20 луковиц, 10 зубков чеснока, 10 горошин черного перца, 0,5 л растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. соли, 0,5 ст. сахара.

Овощи вымыть, баклажаны нарезать поперек на 4-5 частей, помидоры — на 4 части, перец — на 4-6 частей вдоль, лук — полукольцами. Выложить в эмалированную посуду слоями: помидоры, баклажаны, перец, лук, чеснок, перец горошком, сахар, соль, растительное масло. Варить на медленном огне с момента закипания 15-20 мин. В процессе варки массу не перемешивать! Уксус влить в конце варки. Разложить салат в стерилизованные банки, закатать. Очень этот салат вкусный, попробуйте, советую.

Светлана Суханова, г. Оренбург

Салат из перца без соли

3 кг сладкого перца (желательно разных цветов).
Маринад: 0,5 л воды, по 0,5 стакана сахара, 9%-ного уксуса и растительного масла.

Перец нарезать на полоски. Положить его в кипящий маринад и варить на среднем огне в течение 25 минут. Перец должен все время находиться в маринаде, не «высовываться».

Разложить перец по стерилизованным банкам, закатать, укутать и дать остыть.



Майя Ломова, г. Богородск**Перец жареный**

Перец без повреждений (с хвостиком) моем и выкладываем на полотенце, чтобы стекла вода. Наливаем в утятницу или другую глубокую посуду растительное масло, лучше без запаха, чтобы сохранился вкус перца. Нагреваем его до дыма и опускаем туда перец (в утятницу 3-4 штуки), обжариваем со всех сторон.

Обжаренный перец вытаскиваем вилкой за хвостик и укладываем в стерильную банку (я беру литровую) и тут же накрываем прокипяченной крышкой. Обжариваем следующую порцию перца и опять в банку. Перец при этом дает сок.

Когда банка будет полной, добавляем туда (на литровую банку) 1 ч.л. 70%-ного уксуса, 1 ст.л. соли. Быстро закатываем и, перевернув, ставим под одеяло. В результате перец в банке еще осядет, получится где-то полбанки.

Зимой, подавая на стол, я снимаю с перца кожицу и поливаю смесью майонеза с чесноком (или сметаной с чесноком). Очень вкусно. Рецепт трудоемкий, но он того стоит.

«Язычки»**из баклажанов**

2 кг баклажанов, 2 кг помидоров, 0,5 кг моркови, 0,5 кг сладкого перца, 2-3 головки чеснока, 100 г петрушки и укропа.

Баклажаны помыть, обрезать хвостики и порезать поперек на кусочки толщиной в 1 см, залить холодной водой с 1 ст.л. соли, чтобы вышла горечь.

Морковь, чеснок, перец почистить и вместе с помидорами прокрутить в мясорубке. Петрушку и укроп мелко порезать. Все смешать, поставить на медленный огонь и варить 45 минут. Соль и сахар добавить по вкусу. Я, например, кладу 3 ст.л. соли и 4 ст.л. песка.

Когда соус будет готов, отжимаем баклажаны и жарим их в растительном масле с двух сторон.

На дно стерильной банки наливаем 3-4 ст.л. соуса (он должен быть всегда горячим), 1 ч.л. 70%-ного уксуса и укладываем жареные баклажаны прямо со сковороды. Пока жарится следующая порция баклажанов, доливаем в банку соус, чтобы не было пустых мест, и так заполняем банку. Закатываем, переворачиваем, накрываем одеялом до остывания.

Ирина Тирутина, г. Арзамас Нижегородской обл.**Огурцы в горчице**

4 кг огурцов (порезать), 1 луковица (порезать), 1 головка чеснока (порезать), 2 моркови (потереть), 1 стакан укропа, петрушка, 4 лаврушки, 6 горошин черного перца, 4 столовые ложки сухой горчицы, 4 столовые ложки соли, 1 стакан сахара, 1 стакан 9%-ного уксуса, 1 стакан растительного масла.

Все смешать и на сутки под гнет. Затем разложить по банкам и стерилизовать 15-20 минут. Этот салат очень вкусный, не дорогой и прост в приготовлении.

Лариса Роговая, с. Волошино Ростовской обл.**Перец, фаршированный капустой**

1 бутылка 6%-ного уксуса, 2 л воды, 1 стакан растительного масла, 1 стакан сахара, 3 столовые ложки соли, лавровый лист, перец горошком, чеснок, 1,5 больших (2 средних) кочана капусты.

3 кг сладкого перца очистить от семян.

Перец отварить в рассоле: уксус, вода, растительное масло, соль, сахар, лавровый лист, перец горошком. Варить 4 минуты.

Перец варить не весь, а порциями. Одна пускай остывает, а другая будет вариться.

Капусту нарезать как можно мельче, но не тереть и не солить.

Каждый перчик до половины наполнить капустой, выдавить туда 1-2 дольки чеснока чесночницей, затем до конца наполнить капустой.

Сложить в банки (лучше 2-литровые). В каждую банку помещается примерно 12-13 перчиков.

Залить банки рассолом и стерилизовать 25 минут.

Банки должны быть покрыты водой на 2/3.

Выходит 6 литров.

Олег Аносов,г. Воронеж**Сидр****«Любительский»**

На 5 л сидра понадобится 10 кг кисло-сладких яблок.

Яблочный сок (без добавления воды) выдержать в бутылках или бочонке до сильного брожения и осторожно слить в другую бутылку (бочонок) без осадка.

Когда сок вновь сильно забродит, опять перелить его в третью бутылку (бочонок), а затем и в четвертую.

Отстои и пену, оставшиеся от первых трех брожений собрать в плотный мешочек, дать стечь соку и вложить в последнюю бутылку (бочонок), крепко укупорить и выдержать 2-3 месяца при температуре не выше +10°C.

Готовый сидр можно разлить по бутылкам, но если оставить его в хорошо укупоренном бочонке, он может храниться 10 лет.

Сливовый ликер

3-4 кг слив, 200 вишневых листочков, 2,5-3 л кипятка, 1,6 кг сахара, 2 ч.ложки лимонной кислоты, 0,5 л спирта или 1 л водки.

Сливы моем, вынимаем из них косточки. Вишневые листья моем и добавляем к сливам. Заливаем все это кипятком, в котором надо предварительно растворить сахар.

Добавляем лимонную кислоту, даем ликеру настояться 12 часов и процеживаем его. В получившийся настой доливаем спирт или водку, перемешиваем. Получится 5 л ликера.

Валентина Таврилова,п. МолодежныйТульской обл.**Кабачковая икра с кетчупом**

2 кг моркови натереть на крупной терке, 1,5 кг лука мелко нарезать, 400 г растительного масла - все смешать и варить 40 минут. В эту массу мелко порезать 3 кг кабачков. Все варить еще 40 минут. В горячем виде пропустить через мясорубку, добавить 2 ст.ложки соли, 2 ст.ложки песка и 2 бутылки любого кетчупа (бутылки по 400 г).

Варить еще 2 часа и закатать в банки.



Людмила Волкова, г. Иваново

Помидоры с виноградом

Помидоры вымыть и уложить в банку, перекладывая репчатым луком и специями (гвоздика, перец горошком). Сверху положить кисти винограда.

Вскипятить рассол: 1,5 л воды,

3 ст.л. соли, 4 ст.л. сахара. Залить им помидоры. В банку добавить 1 ч.л. уксусной эссенции.

3-литровую банку стерилизовать 15 минут. После этого закатать.

Помидоры жареные

Желательно взять помидоры сорта «сливки» или «пальчики», спелые, но твердые. Помидоры вымыть и обжарить целыми в растительном масле.

На дно стерилизованной литровой банки положить 0,5 ч.л. рубленого

чеснока, затем плотно уложить обжаренные помидоры и залить горячим рассолом.

Рассол: 1 стакан воды, 1 ст.л. сахара, 50 г растительного масла, 5-6 горошин перца, лавровый лист. Закатать и укутать.

Владимир Юфереv

г.Омутнинск Кировской обл.

Капустный салат «К картошке»

4 кг капусты, 1 кг моркови, 0,5 кг лука, 250 г подсолнечного масла, 100 г 9%-ного уксуса, 250 г томатного соуса (лучше все-таки не острого, а обычного), 2 ст.л. соли, 2 ст.л. сахара.

Капусту нашинкуйте, морковь натрите на терке, лук нарежьте. Перемешайте, добавьте соль, сахар, томатный соус, подсолнечное масло, еще раз перемешайте и варите смесь в течение часа, за 5 мин. до конца варки добавить уксус. Салат разложите в подготовленные банки и сразу же закатайте.

Талина Кузьминская

г.Санкт-Петербург

Кукурузные початки по-болгарски

Небольшие початки кормовой кукурузы очистить, удалить волоски, аккуратно уложить в банку верхушками вверх, добавить сахар, соль, уксус, залить холодной кипяченой водой, накрыть крышкой и стерилизовать в кипящей воде 40 минут, после чего крышку закатать. Лущить зерна у консервированных кукурузных початков не нужно, их употребляют не только как закуску и приправу к еде, но и для украшения блюд.

Рецептура: 5-6 початков кукурузы, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка соли, 3 столовые ложки 6%-ного уксуса.



Эльвира Филиппова

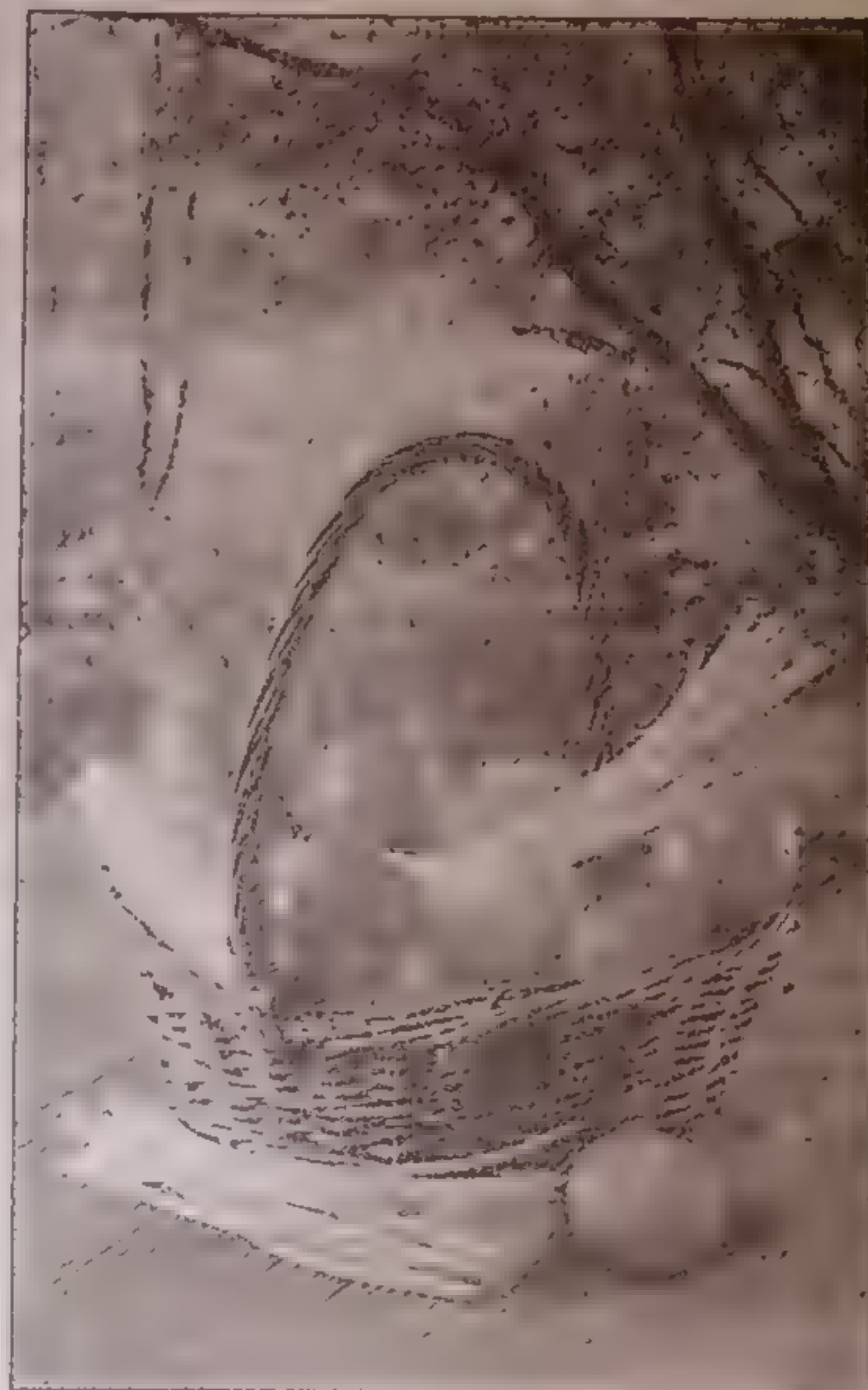
г.Пермь

Лечо из свеклы

3 кг свеклы, 2 кг моркови, 2 кг сладкого перца, 3 кг помидоров или 1,5 литра томатного сока, 0,5 л подсолнечного масла. Получается 15 пол-литровых банок.

На терке готовим свеклу, морковь, затем тушим в 0,5 л масла в течение 15 минут, добавляем помидоры, прокрученные через мясорубку, перец, резанный соломкой, соль по вкусу, 2-3 лавровых листа и все тушим в течение 1 часа, за 5 минут до готовности добавить черный молотый перец, можно немного сахара.

Использовать можно и как гарнир, и как заправку для борща (добавлять за 5 минут до готовности).



Оксана Юркевич

г.Калинковичи Томельской обл.

Овощная смесь «Малютка»

Заливка: 1 л воды, 50 г сахара, 50 г 9%-ного уксуса, 40 г соли.

Средней величины томаты, мелкие огурцы, мелкие луковицы, кружки моркови, соцветия цветной капусты, кусочки сладкого перца, зубки чеснока и пряности уложить в банку, залить горячей заливкой и стерилизовать: литровые банки 10 минут, 3-литровые - 15 минут. Закатать.

ЛУЧШЕ

один раз

ПОДПИСАТЬСЯ,

чем сто раз искать в киосках

СКАТЕРТЬ- ГАМОВБРАНКА

Началась основная подписка на 1-е полугодие 2004 года.

подписные индексы

в каталоге "Пресса России" - 15499

в каталоге Нижегородской области и "Почта России" - 16550

Телефон для справок (8312) 75-98-67

Что нужно знать о термосе

При пользовании термосом необходимо соблюдать некоторые несложные правила, нарушение которых может повлечь за собой отравление. Дело в том, что микробы, постоянно присутствующие во внешней среде, особенно хорошо размножаются при температуре выше 37°C. Если в термос помещены продукты примерно такой температуры, и к тому же на длительное время, в нем создаются благоприятные условия для быстрого размножения микробов. Это может привести к порче продуктов и пищевому отравлению.

Поэтому в термосе следует хранить продукты либо достаточно высокой (выше 60°C), либо достаточно низкой (ниже 4-5°C) температуры. Не рекомендуется хра-

нить в термосе пищу с температурой выше 100°C и часто чередовать хранение горячих и охлажденных продуктов.

По той же причине нужно очень тщательно промывать термос после хранения в нем продуктов, так как остатки пищи, сохранившиеся в колбе, могут послужить питательной средой для микробов. Перед пользованием его обязательно споласкивают кипятком.

Термос работает только тогда, когда горловина колбы закрыта пробкой и завинчена крышкой-стаканчиком. В

противном случае температура продуктов очень быстро изменится.

Не следует пользоваться термосом, имеющим на металлическом корпусе вмятины или другие повреждения: при малейшем толчке стеклянная колба, соприкасаясь с вмятиной корпуса, разобьется. Целостность стеклянной колбы нужно периодически проверять.

Наполненный термос следует держать в вертикальном положении, а пищу из него доставать деревянной или пластмассовой ложкой.

Чтобы уничтожить неприятный запах в термосе, достаточно прополоскать

термос водой, подкисленной уксусом.

Прежде чем загружать в термос супы, кофе или какао с молоком, кисели, компоты, их надо довести до кипения и ни в коем случае не остужать в кастрюле с открытой крышкой, а тем более на свежем воздухе. Их лучше сразу перелить в термос, чтобы не дать микробам попасть на продукты.

Что касается вторых блюд - мясных, рыбных, овощных, то надо прежде всего проследить, насколько готовы они - прожарены, проварены, потушены. В плохо прожаренной котлете или недоваренном мясе, помещенном в термос, вскоре появятся болезнетворные бактерии, грозящие серьезным нарушением пищеварения.



Секреты вкуса

Хорошая хозяйка знает...

✓ Жареная рыба получается вкусной, если перед жареньем ее подержать в молоке, затем обвалить в муке и жарить в кипящем растительном масле. Чтобы жир не разбрызгивался, а рыба лучше жарилась, надо покрыть сковороду опрокинутым дуршлагом.

✓ Для варки бульона домашнюю птицу опускают только в холодную воду. Для приготовления отварной птицы ко второму блюду ее нужно закладывать в горячую воду - отвар будет хуже, а птица - сочнее, вкуснее.

✓ Два кусочка сахара, добавленные в воду, где варятся любые овощи, улучшают их вкус.

✓ Щи из кислой капусты надо солить уже после того, как капуста сварились, иначе их легко пересолить.

✓ Неиспользованный бульон можно заморозить в виде кубиков и употреблять по мере необходимости.

✓ Прежде чем добавлять сырое яйцо в смеси, его разбивают над пустым стаканом или чашкой и, только убедившись в его свежести, выливают в смесь. Такая осторожность необходима для того, чтобы несвежее яйцо не испортило большое количество продуктов.

✓ Не разбавляйте холодным молоком картофельное пюре, от этого пюре приобретает серый цвет. Прежде чем разбавить пюре, нагрейте молоко до кипения. Горячее молоко нужно добавлять в пюре постепенно.



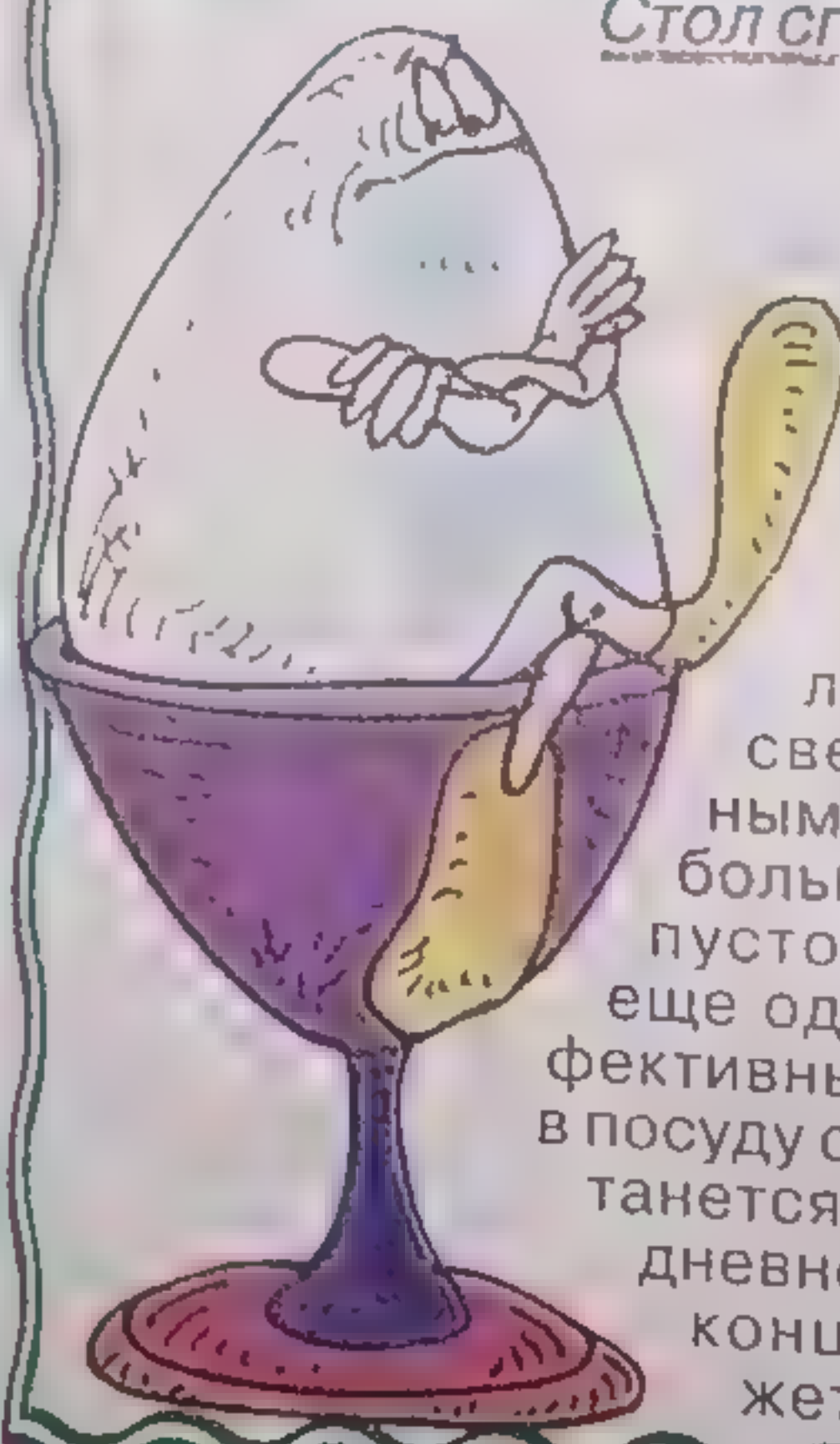
Стол справок

А свежи ли яйца?

Ответьте, пожалуйста: как отличить свежее яйцо от старого, не разбивая скорлупы?

Яна ГРИЦЕНКО, г.Подольск Московской области.

«Возраст» яиц узнать легко. Их можно просветить: свежее яйцо будет прозрачным, без темных пятен и с небольшой, не более сантиметра, пустотой на тупом конце. Есть еще один простой и не менее эффективный способ. Яйцо опускаете в посуду с водой: свежайшее яйцо останется лежать на дне, трех-пятидневное немного всплывет тупым концом кверху, а старое окажется на поверхности воды.



Добрый совет от Елены Торбуновой

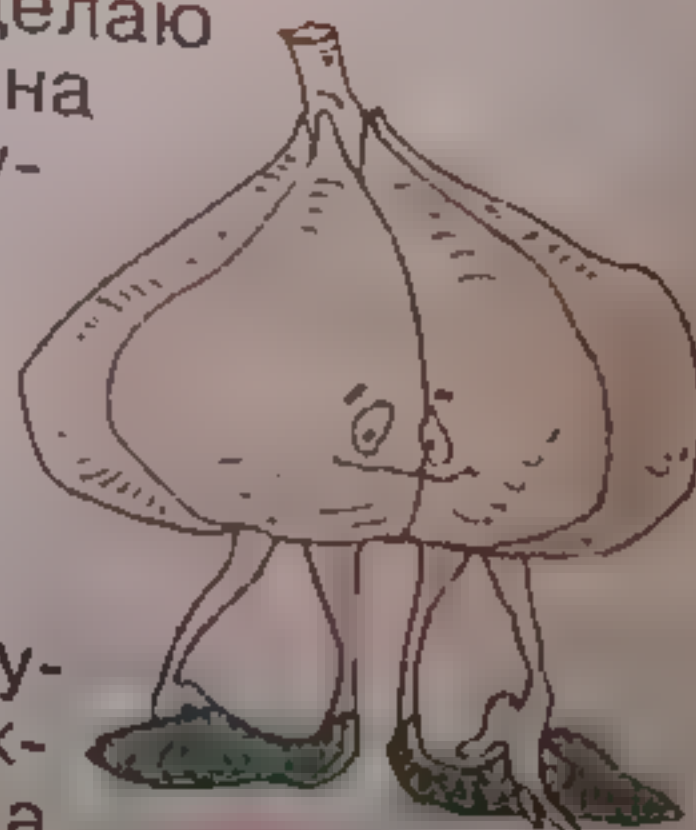
Уксус: разведенный или нет?

Купив бутылку уксусной кислоты, я делаю так: кладу ее в морозильник на ночь или на сутки. Качественному уксусу ничего не будет, а вот разведенный водой замерзнет (что у меня бывало не раз).

г.Сергач Нижегородской обл.

Хранение чеснока

Хранить головки чеснока можно следующим образом. После копки чеснок нужно просушить, затем обрезать стебли, а корни обжечь на огне газовой горелки. Чеснок с обожженными корнями может сохраняться до лета, то есть до следующего урожая.



Бди, а то обманут

Покупая банку меда...

Как можно определить качество меда?

По цвету

Каждый сорт меда имеет свою окраску, присущую только ему. Цветочный мед - светло-желтого цвета, липовый - янтарного, ясеневый - прозрачный, как вода, гречишный имеет разные оттенки коричневого цвета. Чистый без примесей мед, как правило, прозрачен, какого бы цвета он ни был.

Мед, имеющий в своем составе добавки (сахар, крахмал, другие примеси), мутноват, и если внимательно присмотреться, то в нем можно обнаружить осадок.

По аромату

Настоящий мед отличается душистым ароматом. Этот запах ни с чем не сравним. Мед с примесью сахара не имеет аромата, а его вкус близок к вкусу подслащенной водички.

По вязкости

Возьмите мед на пробу, опустив в емкость тонкую палочку. Если это настоящий мед, то он тянется вслед за палочкой длинной непрерывной нитью, а когда эта нить прервется, то она целиком опустится, образуя на поверхности меда башенку, пагоду, которая затем медленно разойдется.

Фальшивый же мед поведет себя, как клей: будет обильно стекать, и капать с палочки вниз, образуя брызги.

По консистенции

У настоящего меда она тонкая, нежная. Мед легко растирается между пальцами и впитывается в кожу, чего не скажешь о подделке. У фальсифи-



цированного меда структура грубая, при растирании на пальцах остаются комочки.

Прежде чем покупать на рынке мед про запас, возьмите понравившийся вам продукт у 2-3 постоянных продавцов. Для начала граммов по 100. Дома проделайте рекомендованные пробы качества и только затем покупайте его впрок у этих же продавцов.

Проверьте, добавлены ли в мед вода и сахар. Для этого на лист низкосортной бумаги, которая хорошо впитывает влагу, капните мед. Если он растечется по бумаге, образуя влажные пятна, или даже просочится сквозь нее - это фальшивый мед.

Определите, есть ли в меде крахмал. Для этого положите в стакан немного меда, залейте кипятком, размешайте и охладите. После этого кап-

ните туда несколько капель йода. Если состав посинеет, значит, в мед добавлен крахмал. Это фальшивый мед.

Узнайте, есть ли в меде другие примеси. Для этого возьмите раскаленную проволочку (из нержавейки) и опустите ее в мед. Если на ней повиснет клейкая инородная масса - перед вами подделка под мед, если же проволочка останется чистой - мед натуральный или, другими словами, полноценный.

На что следует обратить внимание после покупки меда?

Мед нельзя хранить в металлической посуде, поскольку кислоты, содержащиеся в его составе, могут дать окисление. Это приведет к увеличению содержания тяжелых металлов в нем и к уменьшению полезных веществ. Такой мед может вызвать неприятные ощущения в желудке и даже привести к отравлению.

В составе меда - 65-80% фруктозы и сахарозы, он богат витамином С, кроме того, в нем содержатся почти все минералы. Поэтому, употребляя мед с теплой водой или разогревая сахаренный мед, не доводите температуру до 60 градусов - это предел, после которого структура меда распадается, меняется цвет, исчезает аромат, а витамин С, который может жить в меде долгие годы, разрушается наполовину и более.

Служба по борьбе с фальсификациями.

Варим рис

Рис сварится намного быстрее, если нужное количество его промыть в теплой воде за 1-2 часа до варки, слить воду и оставить для набухания.

Чтобы рис не разварился, в воду следует влить 2-3 столовые ложки молока.

Рис станет белее, если в воду, в которой он варится, добавить несколько капель лимонного сока.

Когда вы варите рис, не размешивайте его ложкой, а только встряхивайте время от времени кастрюлю, в которой он варится.

СЕКРЕТЫ УДАЧНОГО ДОМА



Вы ищете ответы на вопросы?

- как сэкономить время и деньги, делая в доме ремонт?
- как быстро починить сантехнику, бытовую технику, электрооборудование?
- как строить удобно, элегантно и надежно?
- как выбрать качественный товар?
- как грамотно обустроить дачу, гараж, подсобное хозяйство?

Все ответы в газете



Кукуруза выводит жировые отложения из организма. Кроме того, снабжает его различными микроэлементами, в частности, кремнием, что положительно влияет на зубы. Отвар куку-

Каши разные нужны, каши разные важны

рузных рылец оказывает желчегонное действие, очищает печень, почки, а при долгом употреблении растворяет камни.

Рожь полезна раковым и послеоперационным больным. Дает энергию и силу организму, снабжает витаминами. Для восстановления здоровья можно взять столовую ложку ржи; перемолоть в кофемолке, добавить воду и мед (в равных пропорциях) и принимать перед едой.

Гречка улучшает кроветворение. Однако может вызвать излишнее количество слизи и газов в организме. Эта крупа содержит много железа, витаминов и микроэлементов. Полезны также цветки и побеги гречихи (они лечат лейкомию - 1

чайная ложка на стакан кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить по 1/4 стакана несколько раз в день).

Пшеница хорошо очищает кишечник, помогает при запорах. Снабжает

организм энергией - даже одной горсти пшеницы достаточно, чтобы сохранить силы на целый день. В ее состав входят такие важные микроэлементы, как серебро, железо, цинк. Наиболее полезны ростки проросшей пшеницы.

Пшено полезно тем, кто склонен к ожирению. Пшено совершенно «не превращается» в жир, напротив, «связывая» жировые отложения, выводит их из организма. Еще пшено нормализует кровяное давление, но тяжело переваривается желудком с пониженной и нулевой кислотностью.

Смешанные каши. Очень полезны каши, сваренные из 3-4 круп с добавлением зелени. Такие каши содержат много незаменимых аминокислот, витаминов группы В, Е, Д, микроэлементов калия, магния, фтора, марганца, золота, серебра и других. Диетологи советуют есть каши в утренние часы, чтобы получить хороший заряд бодрости на целый день.

Пирамида нашего здоровья

Как сделать свое питание более рациональным?

Западные диетологи разработали так называемую пирамиду рационального питания. Давайте ее рассмотрим.

Вершина пирамиды

На вершине находится жирная и сладкая пища. Вовсе не нужно стремиться покорить эту вершину, лучше откажитесь от пирожных, сливочного масла, жирного майонеза.

Золотая середина

Мясо и рыба полезны в умеренных количествах. Отдавайте предпочтение постному мясу и морской рыбе, молоку и молочным продуктам. Исключите лишь сливки и масло (они самые жирные), но включите твердые сыры, обезжиренный творог, йогурты. Молоко некоторые люди переносят плохо, но его смело можно заменить кисломолочными продуктами.

Основание пирамиды

В основание пирамиды положены свежие овощи и фрукты. Они полезны в любое время года, в любом количестве. Однако, готовя салаты, экономьте на майонезе, сметане и растительном масле.

Хлеб, крупы и картофель - также основа здорового питания. К ним относятся и макаронные изделия,

рис; овес и кукуруза. И хотя мы любим белый хлеб и жареный картофель, для здоровья предпочтительнее хлеб из отрубей, вареный или печеный картофель.

Учтите!

Продукты, богатые грубыми волокнами, должны составлять не менее 50% нашего дневного рациона.

Эти продукты оказывают положительный оздоровительный эффект, ускоряя проходимость переваренной пищи через толстую кишку. Они также снижают количество канцерогенов, которые могут попасть в наш организм из кишечника, помогают снизить уровень холестерина в крови. Если мы не потребляем продукты, содержащие грубые волокна, то рискуем не только страдать запорами, но и приобрести рак толстой кишки.

Рекомендуемая пища:

овсяная крупа, хлопья, ржаной хлеб, бобы, рис, отруби, орехи, крупы.



Льняное масло не всем полезно

Слышал, что льняное масло очень полезно. Существуют ли противопоказания к его употреблению?

В.В.ВОЛКОНДИН, Краснодарский край.

Органическое холодное пресованное льняное масло - хорошая пищевая добавка. Оно содержит полиненасыщенные жирные кислоты, полезные для здоровья. В продуктах из-за промышленной обработки в значительной мере снижен процент содержания таких кислот, и организм может испытывать их дефицит, который восполняется употреблением льняного масла.

Но существуют и ограничения. Оно противопоказано при воспалительных процессах в желчном пузыре, печени, поджелудочной железе, при повышенной кровоточивости, при аллергии на компоненты, входящие в его состав. Кроме того, при приеме льняного масла надо уменьшить количество растительного масла в суточном рационе.

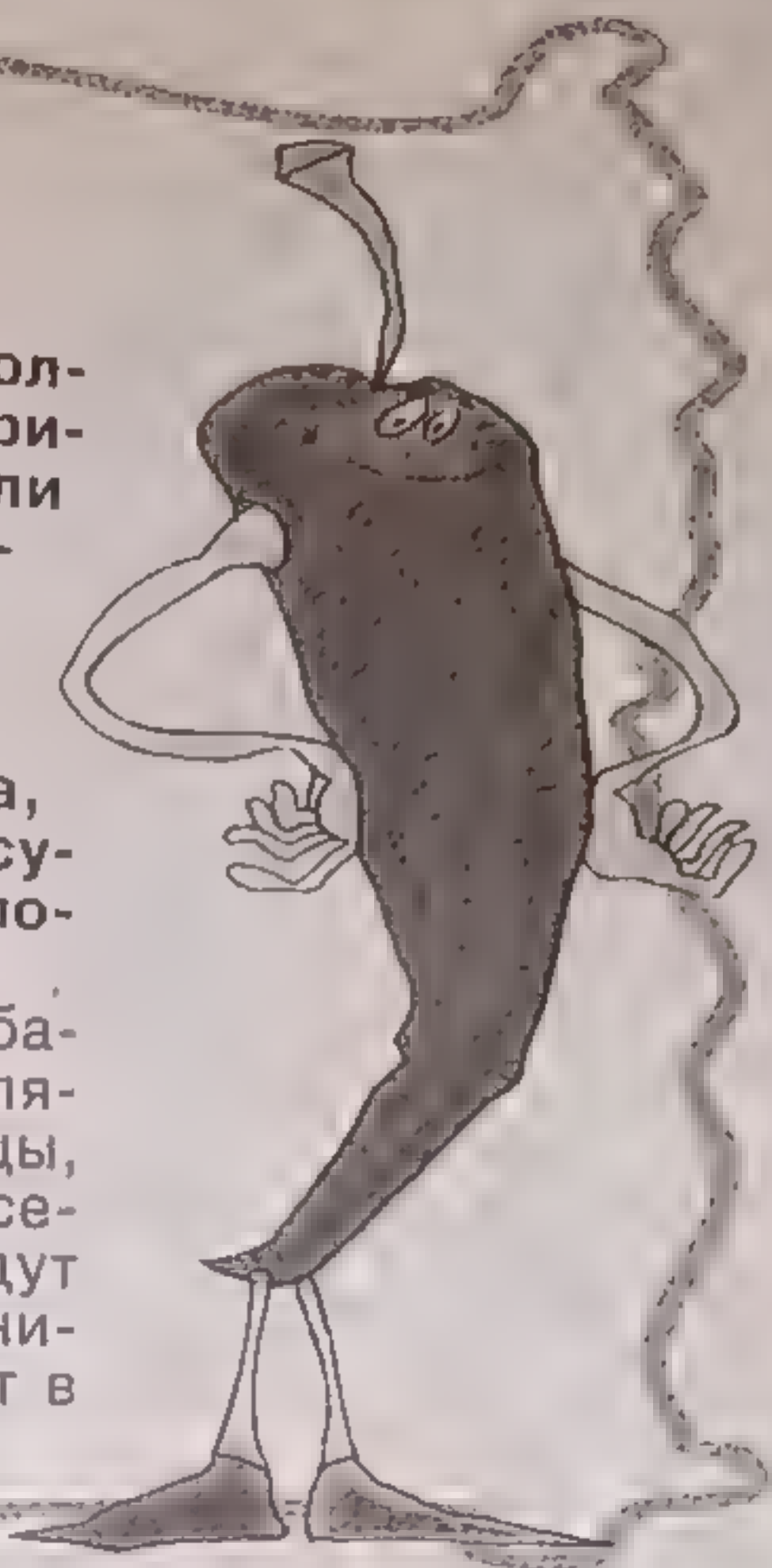
Рецепт «на бис»

Лечо из помидоров с перцем

Дорогие друзья! Как вы помните, мы продолжаем публикацию рецептов, которые были присланы в газету в прошлом году и заслужили одобрение читателей. Эти заготовки опробованы минувшей зимой и получили восторженный отклик. Сегодня повторяем заготовку Нины Кренделевой из Вологды.

1,5 кг помидоров, 1,5 кг сладкого перца, 125 г растительного масла, 125 г 4%-ного уксуса (для этого надо 9%-ный уксус развести пополам), 2 ст.л. соли, 5 долек чеснока.

Помидоры пропустить через мясорубку, добавить уксус, соль, масло. Перемешать. Вскипятить. Как закипят помидоры, опускайте перцы, нарезанные соломкой или кольцами. Варить всего 15 минут. За минуту до готовности кладут 5 долек чеснока, пропущенных через чесночницу. Перемешивают и горячим раскладывают в стерильные банки.



Песня к столу

«Счастье постучалось в двери»

Спешу откликнуться на просьбу Елены Харьковой из г.Вязники, которая просила написать слова песни из кинофильма «Иван Васильевич меняет профессию». С удовольствием сообщаю слова, так как сама обожаю и этот фильм, и эту песню.

Счастье вдруг в тишине
Постучалось в двери.
Неужель ты ко мне?
Верю и не верю.
Падал снег, плыл рассвет,
Осень моросила.
Столько лет, столько лет
Где тебя носило?

Припев:

Вдруг, как в сказке,
скрипнула дверь,
Все мне ясно стало теперь.
Столько лет я спорил
с судьбой
Ради этой встречи с тобой.
Мерз я где-то, плыл за моря,
Знаю, это было не зря.
Все на свете было не зря,
Не напрасно было.

И пришло, и сбылось,
И не жди ответа,
Без тебя как жилось
Мне на свете этом?
Тот, кто ждет, все снесет,
Как бы жизнь ни била.
Лишь бы все, это все
Не напрасно было!

Припев:

Оксана ЮРКЕВИЧ, г. Колинковичи
Гомельской обл., Беларусь.

Выполняем просьбу

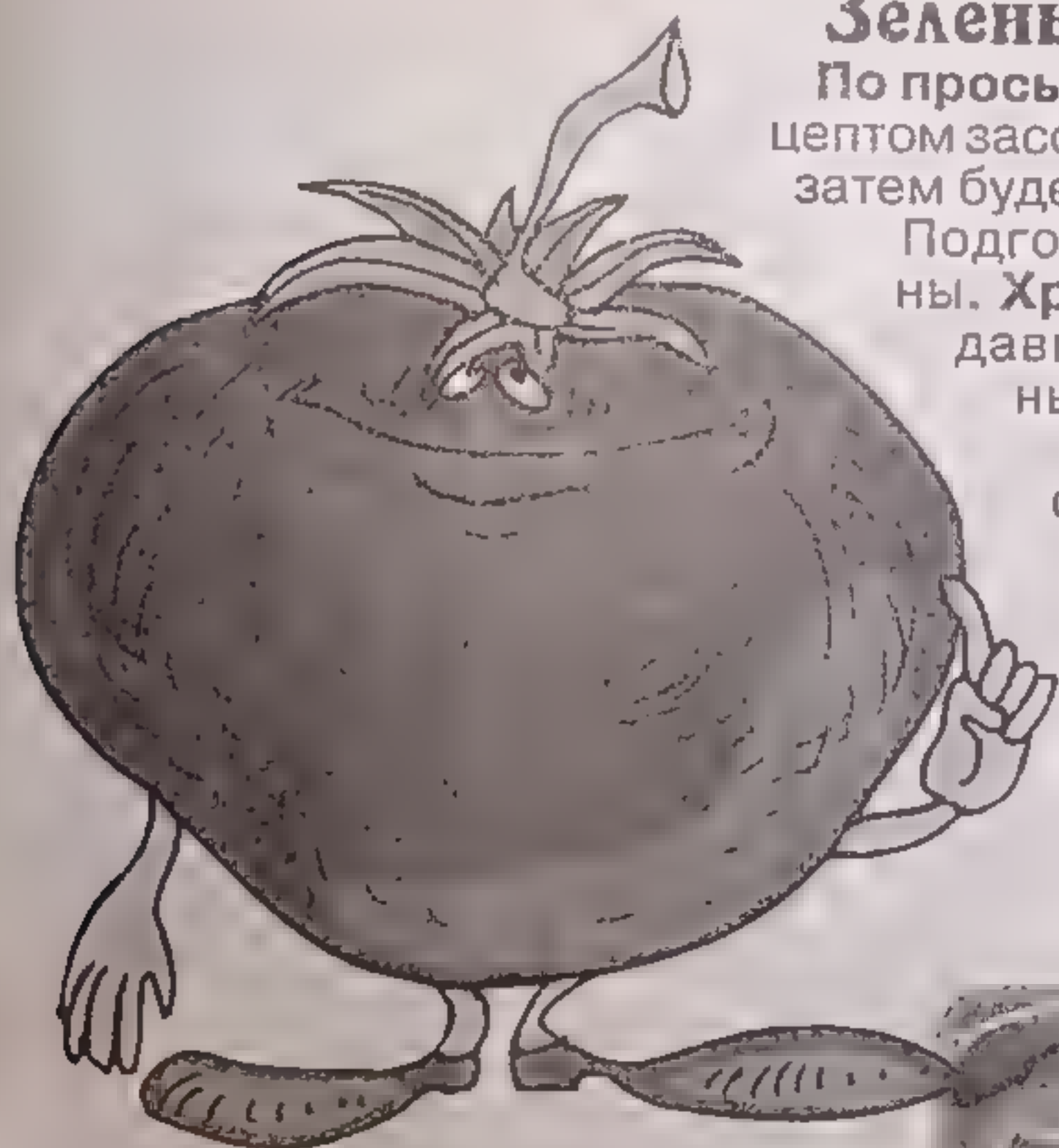
Зеленые помидоры «Вкуснотища»

По просьбе Надежды Ивановой спешу поделиться рецептом засолки зеленых помидоров. Попробуйте один раз, затем будете делать каждый год - это такая вкуснотища! Подготовить помидоры, надрезать их до половины. Хрен прокрутить через мясорубку, чеснок подавить, петрушку и укроп (слегка подвяленные) мелко порезать.

Начинку перемешать и заполнить этой смесью помидоры (натолкать в разрез). На дно 3-литровой банки кладете 2 ст.л. соли, 3 ст.л. сахара, затем помидоры.

Заливаете их кипятком и стерилизуете 30 минут. Перед тем как закатать, вливаете 1 ч.л. уксусной кислоты. Держите под шубой до остывания.

Наталья ВАСИЛЕНКО,
г. Тольятти.



Добрый совет

Свежие помидоры на зиму

Сорванные с куста зеленые помидоры быстрее краснеют на свету, чем в темноте. Но в темноте их окраска получается более равномерной.

Хорошие, отборные помидоры пролежат свежими и до конца года. Их рвут зелеными, заворачивают в бумагу по отдельности и помещают в выстланный соломой ящик. Его надо держать в темноте при температуре 11-13°C.

Если собрать помидоры вместе со стеблями и повесить в таком виде на протянутые веревки - плоды сберегутся дольше и вкуснее.



Газета
"Женские судьбы" -
это своего рода женский
клуб, где вы можете:

- услышать волнующие женские истории;
- оценить мысли и шутки выдающихся женщин;
- получить советы профессиональных психологов;
- сравнить взгляды на жизнь мужчин и женщин;
- найти пути разрешения проблем, возникающих во взаимоотношениях мам и детей.

ПРИВЫКАЙТЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ -
ЧИТАЙТЕ ГАЗЕТУ "ЖЕНСКИЕ СУДЬБЫ"!



Поздравляем победителей!

Наградим счастливых!

На этот раз нашему жюри было еще сложнее выбрать победителей. С каждым днем на конкурс «Будет вкусной зима» приходит все больше писем, и как непросто среди всей этой вкусоности отобрать всего три рецепта.

1-е место на этой неделе заняла **Лариса Роговая** из с.Волошино Ростовской области за рецепт перцев, фаршированных капустой. Мы дарим ей подписку на нашу газету на 1-е полугодие 2004 года.

Второй приз - кулинарную книгу выиграла **Татьяна Серова** из п.Воротынец Нижегородской области за рецепт свекольного салата.

3-е место заняла **Ирина Турутина** из г.Арзамаса Нижегородской области, которая научила готовить огурцы в горчице. Мы вышлем вам набор крышек.

Посмотрим, кто победит в следующем номере!

Не забудем и про «Фирменный рецепт»

Настало время поздравить августовских победителей конкурса «Фирменный рецепт».

Первая премия в 200 рублей присуждается **Галине Кузьминской** из Санкт-Петербурга за оригинальное приготовление баклажанов в ореховом соусе.

По 150 рублей получают:

Л.Лазренко из г.Ярцево Смоленской области за «Северный пирог» с клюквой;

Алина Наумова из г.Кстовы Нижегородской области за «Котлетки на тарелочке» из кабачков.

100 рублей достанется:

Ирине Салтыковой из п.Октябрьский Борского р-на Нижегородской области за изобретательность и экономность, проявившиеся в рецепте «Второе из кочерыжки»;

Галине Гановой из с.Майма Алтайского края за «Карасей с клюквой»;

Елене Овчаровой из Краснодара за рецепт летнего борща «Знойный полдень».

Поздравляем счастливых! А те, кому сегодня не повезло, не расстраивайтесь и надейтесь. Наш конкурс продолжается!

Следующий номер нашей газеты выйдет 30 сентября.

Мальчик с персиками

Каждый год у нас хороший урожай абрикосов. Абрикосы очень крупные и вкусные. В этом году мы приготовили их по рецептам из вашей газеты. Большое спасибо. Попробовать вы их не можете, но я специально сфотографировала их с моим младшим сыном. Получился «мальчик с персиками» (абрикосами) Он их ел с большим удовольствием.

Мария ДУБОВИКОВА, г.Горячий Ключ Краснодарского края.



Благодарность

Вступая в ряды читателей...

Разрешите вступить в ряды ваших читателей. Газета полюбилась не только мне, но и всей семье.

Готовить мне приходится немало - на семь человек, но в каждом номере я нахожу рецепты, как это сделать быстро, просто, а главное - вкусно.

Настолько все привыкли видеть на столе поднадоевший «Оливье», что когда попробовали помидоры с сыром **Наталии Смирновой** - просто обалдели: до чего просто, доступно и вкусно. Большое спасибо Наталии.

Дети с удовольствием ели суп «Нет мяса и не надо» от **Наталии Козловой** из Великого Новгорода. Готовила этот суп уже не раз и всегда он идет «на ура».

Большое спасибо **Ольге Наседкиной** из Новокузнецка за «Курицу в сахаре». Этому рецепту поддавалась даже «немолодая» курица.

Сегодня утром приготовила большую кастрюлю «Московского борща» по рецепту **К.Е.Н. из Гаврилов-Яма**. К вечеру его уже не стало. Съели все подчистую, а ведь всегда кастрюли хватало на два дня.

Большое спасибо всем.

Спасибо и редакции за труд, за уважение к нам, читателям. Сейчас это не часто встретишь. Я считаю, что нет ничего лучше, чем хорошее настроение в доме и когда пахнет пирогами. Вы нам в этом помогаете.

Ольга МИФОДИЕВА, ст. Динская Краснодарского края.

Добрый совет

Чудесное средство из хрена

Уважаемая редакция, сейчас, в пору заготовок на зиму, все гоняются за новинками. А я предлагаю совет наших бабушек.

Листья хрена применяют обычно при засоле помидоров, огурцов. Они придают им упругость.

Но листья хрена с успехом можно использовать для хранения овощей в открытых банках. Чтобы раствор в огурцах не был мутным, надо насыпать в него 1 ст.л. измельченных сухих листьев хрена. Тогда и плесень не появится, и рассол будет все время прозрачным и очень вкусным.

Заготавливать листья хрена просто: надо их промыть и промокнуть полотенцем, затем высушить и измельчить. Хранить в закрытых банках.

Можно также засушить и корень хрена: натереть его на терке и поставить в духовку. Когда высохнет, можете помолоть его в мясорубке или в кофемолке. Используют корень так же, как и листья.

Александра ОБУХОВА,
г.Сосновоборск Красноярского края.

«Скатерть-самобранка»

№19(32), сентябрь 2003 г.

Главный редактор В.В.ШАБАНОВА

Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород

ул. Родионова, 192, корп.1

Телефон 8(312) 32-78-16

Учредитель - ООО «Слог»

Генеральный директор К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ

Тел. 8(312)75-98-67 e-mail: slog@gmi.ru

Рекламное агентство

тел. 8(312) 32-78-16(124), 34-91-15, факс 34-88-22

e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.

Служба распространения и доставки

Тел.: 8 (312) 75-98-68, 75-97-53, 75-97-54

e-mail: sales@gmi.ru

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций

20.01.2003 Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14485

Подписано в печать 02.09.2003 г.

в 16 часов (по графику - в 16 часов)

Тираж 245 472 Заказ № 6160

За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель. Материалы, помещенные на коммерческой основе

Отпечатано в КОГУП «Иривская областная типография», 610000, г. Киров, Динамовский пр. 4

Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-НН»
Адрес: 220050, г. Минск, ул. Володарского, 16, офис 408
тел/факс 227-74-10

ГОСТИНИЦА

№ 2 (93) 2006

Хочу предложить рецепт праздничного блюда, которое очень любят у нас в семье.

Рулет куриный
Петрушка

Взять крупную курицу (1,4-1,5 кг), со стороны хребта сделать надрез, аккуратно отделить мясо от костей, чтобы получилось целое полотно, где получится тонкий слой мяса, туда добавить немного мякоти с грудки. Полотно посолить, поперчить, выдавить через чесночницу 2 зубчика чеснока и намазать полотно.

Для начинки взять **150 г любого твердого сыра, 2 ст.ложки майонеза, 2 яйца, зелень (какая есть - можно сушеную)**. Сыр натереть на терке, смешать с яйцами и майонезом, добавить зелень. Эту массу запечь на сковороде, как блин, и остудить.

Выложить начинку на мясное полотно, аккуратно свернуть в рулет и перетянуть его ниткой, снаружи рулет посолить, поперчить, обложить несколькими лавровыми листьями, завернуть в смазанную маслом фольгу и запекать 1,5 часа в духовке 200-220°C. Рулет должен остыть, после чего его можно нарезать неширокими ломтиками - вкуснее любой колбасы.

г. Дзержинск Нижегородской обл.



Изумительно!

Газета мне ваша очень нравится. Все рецепты простые, доступные, а главное, написано от души и с теплотой. В этом году я практически все заготовки на зиму делала по рецептам вашей газеты. Всем очень нравится перец фаршированный «Изумительный» **Ирины Кожевниковой** (№ 17, 2004) и перец «Обалденный вкус» **Надежды Коробовой** (№ 17, 2004). «Салат с грибами **Анастасии Анаровой** (№ 18, 2004), «Баклажаны «по-молдавски» **Людмилы Тумановой** (№ 17, 2004), «Грибная солянка» **Марины Сафроновой** (№ 18, 2004) и грибная солянка «Обалденная» **Натальи Ивановой** (№ 19, 2004). Открываем баночки и добрым словом вспоминаем.

Галина РОДИНА, п. Сатинка Тамбовской обл.

Примите мою благодарность

Хочу поблагодарить **Надежду Терехову** за ее пюре «Неженка» (№ 18, 2003) и салат «Рыжик» (№ 16, 2003), **Людмилу Митину** за «Скумбрию в банке» (№ 1, 2004). Зато при таких же ингредиентах, что и в пироге «Ореховый» **Любови Полтихиной**, мой «Бабушкин пирог» получается больше.

С.ЛАРИОНОВА, г. Нижний Тагил Свердловской обл.

Главное, Денису понравилось!

Хочу большое спасибо сказать Евгении **Борисовой** за рецепт торта-экспресс «Банановый» (№ 23, 2004). Рецепт очень понравился. Торт готовится быстро, получается очень вкусный. А если проявить фантазию и украсить, так будет просто праздничный подарок. Мой внук Денис сказал: «Бабушка, обалденно вкусно!»

Капитолина БАЕВА, г. Кирово-Чепецк.
Фото Д.Маркова.



Спасибо за чуткое сердце

Сколько у меня благодарностей! Салат «Свежий ветер» **Галины Сизовой** (№ 16, 2003); Варенье «Ноктюрн» **Е.Бухариной** (№ 23, 2003); Вино «Дачное-удачное» **С.Мархасиной** (№ 23, 2003); Яблоки «Для мужа» **Е.Маловой** (№ 18, 2004); Селедка в «лисьей шубке» **Н. Черкасовой** (№ 22, 2004).

Отдельно хочу сказать о капусте. Я не умела ее солить, а теперь умею. Огромнейшее спасибо **Ирине Кожевниковой** за «Сказку» (№ 20, 2004). Действительно сказка!

Теперь и вино всегда есть, когда гости придут. Я их угощу вином из шиповника по рецепту **Антонины Аржановой** (№ 1, 2003) и ликером «Ягодка» по рецепту **Раисы Панкратовой** (№ 14, 2003). Мне, например, кажется, что с Раей Морозовой я просто знакома. Часто думаю, как здоровье у **П.А.Гушиной**. Всем огромное спасибо, добрые женщины! Встреча с вами в газете - как теплый лучик солнца в ненастную погоду. Спасибо за ваши чуткие сердца.

Евгения ВЕСЕЛКОВА, г. Лакинск Владимирской обл.

Отметка «пять»

Салатам **Елены Гончаровой** «С сухариками» и «Хрустик» (№ 2, 2005 г.) отметка «пять». Очень вкусно.

Нина ЛОПАТИНА, г. Жигулевск Самарской области.

Очень нравятся **СТИХИ О ГАЗЕТЕ**. Поднимают настроение!

Нравится рубрика «Добрый совет» - из 14-го номера все взяла на вооружение. Особенное спасибо Н.Коробовой за рецепт «Вместо уксуса - лимонная кислота». А вот диеты, на мой взгляд, печатать ни к чему.

Светлана НИКОЛАЕВА, г. Владимир.

Напечатайте, пожалуйста, **МОЙ АДРЕС**. Дело в том, что у меня очень мало номеров «Сктерти-самобранки». Может, кто-то из хозяюшек выкроит время и напишет мне несколько рецептов из прежних выпусков, которые постоянно хвалят? Очень буду благодарна.

Анна ЧУРИЛОВА.

959009, Алтайский край, Павловский район, с. Рогозиха, ул. Партизанская, д. 97.

Вчера получила от вас премию - 150 рублей. Спасибо! Я воспитываю внука, у меня опекунов над ним. Вот теперь добавлю 20 рублей и сдам в школу на новогодний подарок. Внук закончил четверть с одной четверкой, остальные пятерки. И дочь нашла работу. **ВОТ КАК ВСЕ ХОРОШО!**

Наталья ДЕНИСОВА, с. Красногвардейское Ставропольского края.

Я в комитете пенсионеров уже 4 года, и люблю своих дедушек и бабушек. Когда у нас бывает день пожилого человека, мы устраиваем **КУЛИНАРНЫЕ ВЫСТАВКИ**. Все приносят кто что, каждая хозяйка старается других удивить. Я не хвастаюсь, но уже 2 года была на 1-м месте и получала подарки. Все спрашивают рецепты, а я им говорю: «Выписывайте «Сктерть-самобранку». И вот представьте, почтальон сказала, что на следующий год подписались сразу 20 человек.

Екатерина ТИХОНЕНКО, п. Рошинка Искитимского района Новосибирской обл.

Я ПРОТИВ других рубрик в нашей газете. Поймите, невозможно угодить всем. Не нужна рубрика о здоровом питании, не нужны сведения, к примеру, о том, к чему приводит железодефицитная анемия, не нужны снадобья от обструктивного бронхита. Невозможно через одну газету и от болячек вылечить, и научить выводить пятна на линолеуме.

Галина КАРГИНА, г. Чебоксары.

ОТ РЕДАКЦИИ.

В принципе в одну газету все можно впихнуть. Вопрос: надо ли? «Болячки» мы лечим через газету «Сам себе лекарь», а пятна на линолеуме выводим в «Хозяйке в доме». Обратите на них внимание.

Когда я читаю в рубрике благодарностей слова «изумительно, обалденно», то ставлю около этих слов знак восклицания и потом переписываю рецепт в свою кулинарную книгу. Она у меня тоже теперь получается как «Рецепты на бис». Брать из нее рецепт потом много быстрее, чем искать в газете.

Зять у меня есть и говорит: «Уже и не хочу больше, но где я еще такой вкуснятины поем». Для него секрет, **ГДЕ ТЕЩА РЕЦЕПТЫ БЕРЕТ.**

Татьяна СЕРЕДКИНА, г. Усолье-Сибирское Иркутской обл.

В связи с рождением малыша не успела подписаться на газету, и даже не представляла, сколько неудобств это вызвало. Оказывается, в продажу поступает очень маленькое количество газет, и расходятся они махом. Теперь я с коляской ежедневно гуляю до киоска и обратно 2 километра, **ЧТОБЫ КУПИТЬ ГАЗЕТУ.**

Марина ЯНДАЕВА, г. Нижневартовск Тюменской обл.

Пожалуйста, не убирайте песенную рубрику. Нам она нужна. **МЫ ЧЕРЕЗ ПЕСНЮ ОБЩАЕМСЯ** и даже знакомимся. Я, например, благодаря любимой песне познакомилась с Нелли Григорьевной Пономаренко. И мы до сих пор - третий год! - переписываемся как старые добрые знакомые.

Зинаида ЗАМЯКИНА, с. Окунево Тюменской обл.

Дес

Зефир - но я беру 2 - 100 г очи 1 банка, ки Летом в ку, малину. Зефир р Выклады ра, смазыв зефир, и та бока украш вим в холод **Крем:** в Десерт с 3 раза в год подружкам Попробу

Апельси варной - 2 Уклады Картофе 2 апельс грудка ку Полить с Залить с

Вам потр 1,5 стака по 100 г ма Для крем муки, 1 ст. Для глаз Все иягр на густые о Мак выс чтобы впит ит чуть-чуть Изюм пр тарелки для Орехи (л катать скал В одну ча кать каждую температуру Ингреди



вой стр

Н. Батталова:

Десерт «День рождения принцессы»

Зефир - 1 кг, сгущенное молоко с сахаром - 1 банка (так по рецепту, но я беру 2 банки), масло сливочное - 2 пачки по 200 г, орехи грецкие - 100 г очищенных ядер, банан - 3 шт., ананас консервированный - 1 банка, киви - 3 шт. (кружочками), апельсин - 3 шт. (дольками).

Летом вместо фруктов можно использовать ягоды: клубнику, землянику, малину.

Зефир режем поперек на 2-3 пластинки. «Крышечки» отложить.

Выкладываем в круглую форму (желательно с бортиками) слой зефира, смазываем кремом, выкладываем слой фруктов или ягод, затем опять зефир, и так выкладываем 5-6 слоев, чередуя зефир и фрукты. Верх и бока украшаем «крышечками» зефира и ягодами с орехами. На ночь ставим в холодильник.

Крем: взбить сливочное масло со сгущенным молоком.

Десерт очень красивый и вкусный, но и дорогой, поэтому я его готовлю 3 раза в год - на дни рождения моих трех дочек. Нравится всем - и им, и их подружкам.

Попробуйте - не пожалеете!

г. Копейск Челябинской обл.

Наталья Урявина:

Апельсины - 3 шт., сыр колбасный - 150-200 г, картофель отварной - 2 шт., грудка куриная вареная или копченая - 2 шт.

Укладываем слоями:

Картофель, тертый на мелкой терке;

2 апельсина (без кожуры), нарезанных небольшими кубиками;

грудка куриная, мелко нарезанная.

Полить соком 1 апельсина. Сверху натереть сыр, желательнее помельче.

Залить салат майонезом. Получается супервкусно!

г. Кириши Ленинградской обл.

Наталья Шеремет:

Вам потребуется для теста: 1,5 стакана сахара, 1,5 стакана муки, 1,5 стакана сметаны, 3 яйца, 3 ч. ложки крахмала, 1 ч. ложка соды, по 100 г мака, толченых орехов и изюма.

Для крема: 2 стакана молока, 1 стакан сахара, 2 яйца, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка крахмала, 200 г размягченного сливочного масла.

Для глазури: 0,5 стакана молока, 3 ложки какао, 1 стакан сахара.

Все ингредиенты для теста смешать (масса должна получиться, как на густые оладьи). Разделить массу на три части.

Мак высыпать в глубокую тарелку и залить горячей водой (немного, чтобы впитал воду, разбух). Так мы готовим начинку из мака. Пусть постоит чуть-чуть.

Изюм промыть несколько раз холодной водой. Оставить воды на дне тарелки для набухания изюма.

Орехи (любые) мелко порезать. Можно накрыть тканью (х/б) на столе и катать скалкой: орехи измельчатся под тканью и не будут «разлетаться».

В одну часть теста добавить мак, в другую - орехи, в третью - изюм. Выпекать каждую часть в духовке (противень смазать растительным маслом) при температуре 180° по 20 минут (ориентируйтесь по своей духовке). Остудить.

Ингредиенты для крема (кроме масла) смешать в такой последовательности: в муку добавить крахмал, сахар, 2 яйца, размешать, постепенно добавляя молоко. Варить крем до загустения, непрерывно помешивая, на медленном огне. Остудить. Добавить масло. Взбить в пышную массу.

Я выпекала коржи на противне, потом немного обрезаю, чтобы крошками, смешанными с кремом, обмазать бока торта. Готовым кремом промазать коржи, кроме верхнего.

Готовим глазурь: смешиваем сахар с какао, добавляем молоко, помешивая, варим до темно-коричневой массы (должен раствориться сахар). Залить глазурью верх торта. Можно украсить по-разному: кокосовой стружкой, орехами, порезанными шоколадными конфетами.

г. Краснодар.



Инна Бабайцева:

Рулетики

«Праздничные»

4 дольки чеснока, 4 ст. ложки измельченных грецких орехов, 1 крупный вареный куриный окорочок, зелень, майонез.

Сначала надо испечь 4 блинчика. Для одного блина: 1 яйцо, 1 ст. ложка майонеза, 1 ст. ложка муки, соль по вкусу.

Каждый блин промазать майонезом, смешанным с тертым чесноком, затем посыпать зеленью, молотыми орехами и нарезанным куриным мясом. Блинчики свернуть рулетиками и нарезать кусочками.

Это простое и вкуснейшее блюдо съедается одним из первых на праздничном столе.

г. Волжский Волгоградской обл.



Лариса Дорогова:

Карбонад

«Пожарский»

800 г мякоти свинины, 2 яйца, соль, перец, мука, молотые сухари, жир.

Мясо нарезать ломтиками, посыпать солью, перцем (я добавляю щепотку тмина), смочить во взбитом яйце, запанировать в муке, еще раз в яйце, затем в белых сухарях и положить на разогретую жиром сковороду. Жарить с обеих сторон до появления румяной корочки.

Нижний Новгород.

Ирина Андрейчикова:

600 г рыбного филе посыпать пряностями для рыбы, солю. Обваливаю в сухарях, складываю в сковороду. Заливаю 200 мл апельсинового сока и ставлю в духовку. Запекаю до готовности. Рыбу вынимаю, соус сливаю, добавляю в него 100 мл сливок, довожу до кипения. Подаю рыбу, полив этим соусом.

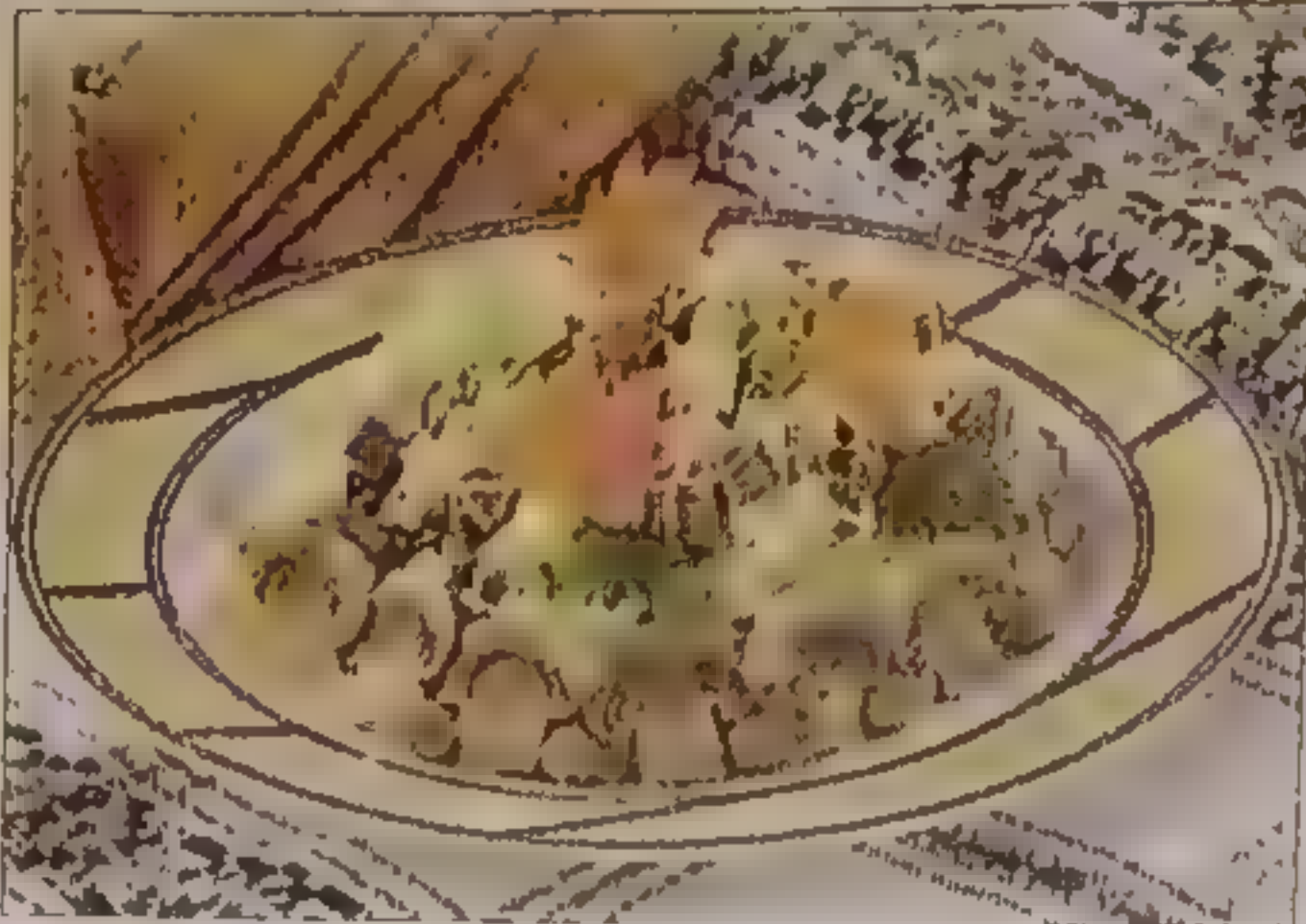
г. Струнино Московской обл.



В.В. Котельникова:

300 г говяжьей печени, 200 г сыра, 200 г грецких орехов, 1 морковь (вареная), по маленькой баночке консервированных ананасов и шампиньонов, 1 зубчик чеснока, майонез.

Печень отварить, порезать соломкой. Так же порезать вареную морковь и сыр. Добавить шампиньоны (крупные порезать), ананасы и грецкие орехи. Все смешать с измельченным чесноком и майонезом.



Филе нежирной свинины порезать, как на отбивные, посолить, поперчить, отбить молоточком, сверху положить начинку, скрутить рулетиком, завернуть в фольгу и запечь в духовке в течение 30-40 минут.

Начинка: курага, мякоть лимона, грецкие орехи. Все перевернуть на мясорубке, туда же добавить измельченный чеснок и майонез. Можно подавать в холодном виде.

г. Красноярск.

Любовь Сотникова:

Салат «Хрустящее удовольствие»

Все продукты нужно взять в произвольном количестве.

Лук обжарить на растительном масле до золотистого цвета, затем к нему добавить тертую на крупной терке морковь и тушить на медленном огне до мягкости моркови. Снять с плиты и остудить. Сыр твердых сортов порезать кубиками, также порезать крабовые палочки. Из хлеба обжарить на растительном масле сухарики до золотистой хрустящей корочки. Отварить яйца, в салат пойдут только желтки, которые нужно мелко раскрошить руками. Все ингредиенты соединить, посолить, поперчить и заправить майонезом. Очень вкусно!

г. Калтан Кемеровской обл.

Ирина Андрейчикова:

Винегрет «Теремок»

6 вареных картофелин и 3 соленых огурца нарезаем тонкими ломтиками. Мелко нарезаем мясо из 1 банки тушенки.

Все это смешиваем с майонезом, 1 ст.ложкой столового уксуса, 1 ч.ложкой горчицы, солью, перцем и мелко порезанным зеленым луком.

Выкладываем горкой и украшаем ломтиками свеклы, дольками вареного яйца, укропом.

г. Струнино Московской обл.

Маргарита Павленко:

Состав: чернослив без косточек, морковь сырая, сыр твердых сортов, мясо свинины или курицы, сухарики с вкусом чеснока или сыра, майонез, чеснок. Все ингредиенты берутся в одинаковых пропорциях.

Морковь и сыр по отдельности натираем на мелкой терке. Мясо режем небольшими кубиками или брусочками и обжариваем на минимальном количестве растительного масла. Не забудьте посолить. Чернослив режем на кусочки размером как нарезаем мясо.

Берем круглое плоское блюдо и выкладываем на него по кругу 5 горошек: морковь, сыр, сухарики, мясо, чернослив.

Посередине блюда и между горошек наливаем майонез, смешанный с давленным чесноком. Ингредиенты салата смешивать непосредственно перед употреблением, иначе сухарики размокнут и не будут хрустеть.

д. Воронино Костромской обл.

Людмила Тюманова:

Салат «Морской витель»

200 г крабовых палочек, 2 яйца, 200 г картофеля, 200 г моркови, 50 г сыра, 200 г майонеза, соль, черный перец молотый душистый - 1/4 ч.ложки (смешать с майонезом).

Отварные овощи измельчить, крабовые палочки, яйца - нарезать мелкими кубиками, сыр - на терку.

Выложить слоями, заливая майонезом и слегка присаливая - яйца, крабовые палочки, сыр, картофель, морковь.

Дать постоять в холодильнике 2-3 часа.

Очень нежный салат.

г. Елань Волгоградской обл.



Евгения Артемьева:

Картофель - 1 кг, репчатый лук - 3 шт., 1-2 сельди, растительное масло, уксус, горчица, петрушка, соль.

Сваренный картофель нарежьте кружочками, репчатый лук - колечками. Очистите и нарежьте соленую сельдь или анчоусы. В салатник положите горкой последовательно картофель, лук, рыбу. Посыпьте мелко рубленной петрушкой, заправьте оливковым маслом и уксусом, добавив немного горчицы.

х. Новенький Успенского района Краснодарского края.

2-3 се

делать на

Пригот

нослива

зять, так

грецких

пустить ч

вить немн

майонеза

На фил

нести нач

ком и пос

Перед

нарезать

ложить на

линами. О

Луковиц

Марина

соли, сах

и черный

маринадо

Марина

Зифа Хасанова:

350 г белокочанной капусты, 100 г зеленого горошка, 50 г моркови, 100 г майонеза, 1 яйцо, соль, зелень.

Капусту и морковь нашинковать соломкой. Перетереть капусту с солью, добавить морковь, зеленый горошек, измельченное яйцо, приправить майонезом. При подаче к столу посыпать мелко порезанной зеленью.

300 г капусты, 1 небольшая редька, 1 морковь, майонез, уксус, соль, сахар по вкусу.

Капусту нашинковать, слегка перетереть с солью, редьку и морковь натереть на терке. Все овощи смешать, сбрызнуть уксусом, посыпать сахаром и солью, снова перемешать с майонезом. И выложить в салатницу горкой.

г.Омск.



Наталья Фурсова:

Салат «По-индийски»

200 г вареного мяса птицы, 100 г окорока, 300 г рассыпчатого сваренного риса, 300 г майонеза, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки и базилика, соль.

Мясо птицы и окорок нарезать кусочками, смешать с рисом и зеленью. Заправить майонезом, добавить соль и зелень.

с.Долгово Новичихинского р-на Алтайского края.

Ирина Митрохина:

Фасоль в собственном соку (лучше красная) - 1 банка, виноград без косточек - столько же (по объему), сколько фасоли, 100 г сухариков из бородинского хлеба, поджаренных на растительном масле, 2 зубчика чеснока, 1 зеленое яблоко, майонез.

Хлеб порезать на мелкие кубики, пожарить с небольшим количеством растительного масла. Яблоко очистить, мелко порезать кубиками. Чеснок пропустить через пресс. Соединить все ингредиенты, заправить майонезом.

Необычное сочетание продуктов создает необыкновенный вкус.

г.Владимир.

Татьяна Дубык:

Закуска «Радужная»

2-3 селедки почистить и разделать на филе.

Приготовить начинку: 100 г черносливы распарить и мелко порезать, также измельчить 1 стакан грецких орехов (можно все пропустить через мясорубку). Добавить немного сливочного масла и майонеза. Все хорошо растереть.

На филе рыбы равномерно нанести начинку, свернуть рулетиком и поставить в холод на 2 часа.

Перед подачей острым ножом нарезать колечками и красиво выложить на тарелке. Украсить маслинами. Очень вкусно и необычно.

г.Татаргород.

Татьяна Шмалко:

Закуска «Лучок под водочку!»

Луковицы очистить, нарезать кольцами и обдать кипятком, дать стечь воде. Маринад готовим так: 0,5 л воды, 0,5 л уксуса 6%-ного, 2 ст. ложки соли, сахар по вкусу и пряности (корица, гвоздика, душистый перец и черный перец горошком, лавровый лист). Все вскипятить. Горячим маринадом залить нарезанный и ошпаренный лук и дать настояться 2 часа. Маринад слить, а лук выложить горкой в салатницу.

ст. Новощербиновская Краснодарского края.

Фото издательства «Аркаим» ©, г.Челябинск, 2001.

Дополнение к рецепту

Муки надо больше, а соли меньше.

Извините меня за поправку, но в кекс «Ленивец» (№ 22, 2005) надо класть не 2 ст.л. муки, а 1 стакан.

А в № 15 за 2004 год был рецепт «Хрустец малосольный». Я все сделала, как было напечатано, но огурцы оказались слишком соленые, так что количество соли в рецепте лучше вдвое уменьшить.

Людмила АЛЕКСЕЕВА, ст. Переяславская Краснодарского края.

ОТ РЕДАКЦИИ.

Друзья, мы не можем апробировать все присылаемые рецепты, поэтому будьте максимально внимательны и перечитайте написанное перед отправкой письма в редакцию. Мы ставим рецепт в таком виде, как его прислал автор. А эти поправки внесите на поля указанных номеров. Может, действительно предлагаемый вариант будет лучше.

Торт превосходен!

Огромное спасибо Елене Ермаковой за торт «Валерия» (№ 5, 2005). Я и раньше пекла медовые торты, но всегда нужно было раскатывать огромное количество коржей, а так как противень у меня один и пекется он по 1-2 минуты, то весь процесс превращался в сумасшедший угар. А ваш торт, Елена, просто чудо! Я немного изменила рецепт, чтобы получить нечто похожее на мой любимый «Восточный» торт (рецепт которого я тщетно искала уже очень давно) - добавила по сто граммов черносливы и изюма, пропущенных через мясорубку вместе с горстью грецких орехов, и цедру одного апельсина, а в сметанный крем - несколько капель апельсинового сока. Получилось очень недурно. Хотя и без изменений торт превосходен. Спасибо.

Наталья ШУЛИКИНА, г.Тосно Ленинградской обл.

Просьба читателя

Про дрожжи

Дорогие хозяйки, пожалуйста, указывайте в своих рецептах выпечки, какие вы кладете дрожжи: сухие или свежие.

Галина ГАЛКИНА, г. Орск Оренбургской обл.

Огурцы как магазинные

Прошу откликнуться читателей, готовивших «Огурцы как магазинные» по рецепту Татьяны Смирновой (№ 16, 2005). Я хозяйка с небольшим стажем консервирования и хочу знать, получилось или нет?

Татьяна ГУСАИНОВА, г. Ставрополь.

Ореховая нуга

У меня огромная просьба: может, кто подскажет рецепт ореховой нуги? Очень хочется приготовить ее самой.

Г.ШАПОВАЛОВА, г. Славянск-на-Кубани Краснодарского края.

Нина Стрекаловская:

Этот пирог пекла для Пола Маккартни его жена Линда. Он очень его любил.

Тесто № 1: 1,5 стакана муки, 1 яйцо, 100 г маргарина, 1 ч.ложка разрыхлителя (или соды), 2 ст.ложки воды.

Все смешать, в последний момент добавить соду, замесить и убрать в холодильник.

Начинка: 400-500 г свинины, индейки или куриного мяса (можно смесь) нарезать очень мелкими кубиками, быстро обжарить, посолить и поперчить. 6-7 небольших луковиц нарезать полукольцами и пассеровать в растительном масле до прозрачности.

Тесто № 2: 200 г майонеза, 2 яйца, 1 ч.ложка разрыхлителя, соль, перец, 100-150 г муки.

Замесить тесто, густотой как на оладьи.

Тесто № 1 уложить в смазанную маслом форму, сделав бортик. Выложить мясо, затем сверху распределить лук. Сверху залить тестом № 2. Выпечь при температуре 200°C. Когда верх зарумянится, можно прикрыть мокрой бумагой или фольгой, чтобы не подгорело.

г.Архангельск.



Надежда Сопильняк:
Рыбник «Сибирский»

500 г рыбного филе, 1 луковица, 2-3 картофелины, 2-3 ст.ложки сливочного масла, соль, перец по вкусу, 2 яйца для смазки.

Приготовить дрожжевое тесто опарным способом. Раскатать, сформовать две лепешки. Лепешка, которая будет использоваться для нижнего слоя пирога, должна быть тоньше. На лепешку уложить слой тонко нарезанного сырого картофеля, затем обсыпанные солью и перцем куски рыбного филе, сверху тонко нарезанный лук. Сбрызнуть маслом и накрыть второй лепешкой. Края лепешек соединить, подогнуть книзу. Дать рыбнику постоять (минут 30), смазать яйцом, сделать вилкой несколько проколов. Выпекать в духовке. Вместо сырого картофеля можно использовать картофельное пюре, приготовленное с добавлением жареного лука и молока.

ст.Старомышастовская Краснодарского края.

Талина
Финогеева:

Брынзовый пирог

Тесто: 100 г сметаны, 100 г масла, муки около 1,5 стакана, чтобы можно было раскатать. Растереть мягкое масло, добавить сметану и муку.

Раскатать тесто на противень. Сверху положить начинку. 300 г брынзы (именно брынзы болгарской) смешать с 2 яйцами (сырыми).

Печь 15-20 минут на среднем огне. Попробуйте этот пирог. Теплый очень вкусен с чашечкой хорошего черного кофе.

г.Санкт-Петербург.

Людмила Борисова:

Тесто: 0,5 л кефира, 0,5 стакана растительного масла, 1 ч.ложка соли, 0,5 ч.л.соды, погашенной уксусом. Муки сколько тесто возьмет.

Фарш: 0,5 кг творога, пучок зеленого лука, много укропа. Зелень порезать мелко, посолить и смешать с творогом. Можно для связи добавить сырое яйцо.

Мягкое тесто нарезать кусочками, раскатать сочни размером с блюдце среднего размера. Положить фарш и защипнуть в середине. Затем скалочкой очень осторожно прикатать от краев к середине, чтобы тесто не лопнуло. Этот «пирог» опять должен иметь размер лепешки. Жарить в большом количестве жира с двух сторон.

Эта выпечка хороша как в горячем, так и холодном виде.

Мне этот рецепт дала соседка по саду, потом я угощала всех знакомых и вручала булочки с этим рецептом. Все в восторге.

Примечание: чем больше укропа в фарше, тем вкуснее выпечка.

г.Кемерово.



А.Н.Уголов:

Пирог «Выходной»

Почему «выходной»? Потому что готовлю его только в выходные дни, когда дети утром спят подольше, и завтрак хочется сделать посытнее и повкуснее, а этот пирог у нас все очень любят.

Замешиваю тесто: 3/4 стакана молока, 1 яйцо, немного соли, муки, сколько возьмет, чтобы тесто не было очень крутым, но и к рукам не приставало.

Мясо свинины или говядины (граммов 200-300) режу мелкими длинными кусочками. 2 средние головки лука режу мелко. По количеству его получается почти столько же, сколько и мяса. Перемешиваю мясо с луком, при этом лук как бы мну, солю, перчу.

Тесто делю на две неравные части: одна побольше - будет дно пирога, вторая меньшая - крышка. Раскатываю большую часть и выкладываю на смазанную растительным маслом сковороду диаметром 25-30 см так, чтобы края теста выстилали бока сковороды. Одним слоем выкладываю на тесто мясо с луком. Если говядина, кладу несколько совсем маленьких кусочков сливочного масла.

Раскатываю второй кусок теста, он будет тоньше, в середине круга вырезаю рюмкой отверстие и закрываю пирог. По краям тесто заворачиваю. В разогретую духовку отправляю наш пирог на 30-40 минут. Как хорошо зарумянится - он готов. Очень вкусен с горячим ароматным чаем.

г.Армавир Краснодарского края.

Налить...
ставить н...
Филе с...
желе.
В бульо...
вторым сл...
вливать тре...
Когда в...
на блюдо...
(пошинко...

У нас д...
рыбу и рас...
стей не ст...
рыбку, да...
варить.

Понадо...
это, конеч...
можно де...
только не...
Рыбу хо...
шить и по...
см.

Куски р...
соли, как...
12 часов. П...
рошо пром...
Затем э...
солом (уко...
сол покры...
вить опять...

Потом д...
пересыпат...
Лука класт...
готова! И х...
когда рыбу...
но происхо...

Судак, с...
цы, немно...
вочного м...
Смешати...
лук, нашин...
все на сма...
ложить пор...
сметанным...
полить сли...

Кальмар...
Обжарить с...
Сложить...
товности. Д...
крышкой и...

Александра Безуглая:

Заливная рыба «Антарктида»

Налить на дно формы **бульон** с замоченным в нем **желатином**. Поставить на холод.

Филе отварной рыбы нарезать кусочками и положить на застывшее желе.

В бульон с желатином положить **майонез** и хорошо размешать. Этим вторым слоем покрыть рыбу и поставить в холодильник. Когда застынет, влить третий слой - вновь простой бульон с желатином (без майонеза).

Когда все застынет, окунуть дно формы 2-3 раза в кипяток и выложить на блюдо сверху дном. Обложить перчиком, огурчиком, свежей капустой (пошинковать), свеклой, украсить веточкой зелени.

г.Зерноград Ростовской обл.

Марина Коновалова:

У нас дома все очень любят такую рыбу и расходуется она в «улет». И гостей не стыдно пригласить на такую рыбку, да еще и картошечки к ней наварить.

Понадобится **толстолобик 5 кг**. Но это, конечно, в лучшем случае, хотя можно делать и с другой рыбой, но только не со щукой и не судаком.

Рыбу хорошо почистить, выпотрошить и порезать на куски шириной 2 см.

Куски рыбы засолить, не жалея соли, как сало, поставить гнет на 10-12 часов. Потом достать из соли и хорошо промыть водой 3 раза.

Затем эти куски рыбы залить рассолом (**уксус + вода - 1:1**), чтобы рассол покрыл полностью рыбу, и оставить опять на 10-12 часов.

Потом достать рыбу из рассола, пересыпать **кольцами свежего репчатого лука** и **перцем горошком**. Лука класть побольше. И все это залить **растительным маслом**. Рыба готова! И хранится она очень долго, если в холоде. И еще чуть не забыла: когда рыбу будете выдерживать в соли, а потом в рассоле, все это должно происходить в прохладном месте. Это обязательно.

г.Сальск Ростовской обл.



Виктория Беляева:

Рыба «Донская»

Судак, сом или щука - 500 г, 1 кг картофеля, 2 крупные луковицы, немного молотого перца, 3-5 шт. лаврового листа, 25 г сливочного масла, столько же жира, зелень, соль по вкусу.

Смешать вместе сырой, нарезанный кубиками картофель, репчатый лук, нашинкованный соломкой, лавровый лист, соль, перец и выложить все на смазанный жиром противень. Сделать углубление, в которое положить порционные куски рыбы, разделанной на филе (с кожей). Залить сметанным соусом и запечь до готовности. При подаче к столу блюдо полить сливочным маслом и посыпать зеленью.

г.Краснодар.

Наталья Спириденко:

Плов из кальмаров

Кальмары почистить и помыть, слегка отбить и нарезать кусочками. Обжарить с **луком и морковью**, нарезанными соломкой.

Сложить в кастрюлю и перемешать с **рисом**, сваренным до полуготовности. Добавить **соль, перец, сливочное масло, воду**. Закрывать крышкой и тушить в духовке 30-40 минут.

д. Николаево Витебской обл., Беларусь.

Переписка

Друзьям!

Дорогие девочки!
Ах, год Собаки, год Собаки!
Дай Бог нам всем прожить без драки!
Из-за куса не поругаться,
Друзьями верными остаться.

Любовь ЛИТВИНОВА, г. Киров.

Очень хочу переписываться. Опубликуйте, пожалуйста, мой адрес.

Наталья СПИРИДЕНКО.

211269, Беларусь, Витебская обл.,
Шумилинский район, д. Николаево, пер.
Центральный, д. 3, кв. 2.

Кому нужны песни военных лет, а также старые, позапрошлого даже века, пишите. Постараюсь помочь.

Надежда СМЕРНОВА.

607814, Нижегородская обл., Лукояновский район, с. Малое Мамлеево.

Огромная благодарность Раисе Михайловне Морозовой за отзывчивость, душевное светлое письмо. А также Светлане Евгеньевне Балюкиной за помощь огромное спасибо и низкий поклон.

Ирина АНДРЕЙЧИКОВА, г. Струнино
Московской обл.

Случайно познакомился с вашей газетой у соседей. Я пенсионер, живу без жены, и мне трудно готовить пищу без конкретного рецепта. Дорогие хозяйки, напишите мне, кто сможет, простые и вкусные рецепты приготовления пищи.

Василий БОБЫЛЕВ.

173011, г. Великий Новгород, ул. 20-го
Января, д. 18, кв. 19.

От редакции.

Милые читательницы, не откажите, пожалуйста, Василию Яковлевичу.

Мир вашему дому!

Через вашу газету хочу сердечно поблагодарить всех, кто откликнулся на мою просьбу выслать недостающие номера. Это:

- Раиса Кузьминична Городничая, г.Славянск-на-Кубани;
- Фоменко Ирина, г.Волжский;
- Таболенко Л.И. из г.Усолье Сибирское;
- Полякова Е.В. из Абинска;
- Щигрова Е.Б., г.Нарьян-Мар;
- Летунова Любовь Николаевна, г.Кемерово;
- Смирнова Галина из Мончегорска.

Всем огромное спасибо! Счастья вам и мир вашему дому!

С уважением и благодарностью,
Людмила БУНИНА,

г.Усть-Лабинск Краснодарского края.



Мясные блюда

Блины

Валентина Корякина:

Тушку гуся плотно нафаршировать дольками антоновских яблок. Зашить нитками, завернуть в фольгу и поставить в духовку на 1,5 часа. Запекать при температуре 200°C.

Затем вынуть из духовки противень, разрезать фольгу ножницами. Осторожно слить весь жир в чашку. А в фольгу положить несколько половинок яблок и опять поставить в духовку, не прикрывая фольгой, чтобы гусь подрумянился, яблоки запеклись.

Блюдо получается ароматным и очень вкусным!

д.Бабурино Московской обл.



Лариса Лошкарева:

Свинина «Золотко»

Возьмите свинину с небольшими прослойками жира. Разрежьте на куски по 5-8 см. Положите их в кастрюлю вместе с хорошо промытой луковой шелухой и залейте раствором соли (250 г соли на 1 л воды). Доведите до кипения, варите на слабом огне 15 минут, затем оставьте на 2 часа. Потом мясо выньте (кусочки приобретут золотистый цвет), обваляйте в красном перце и поставьте в холодильник на 3-4 часа.

ст.Итатка Томской обл.

Светлана Сорокина:

Продукты: 500 г говяжьей печени, 1 рюмка белого вина, 1 луковица, 1 ч.ложка майорана, 1 лавровый лист, 1/4 стакана растительного масла, 1 банан, 1 ч.ложка соли, 1 лимон, перец.

Приготовить маринад из вина, сока лимона, растительного масла без запаха, натертой луковицы, майорана, лаврового листа, черного молотого перца и соли.

Печень нарезать небольшими кусочками и поместить на сутки в маринад, а затем вместе с маринадом поставить тушить на слабый огонь. Когда печень станет светлой, добавить натертый на крупной терке банан и тушить до готовности.

Рецепт, конечно, довольно необычный, но поверьте - это очень вкусно.

г.Дзержинск Нижегородской обл.

Н.В. Листопадова:

Свинину или говядину нарезать кусочками, отбить, выложить на дно посуды. Посыпать мелко нарезанным чесноком, луком так, чтобы мясо было полностью закрыто. Нарезать соломкой сырой картофель и, посолив, выложить на слой лука. Посыпать сверху тертым сыром, залить майонезом. Запечь в духовке.

г.Злынка Брянской обл.

Валентина

«Блин по-коро

В 0,5 л кефир, ряженки, бифидо, влить 1 стакан сахара, 1 стакан кипятка, су. Добавить 2 ст.л. хорошо размешать, влить 2 ст.ложки масла, размешать и 2 ст.ложки сахара, вить 1 ч.ложку соли. Всю эту взбитую тесто, перемешать, катать.

Блины очень тают во рту. Их можно любой начинкой.

Издательство "Радар", г. Москва. www.icalmaz.ru

Высылаем без предоплаты реальные и доступные всем предложения с доходом 10-250 тыс. р. в месяц

Как заработать деньги?

Книга "Как открыть своё дело"

368 стр., 2004 г. (235 вариантов для одного, семьи, для села, дачи) • 510 предложений фирм для Вас: Вы - их представитель, филиал у Вас и др. • Данные по 542 видам оборудования для своего дела: характеристики, цены, где и как купить • С чего начать: лицензии, льготы, кредиты, малые налоги, секреты Вашего успеха) - Цена - 350р.

Журнал "Свое дело и заработок"

№1 за 2005г., 352 стр.(155 новейших вариантов своего дела с подробным описанием и иллюстрациями: домашний бизнес и заработок, бизнес в селе, мини-производства, сфера питания, новые услуги и другое) - Цена - 250 р.

Цена комплекта (книга + журнал) - 450 руб.

Содержат планы действий с рекомендациями, затраты, доход, цены, все нужные адреса и телефоны, советы. Большинство для домашних условий, без особых затрат. Рекомендованы Союзом предпринимателей.

Вот только некоторые из всех предложений:

- сбор и реализация всяких отходов, ценного сырья
- работа от фирм: представителем в регионе, на их оборудовании и сырье, реализация их товара
- выпуск изделий из глины, опилок, гипса, смолы
- выращивание: женьшень, трюфель, клюква, грибы
- разведение: шиншиллы, перепелы, страусы, лопи
- выпуск: спирт, сушенка, кирпич, пенобетон, свечи, пенопласт, зеркала, крышки, тосол, мазут, перчатки

ЗАКАЖИТЕ у нашего партнера: 607220, г. Арзамас, пр. Ленина, 164, Инфоцентр "Алмаз", отдел 29-02. Оплата по получении на почте. За доставку - 7 руб + 5% цены

Ольга Пархаева:

Курица «Кристинин крикстия»

Продукты: 1 стакан томатного сока или 1/4 стакана томатной пасты, 1/4 стакана лимонного сока (можно заменить лимонной кислотой. На крайний случай подкислить уксусом по вкусу), 2 зубчика чеснока, мелко нарезанного или выдавленного через чесночницу,

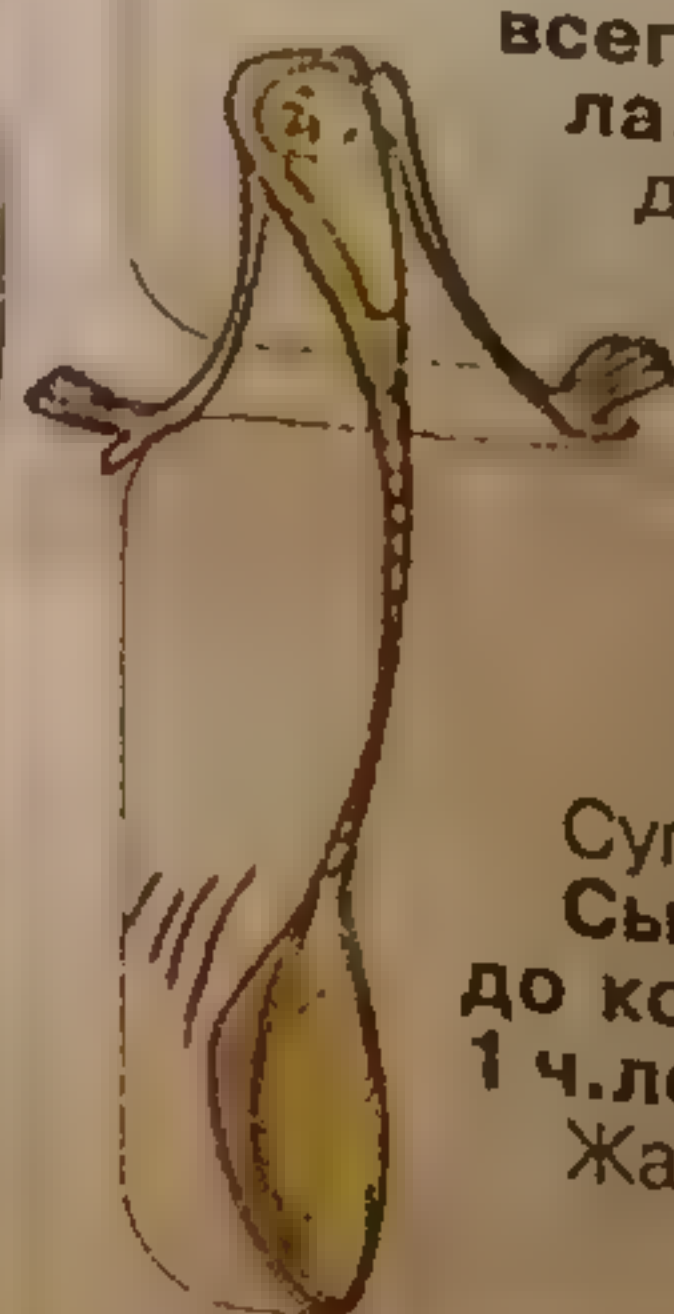
1 ч. ложка сахара, 1/2 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки молотого черного перца, 2 перышка зеленого лука,

1 свежий помидор или 1 целый консервированный помидор, курица, нарезанная крупными кусками; общий вес 1 кг.

Включите духовку. Застелите противень фольгой. В кастрюлю среднего размера налейте томатный и лимонный соки, чеснок, сахар, соль и черный перец. Поставьте кастрюлю на сильный огонь и доведите смесь до кипения. Убавьте огонь до среднего и, не накрывая крышкой, кипятите соус 10 минут, изредка его помешивая. Пока соус кипит, крупно нарежьте зеленый лук и помидор. Положите куски курицы на противень, смажьте их половиной соуса, поставьте в духовку на средний уровень и жарьте 12 минут, или до тех пор, пока курица не начнет подрумяниваться. Добавьте к оставшемуся соусу зеленый лук и помидор. Переверните курицу и смажьте оставшимся соусом. Поставьте курицу в духовку на средний по высоте уровень и жарьте до готовности, еще примерно 15 минут.

г.Челябинск.

200 г творога (хуже) размешива, 1 яйцо с сахаром больше, так как л и щепоткой соли всего 2 ст.ла. Выдаем



Суперэ Сыворе до конси 1 ч.ложка Жарьте

Елена Литвинен:
Блинчики «Безе»

1 белок, 0,5 стакана сахара.

Белок взбить в крутую пену. Сахар всыпать тонкой струйкой, не прекращая взбивать.

Обычные блинчики смазать тонким слоем белкового крема, сложить пополам, одну сторону снова смазать и опять свернуть пополам. Обжарить на растительном масле. Вкуснее всего блинчики в холодном виде. Кстати, вместо белкового крема можно использовать тертый шоколад. Принцип приготовления не меняется.

Блинчатый пирог

Используются те же блинчики, а для начинки я беру варенье, в котором фрукты сварены ломтиками, лучше всего - яблочное. Варенье процеживаю от сиропа, а фрукты пропускаю через мясорубку. Блинчики прослаиваю готовой начинкой. Сверху покрываю белковым кремом, что используется и в предыдущем рецепте. Ставлю в духовку для подрумянивания безе.

г.Тула.

Валентина Шабаета:
«Блины по-королевски»

В 0,5 л кефира (простокваше, ряженки, бифиллюкса и т.д.) влить 1 стакан холодной воды и 1 стакан кипятка. Посолить по вкусу. Добавить 2 стакана муки, хорошо размешать миксером, следом влить 2 ст.ложки растительного масла, размешать. Дальше: 2 яйца и 2 ст.ложки сахара взбить, добавить 1 ч.ложку соды без верха.

Всю эту взбитую массу влить в тесто, перемешать и сразу выпекать.

Блины очень нежные на вкус, тают во рту. Их можно фаршировать любой начинкой.

г.Ульяновск.



Лариса Егорова:

200 г творога и 0,5 л молока (я делала и с кефиром 1%-ным - не хуже) размешиваем до однородного состояния. Отдельно растираем 1 яйцо с сахаром (у меня в рецепте написано 2 ст.ложки, но я беру больше, так как любим послаще, где-то 1/2 стакана), 1/2 ч.ложки соды и щепоткой соли. Соединяем обе смеси и вводим постепенно муку, всего 2 стакана. Добавляем 2 ст.ложки растительного масла. Выпекаем в виде оладушек на разогретой сковородке. Подаем со сметаной или вареньем. Пальчики оближешь!

г.Кострома.

Виктория Мусленко:
Оладьи «Чудо»

Суперэкономные, а получаются лучше, чем на простокваше. Сыворотка - 1 л, яйца - 2-3 шт., сахар - 6 ст.ложек, мука - до консистенции густых оладий, соль - по вкусу, сода - 1 ч.ложка - в конце замеса.

Жарьте и наслаждайтесь. Оладьи высокие, с дырочками - чудо.

с.Волошино Ростовской обл.

Хочу сказать ...

Что мне нравится...

Что мне нравится в «Самобранке», так это то, что газета, прежде чем ввести новую рубрику, сначала спросит у своих читателей, надо ли им это. Иная газета, не спрашивая большинства, вводит новые рубрики и этим, возможно, теряет своих читателей. Я, к примеру, никогда не читаю диеты для похудения. Они мне не нужны.

Ох уж эти новомодные диеты! Следуя, к примеру, кремлевской диете надо скрупулезно подсчитывать очки. По-моему, все это лишняя трата времени и нервов. И все эти диеты дают только временный эффект. Переходя на какую-нибудь диету, мы лишаем свой организм необходимых веществ, и, изголодавшись по ним за это время, наш организм затем откладывает про запас жира еще больше.

Нет, сбросить лишний вес помогают только физические упражнения, насыщающие организм кислородом, правильное питание и правильный образ жизни. И мои коллеги, мечтающие похудеть, это понимают и не ищут никаких диет для себя.

Перелистав несколько раз «Самобранку», страничку за страничкой, и порадовавшись хорошим рецептам, пришла к выводу, что если уж жертвовать страничкой для диеты, то пусть это будет страничка с салатами. Салатов уже и так напечатано довольно много. Вот на этой страничке можно поместить и то, и другое. То есть диету давать частями, с продолжением в следующем номере.

В одном из номеров появились не один, а несколько вопросов читателей, и мне все интересно. Я думаю, лучшие ответы на них печатать, а не отсылать по адресу. Эта рисовая лапша через какое-то время станет такой же привычной, как и соевый соус, который мы раньше не знали. И не обязательно печатать все присланные ответы на запрос, а достаточно выбрать тот, который наиболее удачен для ответа.

Очень понравился содержательный ответ про грибы вешенки от Дмитрия Данилова (№ 13, 2005 г.). До сих пор подробных сведений о приготовлении этих грибов нигде не читала.

Анна ТОДОРЧУК, г.Брест.

Ну уж нет!

Как это не печатать хвалебные отклики?! Ну уж нет! Как же без них? Лично для меня они - как путеводитель в океане вкусоности! Чаше всего я готовлю то, что больше хвалят. А заготовки делала в основном по «Рецептам на бис». Банки закручивала без сомнений и колебаний. И не ошиблась.

Людмила СЕВАСТЬЯНОВА, г. Ульяновск.

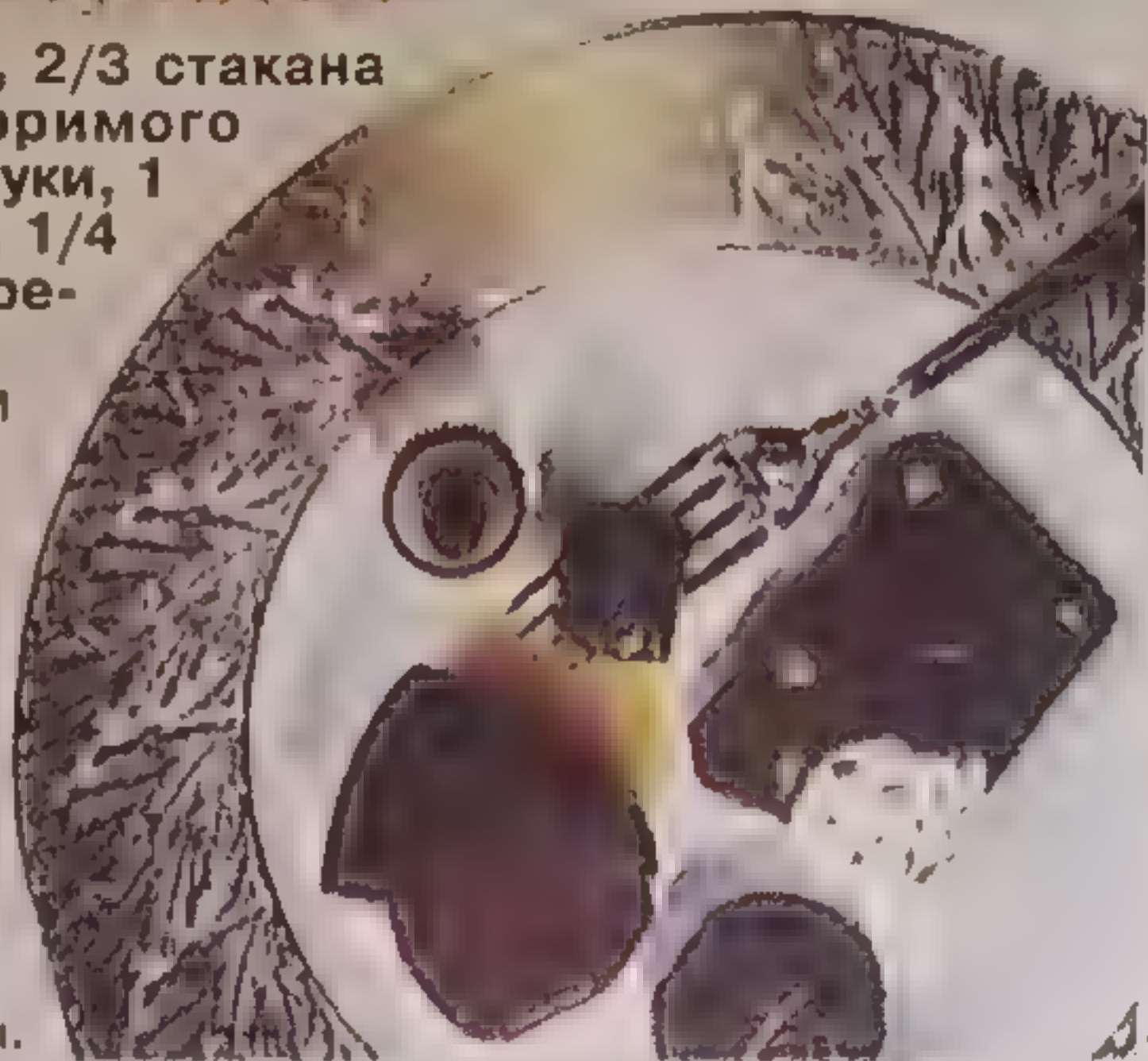
В.А. Крылов:

Печенье «Пултун»

100 г сливочного масла, 2/3 стакана сахара, 2 ч. ложки растворимого кофе, 1 яйцо, 3/4 стакана муки, 1 пакетик ванильного сахара, 1/4 ч. ложки соды, 1/2 стакана орехов.

Растереть масло с сахаром и яйцом, добавить остальные компоненты. Тщательно вымесить. Чайной ложкой разложить тесто на смазанный маслом лист. Поставить в нагретую духовку на 12-15 минут. Когда край лепешек затвердеет, вынуть печенье из духовки и выложить на красивое блюдо.

г. Сосновый Бор Ленинградской обл.



Любовь Волкова:

Печенье «Творожная лакомка»

Тесто: 1,5 стакана муки, 0,5 кг творога, 300 г маргарина, 1 яйцо, 2 ст. ложки изюма, 1 стакан сахара.

Творог и маргарин взбить с сахаром в однородную массу. Всыпать муку и замесить тесто. Раскатать в пласт толщиной 1 см. Вырезать круглое печенье диаметром 10 см. Смазать яйцом, посыпать сахаром. На середину положить изюминку и выпечь.

ст. Терновка Воронежской обл.

Марина Ильюхина:

Сладкие «Каштаны»

1 пачка маргарина, полстакана сметаны или кефира, 4 круто сваренных желтка, 3 ч. ложки сахара, сода, погашенная уксусом, мука; 10 вафель.

Замесить крутое тесто. Сделать шарики размером чуть больше грецкого ореха и выпечь на противне (1 час) на медленном огне.

Глазурь: 100 г сливочного масла, 4 ст. ложки молока, 3 ст. ложки какао, 0,5 стакана сахара.

Все это заварить, затем остудить. Готовые шарики обмакнуть в глазурь, затем в натертые на терке (крупной) вафли. Выходит 25 штук.

г. Фокино Брянской обл.

Ирина Туржвина

Рецептом этого изумительно вкусного кекса поделилась Наташа (Naty) из Италии. Этот кекс стал у нас неизменным хитом, и никогда не надоедает.

2 яйца, 110 г мягкого сливочного масла, 250 г сахара, 175 г муки, 50 г горького какао-порошка, 200 мл темного пива, 1 чайная ложка соды, 1/4 чайной ложки пекарского порошка, 50 г черного шоколада кусочками.

Включаем духовку на 180° С. Взбиваем размягченное масло с сахаром в пышную пену. Добавляем яйца, взбивая после каждого. Медленно вливаем пиво в какао, размешивая, чтобы не было комков. Смешиваем муку с содой и пекарским порошком. Поочередно небольшими порциями добавляем то какао-пивную смесь, то просеиваем часть муки. Каждый раз вымешиваем.

В результате получается достаточно жидкая, как негустая сметана, смесь. Очень мягкая, нежная. Добавляем шоколад, перемешиваем. Переливаем тесто в форму 20 см диаметром, застеленную пекарской бумагой и промазанную маслом. Ставим в духовку примерно на 40 минут. Но вы после 30 минут начинайте проверять, чтобы не засушить. Кекс поднимается очень хорошо, бывает необыкновенно мягкий и сочный. Получается очень шоколадная штука, сочная, нежная, с интересным вкусом. Долго не черствеет. Вынимайте кекс из формы с большими предосторожностями: он легко «рвется».

г. Новосибирск.

Н.В. Новикова:

Рулет «Недотрога»

Тесто: мука - 3 стакана, маргарин - 200-250 г, яйца - 4 шт. и 1 для смазки, сода - 1/2 ч. ложки, сахар - 1 стакан, соль - по вкусу.

Маргарин размягчить, желтки отделить от белков (2 яйца). В муку положить белки, маргарин, 2 яйца, сахар, соду, соль. Быстро размешать и замесить тесто. Охладить. Охлажденное тесто раскатать в виде прямоугольника толщиной 2 см.

Начинка: ядра грецких орехов пожарить в духовке, удалить шелуху и измельчить. Добавить к орехам желтки (ранее отделенные и взбитые), ванилин, сахарную пудру (1/2 стакана). Перемешать.

На подготовленное тесто положить ореховую начинку, завернуть тесто рулетом. На сухой противень положить рулет, смазать взбитым яйцом и запекать в духовке. Готовый рулет охладить, посыпать сахарной пудрой.

п. Пангоды Ямало-Ненецкого АО.



Ж. Жучкова:

Сладкая колбаска «Ретро»

Вам понадобится: 500 г печенья, 200 г маргарина, 200 г ирисок.

Ириски кладем в кастрюлю и ставим на маленький огонь, почти сразу добавляем маргарин и разломанное на маленькие кусочки печенье. Массу постоянно нужно помешивать.

Когда масса станет жидкой и чуть-чуть остынет, выкладываем ее на заранее подготовленный полиэтилен и придаем форму колбаски. Затем надо убрать в холодильник. Когда застынет, порежьте на кусочки.

п. Красномайский Тверской обл.



Зоя Ч...

Рулет «А...

0,5 свиной го... на большие куск... рошо почистить... циями, но не пер... ко чтобы отдели... ложить кусками н... аджикой, посып... больше и туго с... Обвязать веревк... под гнет.

Рулет готов. Дешево, вкусно оригинально

Надежда С...

Паш... из со...

Если вы купил... сиски, сделайте

На 1 кг сосис... цы слегка поджа... 4 зубчика чесно... рушки и укроп... это пропустить... можно добавит... вить полученную... или кетчупом. С... готовить бутерб...

г. Во...

1 яйцо, 1 па... соды, 200 г ма... но было скатать...

Приготовлен... вилкой слегка п...

В духовку по... 5 ст. ложек п...

пать этим поро...

Зоя Черкас:

Рулет «Хрюша»

0,5 свиной головы разрубить на большие куски, вымочить и хорошо почистить. Отварить со специями, но не переваривать, только чтобы отделить кости. Мясо положить кусками на марлю, смазать аджикой, посыпать чесноком побольше и туго свернуть в рулет. Обвязать веревочкой и положить под гнет.

Рулет готов.

Дешево, вкусно, доступно и оригинально.

г. Минск, Беларусь.

Надежда Сметанина:

Паштет из сосисок

Если вы купили безвкусные сосиски, сделайте из них паштет.

На 1 кг сосисок: 2-3 луковицы слегка поджарить на масле, 3-4 зубчика чеснока, зелень петрушки и укропа (по вкусу). Все это пропустить через мясорубку, можно добавить специи, заправить полученную массу майонезом или кетчупом. С паштетом можно готовить бутерброды.

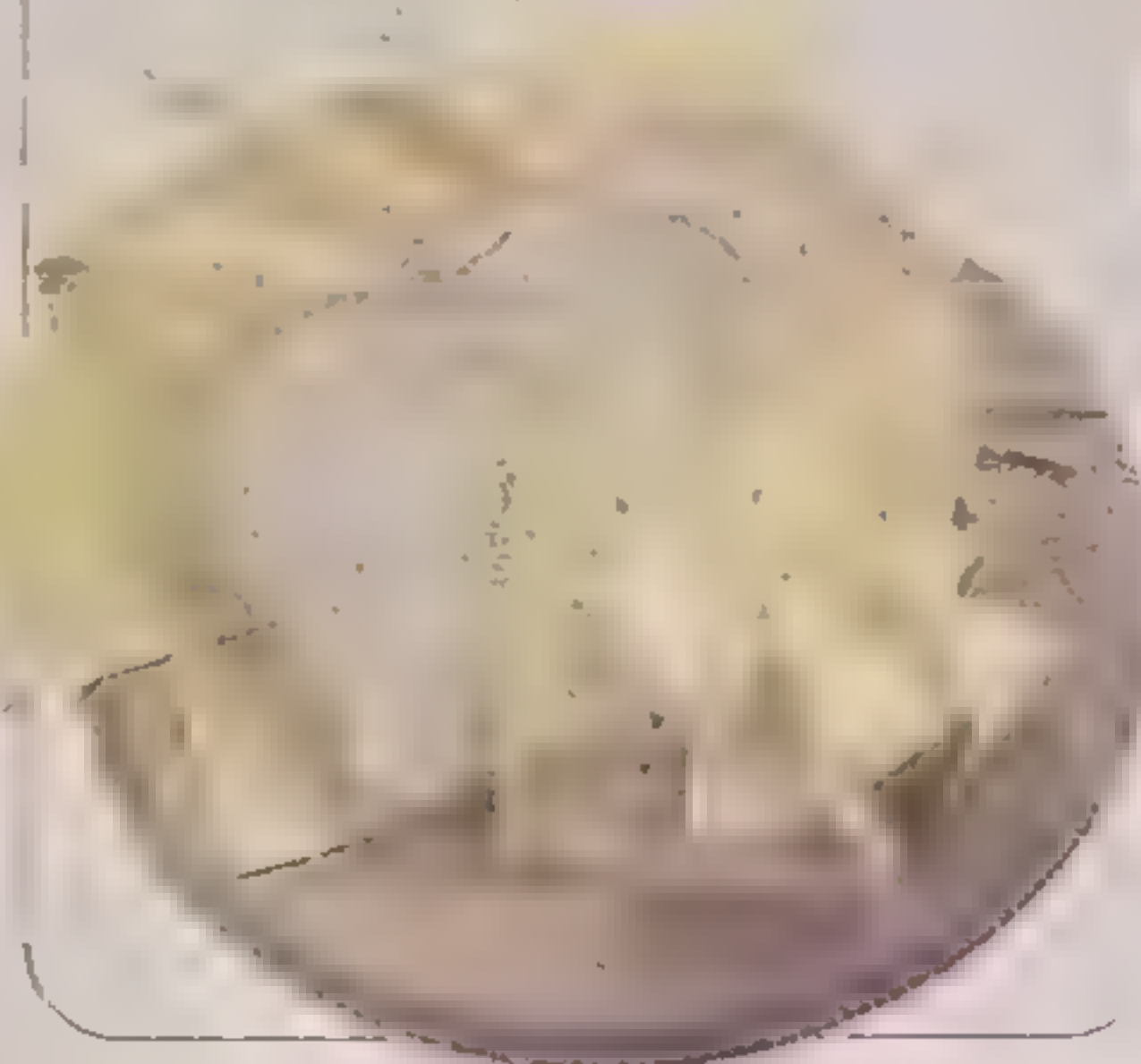
г. Вольск Саратовской обл.

Светлана Рязанова:

Нужно 1 кг свежего творога, 2 л молока, 100 г сливочного масла, 2 яйца, по 1 ч.ложке соли и соды.

Творог разводим молоком и кипятим, помешивая, 15 минут. Откидываем на дуршлаг. Когда остынет, перекладываем массу в миску, добавляем растопленное масло, яйца, соль и соду, хорошо перемешиваем и помещаем на 2-3 часа в форму. Ставим в холодильник на сутки. Получается не хуже магазинного, и дешевле. К завтраку - то что надо.

п. Ал. Невский Рязанской обл.



Благодарности

Всегда у нас на столе!

Хочется сказать спасибо всем хозяйкам, которые делятся своими вкусными рецептами. Отдельное спасибо тем людям, рецепты которых полюбились мне и моей семье. Это:

- Салат «Ложные опята» **Натали Шевляковой** (№ 25, 2004 г.).

- Салат «Белорусский» с омлетом **Н.Поливкиной** (№ 2, 2005 г.). Очень простой и до безумия вкусный!

- Коврижка «Медовая тайна» **Л.Д.Бобровской** (№ 2, 2005 г.). Теперь я очень часто пеку ее к чаю!

- Торт «Утро Элоизы» **О.Каштановой** (№ 24, 2004 г.). Просто изумительный, только жаль, что он получается маленьким по размеру. Я продуктов беру в два раза больше!

- «Хлопушки» **М.Митяшиной** (№ 24, 2004 г.). Теперь они всегда на моем столе! Вкусно!

Спасибо вам, дорогие хозяйки, продолжайте и дальше делиться своими кухонными секретами!

Марина ИЛЬЮХИНА, г. Фокино Брянской области.

Ну очень нравится!

Начинаю письмо с благодарностей. Спасибо:

- **Светлане Николаевой** за ватрушку «Пресная» (№ 3, 2005 г.), быстро и вкусно.

- **Светлане Сухановой** за торт «Секрет Моны Лизы» (№ 2, 2005 г.). Готовится долго, но вкус этого стоит.

- **Лине Георгиевской** за салат «Гранатовый браслет» (№ 4, 2003 г.). Ну очень всем нравится!

- **Татьяне Киселевой** за жульен из птицы (№ 24, 2004 г.).

- **Светлане Шляпиной** за салат «Калигула» (№ 24, 2004 г.).

- **Ангелине Буткеевой** за салат «Клязьма» (№ 11, 2003 г.).

- **Елене Овчаровой** за блинчики из заварного теста (№ 25, 2003 г.). Очень вкусные!

- **Елене Литвинцев** за плов «1000 и 1 ночь» (№ 25, 2003 г.).

Попробуйте, понравится! Всем большая благодарность. Не скупитесь, хозяйки, пишите больше опробованных вами рецептов.

Антонина АРЖАНОВА, г. Дзержинск.

Все рецепты доступны

Очень интересная и для нас, пенсионеров, ваша газета. Все рецепты доступны, особенно в деревне, не избалованной деликатесами.

Хочу выразить благодарность **Нине Козьявкиной** за салат «Зимний день»;

Людмиле Тумановой за салат с бананом «Вечерний блюз»;

Евгении Осоловой за печенье «Минутка»;

Татьяне Ереминой за торт «Зимняя сказка». Все рецепты взяты из № 1 за 2005 г. Эти блюда я готовила на свой день рождения. Всем очень понравилось.

Р.БАСАЛЫГИНА, д. Плотниково Юргамышского р-на Курганской обл.

Ирина Красильникова:

Печенье «Гает во рту»

1 яйцо, 1 пакетик ванилина (1 г), 5 ст.ложек сахара, 0,5 ч.ложки соды, 200 г маргарина, муки столько, чтобы получившееся тесто можно было скатать в шарики.

Приготовленное тесто разделить на шарики с голубиное яйцо, затем вилкой слегка приплющить.

В духовку поставить на 25-35 минут.

5 ст.ложек какао и 5 ст.ложек сахарной пудры смешать и обсыпать этим порошком горячее печенье.

п. Лесной Первомайского р-на Алтайского края.

Елена Овчарова:



Этот рецепт я нигде не встречала, но нравится он всем, кто бы его ни пробовал, а продукты совсем простые.

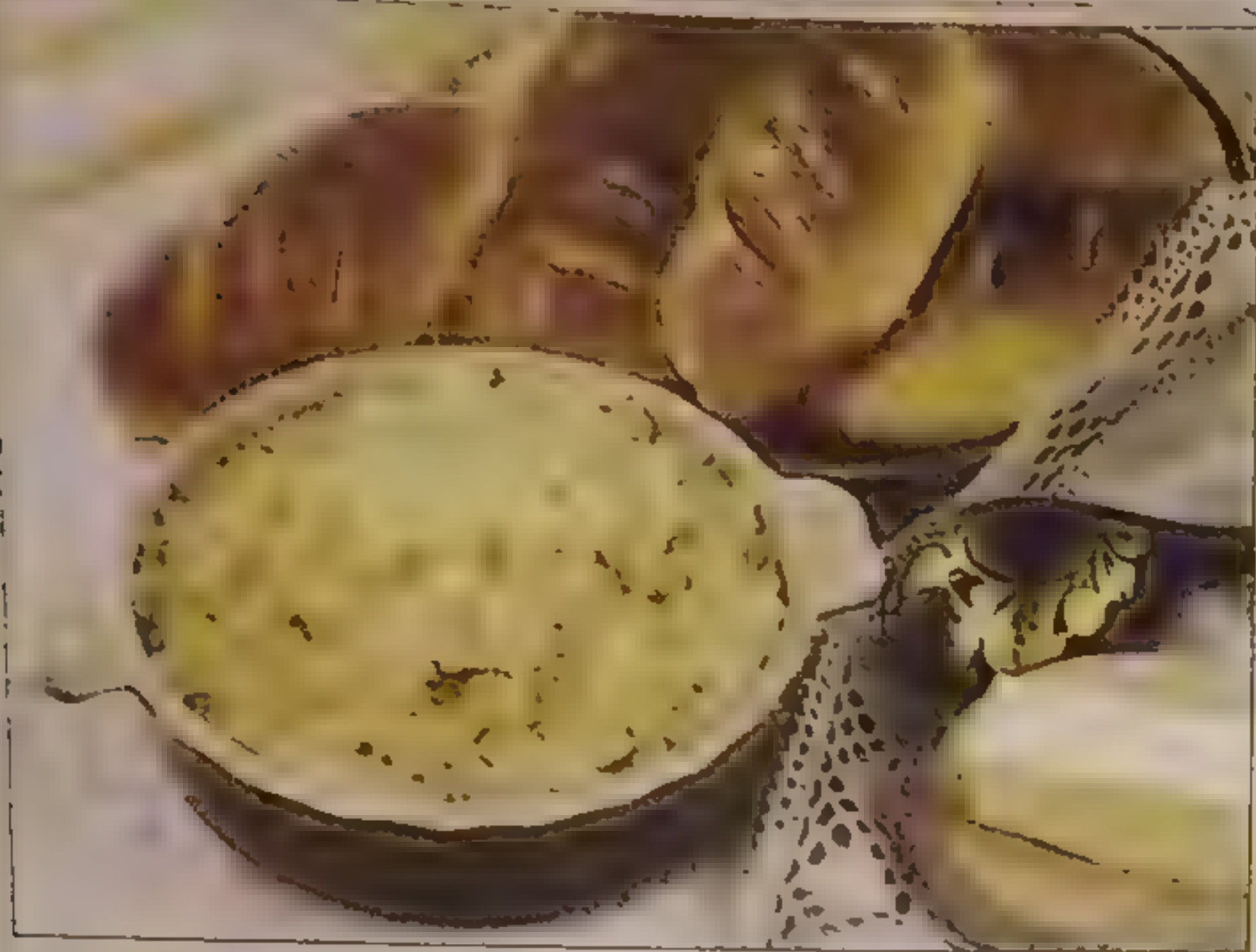
Тесто: 1 пачка маргарина, 1/2 пачки творога, 10 ст.ложек с верхом муки. 1 ст.ложка сахара, 1 ч.ложка соли, немного соды, гашенной уксусом. Все смешать, разделить на две части.

Начинка: небольшой кочан капусты (лучше молодой) отварить в подсоленной воде до готовности, нашинковать. Отварить 5 яиц вкрутую, порезать.

Тесто раскатать толщиной около 1 см. Фарш выложить на тесто, накрыть вторым пластом теста, края защипать. Выпекать в духовке при средней температуре.

г. Краснодар.

Готовим из круп



Светлана Суханова:

200 г пшена, 2 стакана воды, 150 г творога, 50 г сливочного масла, соль и сахар - по вкусу.

В кипящую подсоленную воду всыпать пшено и варить до полуготовности. Смешать с творогом, сливочным маслом, сахаром и солью. На слабом огне каша будет готова уже минут через 20.

К каше добавить молоко, простоквашу или кефир.

г.Оренбург.

Раиса Морозова:

Я обратила внимание, что никто не предлагает рецепты приготовления каш!

Чтобы приготовить гречневую, рисовую и пшенную каши - на один стакан воды берем 2,5 стакана жидкости. Пшено и рис несколько раз промываем.

Итак, берем алюминиевую кастрюлю, еще лучше чугунок, наливаем 2,5 стакана воды (а можно и так: стакан молока и 1,5 стакана воды для риса и пшена), ставим на плиту. Как закипит - добавляем 1 ст.ложку без верха сахара и пол чайной ложки соли, размешиваем, потом всыпаем стакан промытой крупы. Убавляем огонь и варим, помешивая, до тех пор, пока крупа не впитает всю жидкость. После этого кастрюлю снимаем и ставим в духовку на очень маленький огонь, на 2-3 часа. Пусть упревает. Через 2-3 часа можете вынуть и выложить еще горячую кашу на тарелки, положить кусочек сливочного или топленого масла.

Гречневая каша готовится только на воде.

Если у вас осталось полстакана гречки и полстакана риса - сварите из них на воде кашу «Дружба народов» по вышеприведенному рецепту.

п.Ардатов Нижегородской обл.

Людмила Воронова:

Как правильно варить чечевицу

1 стакан чечевицы, 2 стакана воды. Чечевицу промыть, залить водой и довести до кипения. После закипания воду слить, залить чечевицу свежей водой и варить до готовности 20-30 минут. Качество готовых блюд можно улучшить, если сварить чечевицу вместе с морковью и чесноком. После варки морковь и чеснок в пищу не употребляются. Блюда из чечевицы рекомендуется солить непосредственно перед окончанием варки.

Чечевица с маслом, томатом и луком

Залить чечевицу свежей водой и поставить варить. Перед окончанием варки добавить соль. Как только чечевица будет готова и ее зерна станут мягкими, оставшуюся воду слить, чечевицу заправить маслом и подавать.

Чечевицу в томате с луком готовят так же, только в поджаренный лук нужно добавить 3-4 ст. ложки томата-пюре и прокипятить.

Чечевица в сметане с луком готовится так же, как с одним луком, только в поджаренный лук добавить 1/2 стакана сметаны и довести до кипения.

Можно лук и морковь пережарить, положить 2 ст. ложки майонеза, кетчуп и чеснок, потушить и добавить в вареную чечевицу.

г.Карасук Новосибирской обл.

А.Н.Козориз:

1 стакан гречневой крупы, 0,5 кг печени (лучше говяжьей), 1-2 головки репчатого лука, 2 яйца, 100 г сливочного масла, соль, перец, сметана, растительное масло.

Печень порезать, обжарить на растительном масле, дать остыть и пропустить через мясорубку. Лук мелко порезать и спассеровать в растительном масле. Сварить гречневую рассыпчатую кашу. Перемешать кашу, печень, лук, соль, сырые яйца и перец, растопленное сливочное масло.

Эту массу выложить в смазанную жиром форму и запекать в духовке до образования румяной корочки. Подавать запеканку горячей со сметаной.

г.Новороссийск Краснодарского края.



Сертифицировано.

ЗНАМЕНИТЫЕ

ОРЕШУРТОЧКИ

ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ (шали)

(серые, темно-серые; квадрат стороной 110-160 см; 1050, 1450, 1700, 2050, 2450 руб.)

ПАУТИНКИ

(белые, серые, темно-серые; квадрат стороной 120-160 см; 900, 1200, 1450, 1900, 2400 руб.)

ПАЛАНТИНЫ

(белые, серые, темно-серые, полосатые; длина 130-160 см, шир. 50 см; 420, 570, 750, 1000, 1220, 1500 руб.)

ПРЯЖА

фабричная (козий пух 100%, белая, серая; 200г - 250 руб.; увеличивающаяся скидка, начиная с 3 мотков)

ВНИМАНИЕ! Высокое качество наших пуховых изделий защищено голограммой, сопровождающей КАЖДУЮ посылку. В случае отсутствия голограммы просим сообщать нам об этом заказным письмом.

Стр

Хочу по
ми газет
Лучше
«Грибки
зять 2 «шл
ко надрез
А остал
Сначал
чтобы не о
ножки пол
придавити
кам». И в п
украсить
вой». Мес
пить паль
«Кошка
овальной
за (ушки ко
ми тесто
лать «челк
из изюма

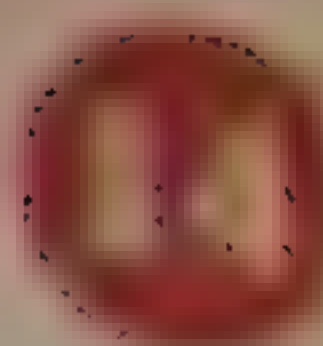
Светла

Чтобы п
танный пар
заглаженье
А чтобы
белок 1 яй
бавлены м

В «Скате
шивала «Чт
Мне сам
совалась их
нарных кни
В.В.Похлеб
ской и вен
добавление
ют в металл
юся, как фу
массу ввод
тельно дол
пользуют: к
тый на терк
должны быт
дет или све
так: форму
масляной с
плотно при

РАБО
Все
Склеивание по
изделий; обра
пошив мягкой
телефоном,
объявлений и д
Доход д
Для получе

Галина СЕРГЕЕВА, с. Новотроицкое Амурской обл.



Картофельные колбаски

Хочу подсказать Л.Черновой, как готовить картофельные колбаски. Я жительница Белоруссии, живу в деревне, уже на пенсии. Очень часто материальное положение не позволяет «погулять» в выборе продуктов. Картофельные колбаски выручают частенько.

Итак, приступаем к приготовлению этого блюда.

Во-первых, у нас под рукой свиные кишки, которые мы чистим аккуратно ножом или двумя палочками (кто как приспособится) или же замачиваем в соленой воде и чуток добавляем уксуса столового. Главное, чтобы кишки при выделке были без слизи, без запаха. Затем готовые обработанные кишки кладем в воду, промываем под краном или же льем воду из кружки.

Готовим начинку из картофеля. Очищенный и промытый картофель натираем на мелкой терке. На сковороде разогреваем мелко порезанные кусочки свежего сала (у нас идут «выжарки», т.е. остатки после приготовления жира), добавляем туда лук (по вашему усмотрению) и доводим до светло-розового состояния. Затем добавляем в картофельную массу, солим, перчим по вкусу и заполняем кишки.

Кишки плотно не набивать, иначе лопнут при выпечке в духовке.

Духовка должна быть к этому времени достаточно нагрета - 220-260 градусов. Укладываем колбаски на смазанный жиром противень и ставим в духовку на 30-40 минут. Надо, чтобы колбаски приобрели светло-золотистый цвет.

Вот вам и готовый обед - вкусно и дешево.

Янина АНИСИМОВА, п/о Можейково Лидского района Гродненской обл.



Сочная буженина

Посылаю рецепт буженины для Натальи Борисовой.

Взять кусок свинины, желательно с задней части, весом 1-1,5 кг, хорошо натереть его смесью соли и черного молотого перца, нашпиговать чесноком, оставить для просаливания часа на 3-4. Из воды и муки замесить тугое тесто. Раскатать лепешку около 1 см толщиной, на середину положить кусок мяса. Края хорошо защипать, положить в разогретую духовку на 1,5 часа.

Вынуть из духовки, разломить коржи и опять поставить мясо в духовку - на 15-20 минут, чтобы оно зарумянилось. Поверьте, буженина получается очень сочная.

Екатерина АВГУЧЕНКО, х.Красный Октябрь Веселовского района Ростовской обл.

Н. Любова:

Рецепт для Натальи Карнауховой

С.Николаева спрашивала, что можно приготовить из субпродуктов.

400 г желудка (говяжий, свиной, бараний), 40 г моркови, 40 г сельдерея, 35 г петрушки, 40 г репчатого лука, 3-4 зубка чеснока, соль, черный перец.

Желудок промыть холодной водой, хорошо очистить, отварить до готовности. Вынуть из бульона и охладить. Нарезать полосками шириной 4-5 см и длиной 6-7 см. На полоску положить начинку из протертых корней - моркови и сельдерея, мелко нарезанного лука, петрушки и чеснока (через пресс), соли и черного молотого перца. Свернуть рулетики. Потушить, отварить или пожарить.

ст.Бердяуш Челябинской обл.

Наталье Карнауховой.

Для этих котлет обычно берется куриная грудка с двумя филейчиками. Можно сделать и из свинины, нарезанной пластинками, или из окорочков.

Делаются надрезы вдоль костей, все кости вынимаются, широкую кость (от бедра) нужно отрубить, а конец ножки можно оставить. На нее потом надеть напильотку (фонарик из салфетки). Затем тщательно отбиваем мякоть, стараясь не повредить наружный слой. Солим, перчим, посыпаем приправами (но это по вкусу). Смазываем внутреннюю поверхность яйцом. Из охлажденного сливочного масла формуем «сигару», кладем внутрь отбитого мяса и тщательно заворачиваем. Обильно смачиваем котлету яйцом, затем панируем в муке, снова в яйцо и в панировочных сухарях. Панировка должна плотно облепать котлету и быть достаточно толстой.

Убираем в холодильник часа на 2 для затвердения рубашки. Перед подачей обжариваем котлеты во фритюре до золотистого цвета. Подавать горячими.

Надежда МИХАЙЛОВСКАЯ, п.Белогорск Кемеровской обл.

Пишу рецепт по просьбе Е.Ермаковой

На 1 кг мороженых неразделанных кальмаров: 2 ст.ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 1-2 зубчика чеснока, 1 ломтик батона, соль и черный молотый перец по вкусу.

Очищенные кальмары, размоченный батон, лук, чеснок дважды пропустить через мясорубку. В фарш добавить растительное масло, соль, чуть-чуть воды. Все тщательно перемешать, чтобы образовалась однородная масса.

Порции приготовленного фарша уложить на салфетки из целлофана размером 30x25 см, разровнять, посыпать рубленым яйцом, покрыть другим слоем фарша и плотно завернуть в целлофановую салфетку, обвязав тонким шпагатом. Рулетики из кальмаров варить в подсоленной воде в течение 10-15 минут. Затем охладить.

Лариса БИРЮКОВА, г.Калининград.

Как делают дачный домик

Производственное предприятие "Киров-Стройиндустрия" предлагает 100 наименований оборудования для малого бизнеса, для производства:

- Облицовочной и потолочной плитки. От 2 тыс. руб.;
- Стеновых, строительных и фундаментных блоков (себестоимость 5 руб., при цене реализации до 50 руб.), черепицы, заборов, кирпича, брусчатки для строительства, утепления и благоустройства коттеджей, садовых и дачных домов, гаражей и т. д. из местного сырья!

Разместить производство можно даже в обычном гараже, а от +5°C - под открытым небом. Стоимость от 4 до 30 тыс. руб.

Организовать эти производства по силам каждому. Все оборудование предоставляется по почте (цены с доставкой).

Для получения
бесплатной информации
о наших
оборудованиях
и ценах
напишите:
г. Киров, а/я 10
Киров-Стройиндустрия
отдел 20
тел. в г. Кирове
8(8332) 56-30-29
57-31-24 63-05-92

Получите у нас
35% скидку на
все оборудование
от производителя

www.kirov-stroy.ru

Рекла

БО



В. Черны
Москва сле
не вери



Р. Маника
Земля
несбывшихся
надежд



Бисер
Шаг за шагом



Справочник
домашнего
доктора



Р. Вавренюк
Тайны секса

ПРИСОЕДИ

Заказ отпр
а/я 4 Книж
или по тел

БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО КНИГИ!



В Черных
Москва слезам
не верит



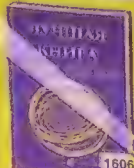
Лучшие рецепты
европейской кухни



Современный ремонт
квартиры и дома



А. Вишневецкая
Кремлевская диета



Лучшая книга
гороскопов



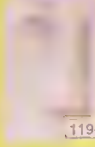
Дж. Галенс, Н. Пир
Книга ответов
для ленивочки



Р. Манижа
Земля несбывшихся
надежд



Т. Калоте
Завтрак
у Тиффани



И. Потанина
Неразгаданная



Г. Мад
Пески
Саккары



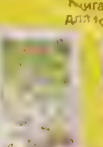
Ю. Коротков и др
9 рота



В. Хольбайн
Инквизитор



М. Гайкова
Блюда
из картофеля



П. Траннуа
Сад и огород
для ленивых



Л. Агапова
5000 прикладных
советов хозяйке на
все случаи жизни



Бисер
Шаг за шагом



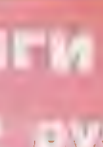
Э. Заславская
Модное
вязание спицами



Справочник
домашнего
доктора



Здоровье
без лекарств



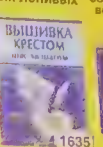
А. Рябоконь
Справочник
лекарственных
растений



С. и Ш. Биддаль
Счастливая семья
как сберечь
свои чувства



Т. Майорская
Оригами
для всей семьи



А. Рябоконь
Справочник
лекарственных
растений

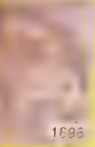


С. и Ш. Биддаль
Счастливая семья
как сберечь
свои чувства

3 книги за 75 руб.

ПОДАРОК

Книга-бонус



Р. Ваврон-
Тайны секса



А. Денелек
Атлантида



С. Меллер
Земля
Осириса



К. Татт
Загадочные
явления
природы



П. Телеско
Настольная книга
начинающей
гадалки



Иллюстрированная
Библия



С. Романцова
Страны мира



Книга
эрудита



Е. Мороз
Раз зайчонок,
два зайчонка

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К А...

1. ...

2. ...

3. ...

Заказ отправляйте по адресу:
а/я 4 «Книжный клуб»
или по тел.: (4722) 36-...

Внимание! Вкладыш...

Заявление высылайте по адресу:

а/я 4 «Книжный клуб», Белгород, 308000

записи вносим в члены Книжного клуба (далее Клуб) и обязуемся добросовестно выполнять принятые на себя обязательства как минимум в течение 1 года, оплатить естественный взнос в размере 35 руб. (за регистрацию и изготовление хитов 50 один товар из клубного журнала)

2. Прислать высылать мне 3 книги из объявления, обозначенные указанными ниже кодами, а также фотолбом и книгу-бонус

3. Я принимаю со следующей формой расчета: оплата наложенного платежа за...

1. Информация о заявителе

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Почтовый индекс _____

Область _____

Район _____

Город/село _____

Улица _____

№ дома _____

Квартира _____

Код города и телефона _____

Дата рождения _____

Е-mail: _____

Дата заполнения _____

Подпись _____

ВЫБЕРИ

3

КНИГИ

Пожалуйста, запишите код книги

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

21. _____

22. _____

23. _____

24. _____

25. _____

26. _____

27. _____

28. _____

29. _____

30. _____

31. _____

32. _____

33. _____

34. _____

35. _____

36. _____

37. _____

38. _____

39. _____

40. _____

41. _____

42. _____

43. _____

44. _____

45. _____

46. _____

47. _____

48. _____

49. _____

50. _____

51. _____

52. _____

53. _____

54. _____

55. _____

56. _____

57. _____

58. _____

59. _____

60. _____

61. _____

62. _____

63. _____

64. _____

65. _____

66. _____

67. _____

68. _____

69. _____

70. _____

71. _____

72. _____

73. _____

74. _____

75. _____

76. _____

77. _____

78. _____

79. _____

80. _____

81. _____

82. _____

83. _____

84. _____

85. _____

86. _____

87. _____

88. _____

89. _____

90. _____

91. _____

92. _____

93. _____

94. _____

95. _____

96. _____

97. _____

98. _____

99. _____

100. _____

Всего: **75 руб.**

РМ 60106



1603

**Справочник
домашнего
доктора**



1639

**Здоровье
без лекарств**

+ПОДАРОК



1696

**Р. Вавренюк
Тайны секса**



1193

**Дж. А. Денелек
Атлантида**



1645

**С. Меллер
Земля
Осириса**



1339

**К. Татт
Загадочные
явления
природы**



**П. Насто
нач**

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К КЛУБУ

Внимательно
Годпись лица

Эксклюзивные книги, которые вы не сможете купить нигде, кроме нашего клуба. Это покупать хот

Вас ждут в нашем клубе. Конкурсы, розыгрыши, тысячи подарков.

1 Выберите книгу, которую вы хотите получить.

2 Заполните анкету и наложите ее на книгу.

3 Внесите деньги за книгу и получите ее.

**Заказ отправляйте по
а/я 4 «Книжный клуб»
или по тел.: (4722) 36**

код 308000

- 1 Я,
запись вую
выполнять
оплатить вс
именной клу
хотя бы один
- 2 Прошу вы
кодами, а так
3. Я согласен
почтовые по
4. Информаци

Фамилия

Имя

Отчество

Почтовый

Область

Район

Город, се

Улица

№ дома

1696

1193

1645

13

Р. Вазренек
Тайны секса

Дж. А. Денелок
Атлантида

С. Меллер
Земля
Осириса

К. Татт
Загадочные
явления
природы

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К КНИЖНОМУ КЛУБУ!

Ваша библиотека пополнится новыми
книгами, которые вы получите только
от нас. Мы предлагаем вам
выбор книг по самым низким
ценам. Мы предлагаем вам

в журнале
вы сможете
получить

Ваша библиотека пополнится новыми
книгами, которые вы получите только
от нас. Мы предлагаем вам
выбор книг по самым низким
ценам. Мы предлагаем вам

в журнале
вы сможете
получить

1. Вступительный взнос за регистрацию
в клуб - 100 руб.

100 руб.

2. Вступительный взнос за регистрацию
в клуб - 100 руб.

В клуб
получите
100 руб.

3. Вступительный взнос за регистрацию
в клуб - 100 руб.

100 руб.
при получении

Заказ отправляйте по адресу:
а/я 4 «Книжный клуб» Белгород, 308000
или по тел.: (4722) 36-25-85

В номере:

С ПРАЗДНИКОМ! стр.3

Десерт «День рождения принцессы»
Салат «Развалины»
Торт «Министерский»
Рулеты «Праздничные»
Карбонад «Пожарский»
Рыба «Золотое сияние»

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ, стр. 4-5

Салат «Невеста»
Закуска «Леди»
Винегрет «Теремок»
Салат «Хрустящее удовольствие»
Салат «Русские горки»
Салат «Морская витьязь»
Салат «Беломорье»
Салат «Закусочный»
Салат «Зимний сад»
Салат «Полиндийски»
Закуска «Ральмонс»
Салат «Банкет»
Закуска «Лучок под водочку!»

ЗАКУСОЧНЫЕ ПИРОГИ, стр.6

Пирог «Любящая жена»
Рыбник «Сибирский»
Брынзовый пирог
Пирог «Выходной»
Плациндо

ВКУСНАЯ РЫБКА, стр.7

Заливная рыба «Антарктида»
Рыба «Сыроежка»
Рыба «Донская»
Плов из кальмаров

МЯСНЫЕ БЛЮДА, стр.8

Гусь в яблоках
Свинина «Золотко»
Печень «На пиру у Вака»
Мясо «Государев двор»
Курица «Красная прекрасная»

БЛИНЫ И ОЛАДЫ, стр.9

Блинчики «Безе»
Блинчатый пирог
«Блины по-королевски»
Оладьи «Творожные»
Оладьи «Чудо»

СЛАДОСТИ К ЧАЮ, стр.10

Печенье «Мулатка»
Сладкие «Каштаны»
Шоколадный кекс на пиве
«От Наташи»
Печенье «Творожная лакомка»
Рулет «Недотрога»
Сладкая колбаска «Ретро»

...И ЭКОНОМНО, стр.11

Рулет «Хрюша»
Паштет из сосисок
Сыр «Александр-Невский»
Печенье «Таёт во рту»
Пирог «Трубадур»

ГОТОВИМ ИЗ КРУП, стр.12

Пшенная каша «Артельная»
Каша «Дружба народов»
Как правильно варить чечевицу
Чечевица с маслом, томатом и луком
Гречневая запеканка «Кадриль»

Тост! Тост!

У меня предложение: почему бы «Скатерти-самобранке» не объявить конкурс на лучший тост? Ведь хороший тост, вовремя и к месту сказанный, имеет большое значение как для скромных, так и праздничных застолий, как для семейных сборов, так и дружеских посиделок.

Галина БОБРИК, г. Брест.

ОТ РЕДАКЦИИ.

А что - давайте! Присылайте. Все напечатать не обещаем, но лучшие (на наш взгляд) опубликуем.

Мы даже призы уже имеем. Один из них - подарочная, красочно оформленная книга издательства «Эксмо» «Угощения к торжеству» - предоставлен Торговым Домом «Эксмо НН».

Вкусная, с запахом свежее выпеченных пампушек с чесноком и ароматом разнообразных специй и пряностей, эта книга не только станет необходимым помощником в приготовлении восхитительных угощений для ваших гостей, но и подарит вам незабываемые минуты удовольствия в процессе приготовления изысканных кулинарных шедевров.

Все к лучшему!

Совершенно неожиданно открыла для себя вашу замечательную газету.

Поехали с мужем в Минск, но поездка не удалась и настроение было мерзопакостное, как говорил классик. Да еще и погода соответствовала. Купили обратные билеты и подошли к лотку с газетами. Муж купил кроссворды, чтобы время в поезде коротать, а я увидела рецепты блюд, да еще симпатичная девушка улыбалась с обложки.

В вагоне открыла газету и так увлеклась! Будто со знакомыми говорила. От сердца отлегло, я по-



ных шедевров. Вы сможете приготовить фондю из нежного сырного ассорти и домашние суши, с легкостью сделаете рулеты с крабами и фунтики из тортильи - одни названия соблазнительных закусок заставляют нас замирать в предвкушении.

Пусть трапеза станет приятной!

няла: что Бог ни делает - все к лучшему.

С тех пор я старалась купить «Скатерти-самобранку», но получилось это не всегда: в киосках газета не залеживается. Тогда я решила подписаться: так спокойнее.

А когда вышли «Рецепты на бис», я позвонила в «Арго-НН», которое распространяет ваши газеты в Минске. Очень милая сотрудница Татьяна Ивановна сказала, что обязательно выполнит мою просьбу. Удивительно было разговаривать с такими доброжелательными людьми. Спасибо!

Ирина САВЧЕНКО, г. Жлобин, Беларусь.

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ВЫЙДЕТ 1 ФЕВРАЛЯ

«СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА» №2(93), январь 2006 г.

Главный редактор В.В. ШАБАНОВА

Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1. Телефон 8(312) 32-98-16
e-mail: doctor@gmi.ru

Учредитель - ООО «Слог», Генеральный директор Т.С. ДЕНИСОВА

Телефон 8(312) 75-98-67, e-mail: slog@gmi.ru

Рекламное агентство

Дирекция: (8312) 34-88-20.

Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16.

Региональная группа/факс: (8312) 34-88-22.

e-mail: reclama@gmi.ru

Служба распространения

и доставки

Телефоны: 8(312) 75-98-68,

75-97-53, 75-97-54

e-mail: sales@gmi.ru

Подписные индексы 15499, 16550

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003

Регистрационный номер свидетельства ПИ № 77-14485

Подписано в печать 3.01.2006 г. в 16 часов (по графику) - в 15 часов

Тираж 514 303. Заказ №802. Цена договорная

За достоверность рекламной информации ответственность

несет рекламодатель

Отпечатано в ООО «Печатный мир», Н.Новгород, ул.Ларина, 7

Распространение в Республике Беларусь

ООО «Арго-НН», Адрес: 220030, г.Минск, ул.К.Маркса, д.15, офис 313. тел. 206-68 46.

Подписной индекс РУП «Белпочта» 15499



Толока

Воскресная

№ 21 (183)
9 ноября
2004 г.

ГАЗЕТА ДОБРЫХ СОВЕТОВ

Газета основана 30 сентября 1996 г. Выходит 2 раза в месяц.



Чему можно научиться у белорусской светской львицы, хозяйки телевизионного музыкального салона Элеоноры ЕЗЕРСКОЙ, так это быть **НАСТОЯЩЕЙ ЖЕНЩИНОЙ**.

Специально для читателейниц «Воскресной газеты» корреспондент брал жизненные уроки у этой яркой и неординарной женщины.

СЛОВО
В ПОИСКЕ

Гимнастика
от бронхита

Кепка
с козырьком

Как вести
себя с перво-
классником

Зарядка
для грудного
ребенка

Ангелы к
Рождеству

«Толока в Рос-
сии», «Народный
доктор», «Наша
кухня», «Волшеб-
ный ключик»,
«Толока» Кален-
дарь-справоч-
ник садовода и
огородника».

Толока

Воскресная

ГАЗЕТА ДОБРЫХ СОВЕТОВ

№ 21 (183)
9 ноября
2004 г.

Газета основана 30 сентября 1996 г. Выходит 2 раза в месяц.



Чему можно научиться у белорусской светской львицы, хозяйки телевизионного музыкального салона Элеоноры ЕЗЕРСКОЙ, так это быть НАСТОЯЩЕЙ ЖЕНЩИНОЙ.

Специально для читателейниц «Воскресной газеты» корреспондент брал жизненные уроки у этой яркой и неординарной женщины.

СПОЛІМ І ПОМІРІМ

Гимнастика
от бронхита

Кепка
с козырьком

Как вести
себя с перво-
классником

Зарядка
для грудного
ребенка

Ангелы к
Рождеству

«Толока в Рос-
сии», «Народный
доктор», «Наша
кухня», «Волшеб-
ный ключик»,
«Толока» Кален-
дарь-справоч-
ник садовода и
огородника».

Приятного аппетита

Баклажаны с сыром

Потребуется: 800 г баклажанов, 1 стакан тертого сыра, 2 яйца, 3 ст. л. топленого масла, чеснок и кефир по вкусу.

Баклажаны промыть, срезать плодоножку, надрезать вдоль и ложкой удалить семена, после чего опустить на 5 минут в кипящую воду, затем откинуть на сито.

Сваренные вкрутку яйца мелко нарезать, смешать с сыром и маслом. Наполнить баклажаны фаршем, положить на промасленный противень, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

К баклажанам подать кефир с измельченным чесноком.

Вера ЖУЛЕВА,
г. Минск.

Холодная закуска



Баклажаны порезать кружками, наложить поплотнее на сковороду, посолить. На каждую дольку сверху положить выдавленный чеснок, лук, порезанный полукольцами, а также потертые морковь и сыр. Залить майонезом и поставить в духовку на 40 минут.

Пирожное «Колбаска»

Мягкое сливочное масло взбить с сахаром, какао и яйцами. Добавить крошки печенья и измельченные орехи. Можно и изюм.

200 г сливочного масла, 1/2 стакана сахара, 2 ст. л. какао, 2 яйца, 400-500 г печенья, 100 г грецких орехов или 100 г изюма, или и то и другое.

Семья МАРКОВЫХ,
г. Липецк.

Ризотто с курицей и луком

На 4 порции вам понадобится: 400 г куриной грудки, 1 стебель лука-порея, 1 зубчик чеснока, 150 мл белого вина, 1 щепотка куркумы, 2 ст. л. сливочного масла, соль, перец, 275 г риса, 70 мл бульона, 1 пучок базилика, 50 г тертого сыра.

Мясо отделить от кости и нарезать полосками. Лук нарезать кольцами. Чеснок порубить. Куркуму высыпать в вино.

Сливочное масло разогреть и обжарить в нем мясо птицы. Посолить, поперчить и выложить из сковородки.

Рис, чеснок, лук-порей положить в оставшийся жир и обжарить, вливая вино и бульон. До-



Базилик вымыть и отряхнуть от капель. Листики оборвать и несколько штук отложить в сторону, оставшиеся нарезать полосками. Вместе с сыром и полосками куриного мяса добавить рису и перемешать. Посолить, поперчить и украсить листочками базилика.

Время приготовления — 40 минут.

Инна РОЖКОВА,
г. Минск.

ливать жидкость нужно лишь тогда, когда предыдущая уже выпарилась.

Рис варить 25 минут, помешивая

Кекс без яиц

150 г сахара, 3 стакана муки, 1 ч. л. соды, 1 ст. л. крахмала, 3 г ванильного сахара, 30 г изюма, пудра, 200 г йогурта, 100 г маргарина.

Соединяю все продукты (кроме сахарной пудры) и замешиваю тесто. Смазываю форму подсолнечным маслом, вливаю массу в форму и ставлю в разогретую духовку до готовности. Готовый кекс обсыпая пудрой

Мария МАРЦИНКЕВИЧ,
г. Витебск.



Плов — это не просто рис, приготовленный особым способом. Плов — это характер. И потому получается он у каждого из нас своим, особенным. Чтобы отобрать лучший рецепт, пришлось затратить много сил — ведь плов надо было приготовить и попробовать. Лучшим, по мнению редакционного жюри, признан плов семьи **КУРТЕНКОВЫХ** из г. Брест. Им и уходит книга с более чем 100 цветными фотографиями и рецептами «ПЛОВ И ШЕРБЕТЫ». Поощрительные призы будут отправлены **Александр ДОВБАШ** из г. Мозырь Гомельской области за плов с курицей («ВГ» № 14), **Галине ПОПАНДОПУЛО** из Магаданской обл. за деревенский плов («ВГ» № 16, **Галине ЦЫГАНКОВОЙ** из г. Пикалево Ленинградской обл. за плов с грибами («ВГ» № 15) и **Светлане ЗАГОРОВСКОЙ** из д. Заполье Могилевской обл. за плов с фрикадельками («ВГ» № 15).

Редакция.

Каша «Афродита»

Я беру 1, стакана воды, 3-4 ст. л. овсяных хлопьев, 6 шт. кураги, треть стакана очищенных грецких ореха, 1 ч. л. сливочного масла, сахар - по вкусу.

В этом рецепте все кипячу за исключением сахара. Замачиваю курагу на 1-2 часа, в зависимости от степени сухости. Овсяные хлопья заливаю горячей водой так, чтобы она покрыла их и оставляю на минут 15-20, накрыв крышкой. Когда хлопья набухнут, добавляю нарезанную курагу, измельченные орехи, сливочное масло. Вместо сахара использую мед. Я покупаю горную узбекскую курагу, она кислит, поэтому добавляю еще 2 ст. л. изюма. Масло можно не использовать, вместо кураги я иногда кладу тертые яблоки. Получается великолепный завтрак, вкусный и сытный. А главное — полезный.

Евгений ВИТЬКО,
п. Колодищи.

Мучает бессонница?

Отличное средство — обыкновенный чай, заваренный пополам с ромашкой аптечной.

Хорошо 3-4 раза в неделю принять ванну с травами: календула, череда, мята, душица (опять-таки, если нет всех компонентов — не беда, возьмите те, что имеются в доме). Я готовлю отвар так: килограмм травы заливаю 3-4 литрами холодной воды,

через 5-10 минут ставлю на огонь и варю 5 минут, настаиваю еще 10 минут, процеживаю. Выливаю в ванну, наполненную водой наполовину. Такие ванны принимаю раз в неделю, перед сном по 20-30 минут.

Можно зашить в полотняный мешочек высушенные травы: лавр (1 часть), папоротник (2 части) и хмель (3 части). И положить мешочек под подушку.

Марина КУЛАКОВИЧ,
г. Минск.

Холодный компресс для горла

При «севшем» голосе никогда не нужно говорить только шепотом. Голосовые связки при этом напрягаются ничуть не меньше, чем при крике. Поэтому лучше молчать или говорить с обычной интонацией. А для того, чтобы побыстрее избавиться от хрипоты, положите холодные компрессы на икры ног и подержите их до тех пор, пока

они не станут теплыми.

А при ларингите хорошо помогает полоскание горла несколько раз в день настоем луковой шелухи. На пол-литра воды надо 2 чайные ложки сухой шелухи репчатого лука. Прокипятить, настоять 4 часа и процедить.

Ольга БАМБАЛИНА,
г. Минск.

Лед вместо таблетки

Кто может похвастаться, что не испытывал ни разу в жизни легкой головной боли? Думается, никто. Частые головные боли — признак того, что не все в порядке с кровеносными сосудами. У многих болит голова к концу рабочей недели — как результат накопившегося напряжения. И лучшее средство — активный отдых в выходные.

Но если у вас началась мигрень, не хватайтесь сразу за таблетки. Попробуйте сначала приложить ко лбу стакан с холодной водой или пакетик со льдом. Нервные окончания очень четко реагируют на такое раздражение льдом, и боль быстро проходит.

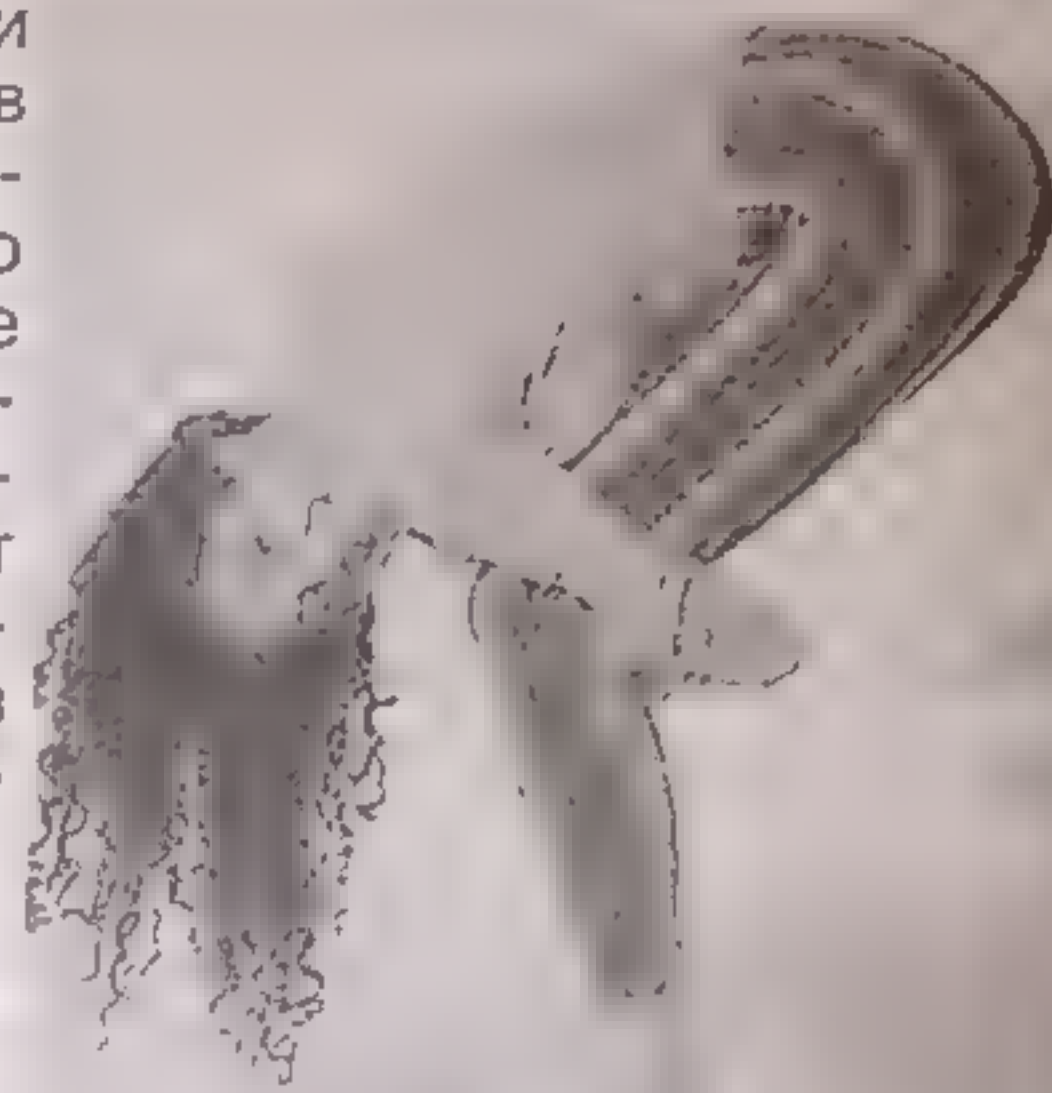
Но если через 20 минут боль не прошла, примите таблетку. Быстро снимает головную боль и чашечка кофе. Хотя кофеин и не болеутоляющее средство, он стимулирует кровообращение, облегчая недомогание.

А вообще старайтесь чаще бывать на свежем воздухе, принимайте контрастные души и спите столько, сколько надо вашему организму.

Гимнастика от ... бронхита

Встаньте прямо, ноги вместе, руки разведены в сторону на уровне плеч. Делая медленный выдох, плавно нагнитесь вперед, обхватите колени руками. На вдохе вернитесь в исходное положение. При этом кровь получает больше кислорода, активизируются обменные процессы в тканях, усиливается дренажная функция легких.

Это упражнение хорошо выполнять при хронических заболеваниях бронхов: оно способствует удалению мокроты из них.



Медово-лимонный доктор

1 столовую ложку меда растворить в 1 стакане минеральной воды, добавить сок половины лимона. Выпить натощак за один прием. За 7-10 дней вы улучшите свое состояние, если у вас гипертоническая болезнь, бессонница или повышенная возбудимость.

У меня стоячая работа, и к концу дня возникают ломота и боль в ногах, нарушается походка. Что мне делать?

Ксения, г. Минск.

Во время стоячей работы, а иногда и сидячей, наступают застойные явления крови в ногах, нарушаются обменные процессы, что вызывает боль в ногах, нарушение походки, а иногда приводит к варикозному расширению вен и болезни суставов. Для профилактики утром после пробуждения, лежа в постели, делайте самомассаж стопой одной ноги голени другой ноги, так поочередно. Вначале массируйте заднюю поверхность голени (мышцы), потом переднюю и голеностопный сустав. Потом, стоя, необходимо сделать 15-20 глубоких приседаний. На работе во время перерыва поставьте ногу на стул и делайте пальцами обеих рук спиралевидное разминание мышц голени снизу от голеностопного сустава вверх до коленного сустава, а потом 15-20 приседаний. Вечером в ведро налейте воды, погрузите ноги до коленных суставов и под водой сделайте руками такой же самомассаж. Все это позволяет устранить застойные явления голени. При избыточном весе тела старайтесь сбросить лишний вес.

Михаил СИНЯВСКИЙ, врач.

Рябина поможет

Плоды рябины — кладезь витаминов. Они содержат витамины С, Р, В₂, К, Е, каротин, железо, медь, марганец, а также флавоноиды, дубильные вещества, органические кислоты. По содержанию витамина С ягоды рябины превосходят даже лимоны.

Соки мякоть рябины, а также листья, можно использовать в косметике.

Питательная маска для любой кожи: кашицу из плодов рябины смешайте с небольшим количеством пчелиного меда и положите толстым слоем на кожу лица и шеи. Покройте слоем марли и махровым полотенцем. Через 10-15 минут смойте теплой водой. Сделайте

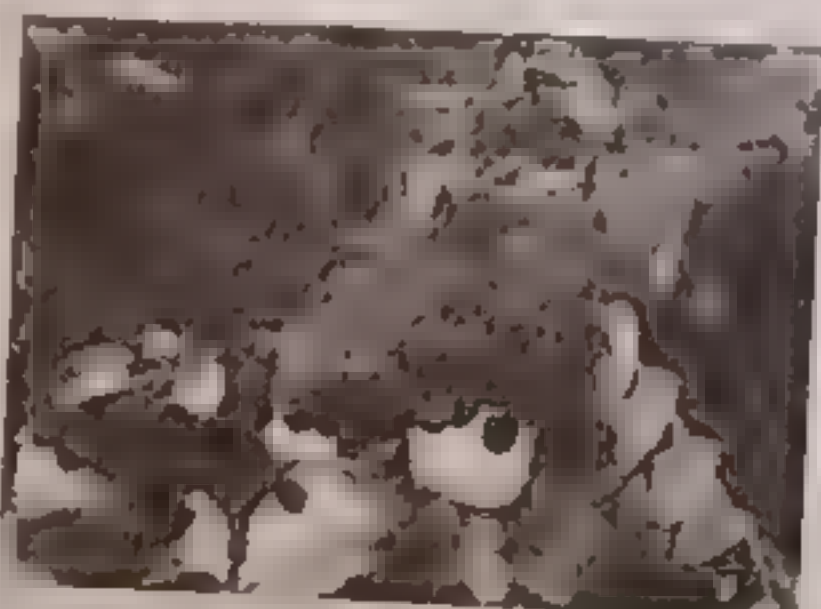
10-12 таких масок, и кожа станет гладкой и чистой.

Для ополаскивания жирных волос после мытья применяется отвар плодов рябины: столовая ложка рябины на 2 стакана кипятка, кипятить 10 минут, процедить и сполоснуть волосы.

При потливости стоп вечером после мытья ног с мылом рекомендуется ванночка из настоя листьев рябины.

Помогает рябина и **для уничтожения бородавок:** кашицу ягод наложить на них на ночь и зафиксировать пластырем. Достаточно 8-10 процедур, чтобы бородавки исчезли.

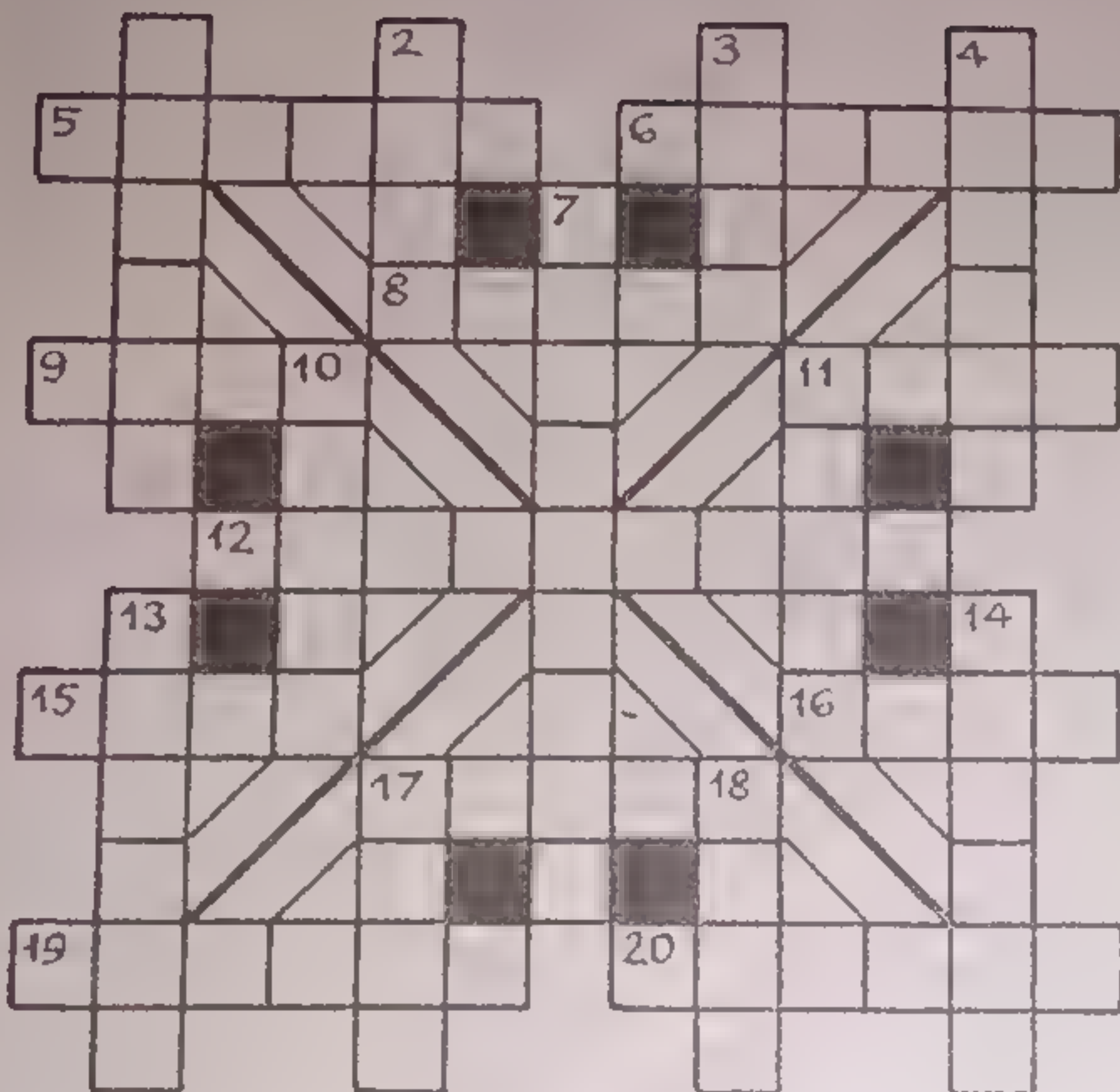
Елена КУЗЬМИНА,
г. Могилев.



Кроссворды

Разминка для ума

Составил
Виктор МАХОВ, г. Псков.



По горизонтали: 5. Луковый снаряд. 6. Открыватель бутылки. 8. Поворот с крутизной. 9. Из этого города привез команду КВН ее капитан Ю. Гусман. 11. «Отец» юного Вертера. 12. Ученик, подготовленный к «демобилизации». 15. Спасатель от зноя. 16. ... царя небесного (дурак, болван). 17. Наказание зайца. 19. Место отдыха биндюжников и Кости из Одессы. 20. Табачный бычок.

По вертикали: 1. Кем станет казак если будет терпеть? 2. Валовой «надой» рыбака. 3. Отработанные годы. 4. Чтобы иметь

много денег, надо грести этим орудием труда. 6. Народный поэт Беларуси. 7. Сетка в сплошных клеточках. 10. Вам — пир по-русски. 11. Верный слуга Атоса. 13. Сейчас Иран, а раньше? 14. Любимая игра Льва Яшина. 17. Кусок по-другому. 18. Очень упрямая вещь. 20. Орудие бога любви. 21. Крупная сибирская река. 24. Черно-белая птица-«болтуня». 25. Стрелковое оружие — самострел. 28. Башня мусульманской мечети. 29. Насос. 30. Наводнение. 31. Среднеазиатский кирпич. 33. Гигантская ящерица.

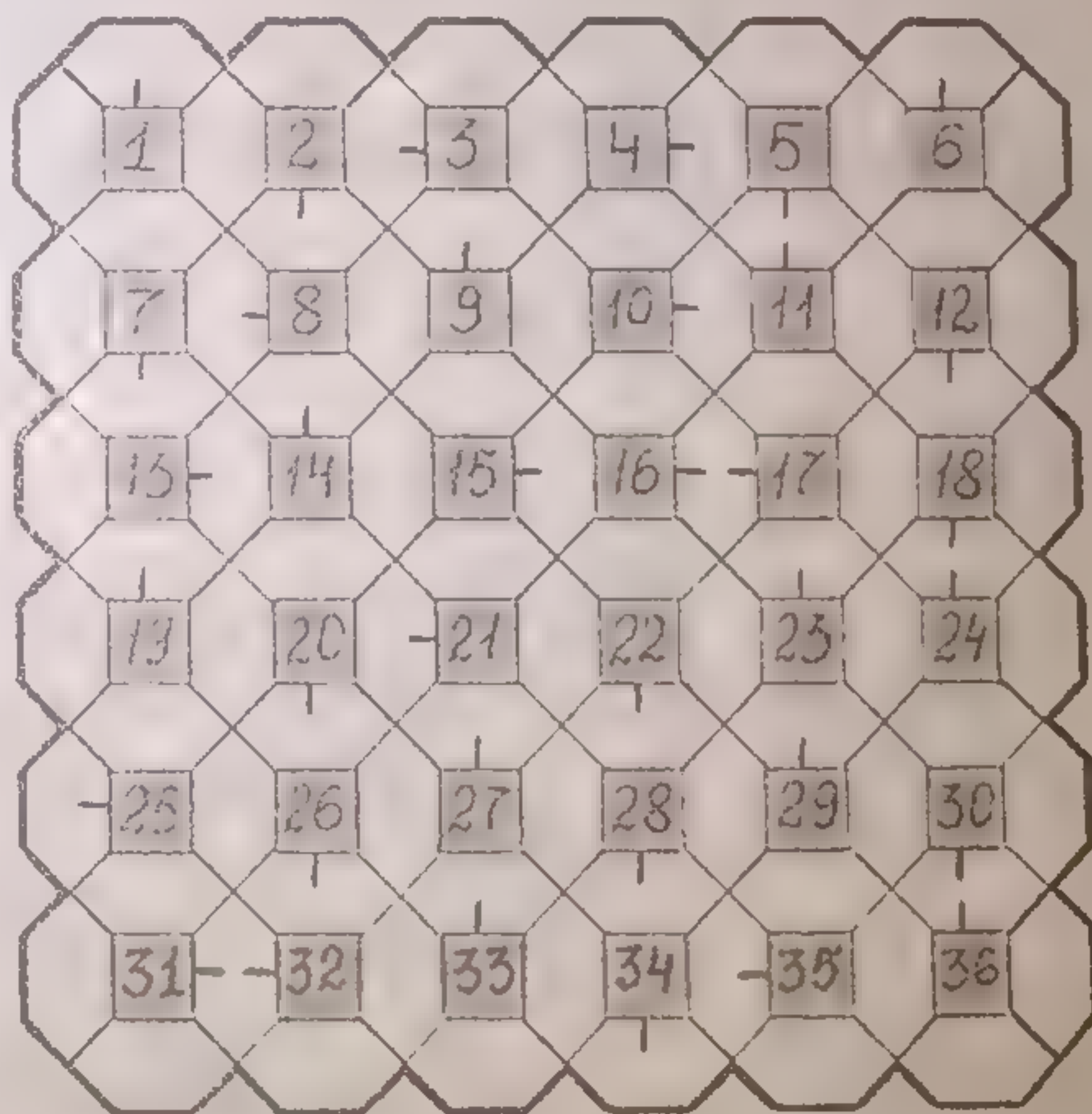
Ответы на кроссворд, составленный Алиной ПЕТРЕНКО опубликованный в «ВГ» № 20

По горизонтали: 5. Колобок. 7. Барабан. 8. Опа-ла. 10. Сопот. 11. Лимон. 12. Карабас. 15. Агата. 17. Бас. 18. Стриж. 22. Сюртук. 23. Оборка. 25. Арена. 26. Бор. 27. Интим. 32. Колонок. 34. Калан. 35. Карат. 36. Прадо. 37. Веранда. 38. Паралет.

По вертикали: 1. Болонка. 2. Порог. 3. Сатин. 4. Саботаж. 6. Колас. 7. Барак. 9. Ананас. 13. Старина. 14. Сторона. 16. Гусар. 19. Иваси. 20. Лук. 21. Обь. 24. Сорока. 25. Арбалет. 28. Минарет. 29. Помпа. 30. Потоп. 31. Саман. 33. Варан.

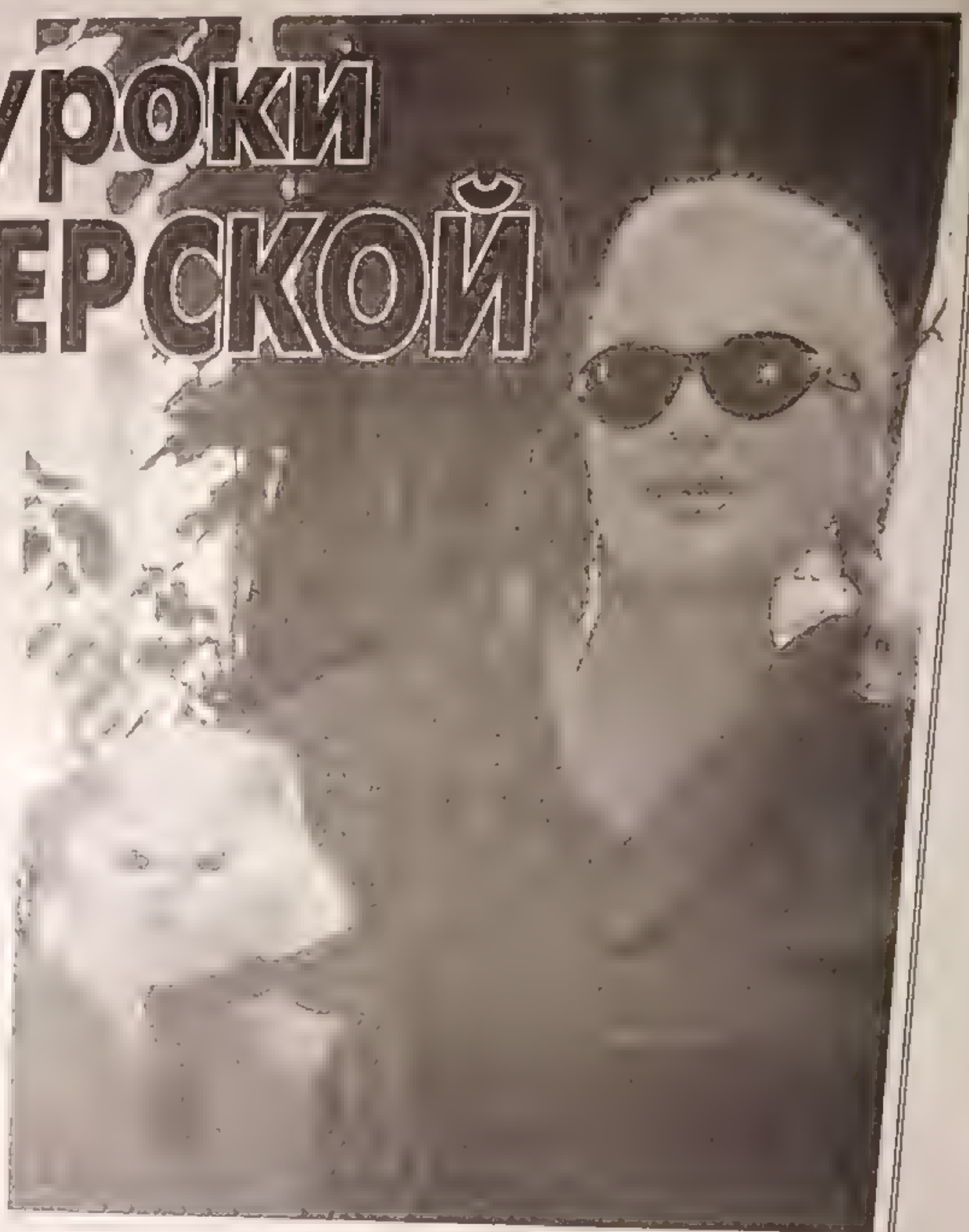
Составила
Елена КУЗЬМИНА, г. Могилев.

1. Совокупность взглядов и вкусов, господствующих в определенной общественной среде, в определенное, обычно недолгое время. 2. Лента, шнур, ремень или прошитая полоса ткани для завязывания по талии. 3. Американский детский врач, автор книги по воспитанию детей. 4. Изображение чего-либо в смешном, комическом виде. 5. Тонкая сетчатая ткань. 6. Персонаж оперы Н.А. Римского-Корсакова «Снегурочка». 7. В народной поэзии возлюбленная. 8. Мужская рубашка с открытым воротом и отложным воротником. 9. Крестная мать по отношению к родителям крестника. 10. Слуга, сопровождающий верхом всадника. 11. Базар, рынок. 12. Действительное число, от прибавления которого никакое число не меняется. 13. Выпуклая, замкнутая плоская кривая. 14. Инструмент для прокалывания отверстий. 15. Оформление лица для игры на сцене. 16. «Просто парень чернокожий» (песен.). 17. Крутой характер. 18. Лента, завязанная в виде нескольких перетянутых посередине петель. 19. Способность осуществлять свои желания, поставленные перед собой цели. 20. Смысл, разумное содержание чего-либо. 21. Косметическая мазь. 22. Ограждение вдоль бортов на судне. 23. Глазная направленность.



24. Слабый береговой ветер. 25. Звук или сочетание звуков, произносимые одним толчком выдыхаемого воздуха. 26. Клятва в старину. 27. Источник поэтического вдохновения. 28. Российский город, знаменитый своими самоварами и пряниками. 29. Река в Польше. 30. Должностное лицо в Древнем Риме, ведавшее надзором за строительством и содержанием храмов. 31. Атмосферные осадки в холодное время года. 32. Определенный промежуток времени. 33. Нулевое очко при игре в рулетку. 34. Июнь + июль + август = ... 35. Город в Витебской области. 36. Актер театра и кино, исполнитель одной из главных ролей в фильме «Кавказская пленница».

Жизненные уроки Элеоноры ЕЗЕРСКОЙ



— Все в жизни нужно делать в кайф, — размышляет Элеонора Аркадьевна. — У Федора Достоевского есть высказывание: «Жизнь дана как подарок. За что?» Поэтому я стараюсь получать максимальное удовольствие от жизни. У меня всегда была любимая работа, меня всегда окружали любимые подруги и друзья, любимый кот, я очень люблю свой дом (хотя живу в квартире, но всегда называю ее домом), а сейчас уже есть и загородный дом в Вязинке. Кстати, я всегда жила в центре города. Согласитесь, Элеонора из Серебрянки или Шабанов звучит не так, это была бы совсем другая история и другая жизнь.

— Расскажите о своем загородном доме. Может, Вы там что-то выращиваете?

— У меня нет грядки. Укроп я всегда покупаю или мне его приносят соседи в подарок. На участке возле загородного дома только газоны, клумбы, много цветов. Причем, я люблю все цветы без исключения. Единственное — мне не нравятся белые цветы. Не знаю, кто придумал, что желтый цвет — цвет разлуки. Считаю, наоборот, — это цвет жизнеутверждения, радости, солнца. У меня даже забор выкрашен в желтый цвет, кстати, с вензелями «ЭЕ». Он сделан из кованого железа и стоил не на много дешевле, чем сам дом.

— Вы неординарная, яркая женщина. Может, посоветуете нашим читателям, как суметь в любом возрасте сохранить себя? Как научиться быть НАСТОЯЩЕЙ ЖЕНЩИНОЙ?

— Важно уметь любить и быть любимой. Я все время вспоминаю слова Коко Шанель: «Неважно, сколько тебе лет — 16 или 60. Но если ты никого не любишь или тобой никто не увлечен — твоя жизнь ничто...» Никогда не сомневайтесь в своей неотразимости. «Не беда, если девушка в 16 лет не очень красива. Хуже, когда она к 40 годам не поняла своих достоинств. Это тоже слова Коко Шанель. Согласитесь, она права. Ведь для мужчины важно быть интересной не только внешне, чтобы не получилось «есть с кем засыпать,

но не с кем просыпаться...» Иногда наблюдаю, как состоявшиеся солидные мужчины идут с молоденькими девушками, у которых на лице написано, что это просто картинка, а внутри — это НИЧТО. У меня будут поклонники и в 70 лет!

Чтобы всегда оставаться в форме, сплю с открытой форточкой даже в 25-градусный мороз. Каждый год выезжаю на море. Сейчас совершенно не пью спиртного. Хотя всю жизнь пила много шампанского. Сейчас мои любимые напитки — это натуральные соки, минеральная вода.

— Элеонора, расскажите о своих кулинарных предпочтениях?

— Я очень люблю еврейскую и грузинскую кухни. Когда я была маленькой, мы жили по соседству с еврейской семьей. Циля Григорьевна Альперович готовила просто превосходно. Она многому научила мою маму, в частности, готовить фаршированного карпа. Вкуснее рыбы я не пробовала. Из грузинской кухни мне очень нравится чахохбили, сациви. А вот картошку, второй белорусский хлеб, я очень долго не ела вообще. После операции очень полюбила картофельное пюре с квашеной капустой. Просто и очень вкусно.

Люблю готовить карпа по старинному польскому рецепту. К сожалению, фаршированный карп у меня не получается так вкусно, как у мамы, но и этот рецепт, которым я делюсь с читателями «ВГ», просто потрясающий.

Купите два крупных карпа и очень хорошо почистите, промойте. Разрежьте рыбу на большие куски. Каждый кусок присолите. Надно утятницы положите нарезанные свеклу, две

моркови, две большие луковицы, черный перец (горошек). Посыпьте все молотым перцем. Потом выложите головы карпа, а затем — все остальные кусочки рыбы. Залейте все это крутым кипятком, до середины, чтобы рыба не была покрыта. Поставьте утятницу на средний огонь, и пусть она покипит минут 15-20. Затем добавьте чуть меньше половины 250-граммового стакана растительного масла (без запаха!), и такое же количество винного уксуса. Тушите под крышкой на очень маленьком огне полтора часа. Получается такая вкуснятина!

Обязательно приготовьте, вам понравится!

— У Вас в доме всегда жили коты...

— Да, сколько я себя помню, всегда была кошачницей. В детстве, когда меня мама заставляла заниматься музыкой (она всегда сидела рядом с шнуром от утюга), с другой стороны всегда сидел кот — это было мое условие.

Ромео (прим. авт.: шикарный белый «британец») очень умный кот. Знаете, я даже не удивлюсь, если однажды он со мной заговорит...

Беседовала

Ангела БОРТНИК,

Фото Алексея СМОЛЬСКОГО.

УРОК 20

По странам и континентам

Вспомним утверждение, что астрология — наука универсальная, и с ее помощью можно познать и описать как самого человека, так и все явления жизни, и нашу Землю, как живой организм, и все народы и государства.

Каждое государство имеет свои природные свойства. Каждый народ имеет свое лицо, свои отличительные особенности. Иногда эти особенности становятся нарицательными и весело обыгрываются даже в анекдотах. Есть, к примеру, в обиходе нашего народа целая серия анекдотов, описывающая тонкий, английский юмор. Либо анекдоты на тему украинского сала. Все это, с одной стороны, забавно, но, с другой, дает хорошую характеристику черт, которые можно соотнести к характеристикам какого-то определенного знака. Наблюдательность и знание свойств, присущих каждому знаку, поможет провести такую классификацию.

ОВЕН — Германия, Турция, Монголия, Ирландия, Нидерланды, Туркменистан, Татарстан.

Знаком Овна управляет планета Марс — бог войны, поэтому некоторые государства, отнесенные к знаку Овна, имеют в своем послужном списке развязанные ими войны, в частности Германия, Турция. Овну свойственно стремление к самостоятельности. Это проявилось в республике Татарстан, которая решительно отделилась в отдельную автономную республику.

ТЕЛЕЦ — Украина, Швейцария, Швеция, Узбекистан, Дания, Скандинавия, Норвегия, ЮАР.

Знак Тельца символизирует стабильность, богатство, уют. Несомненно, все вышеперечисленные государства можно смело причислить к ряду тех, где есть и стабильность, и богатство. К примеру, Швеция — с ее самым высоким уровнем обеспечения населения. Украина — с ее богатыми, плодородными землями. ЮАР — с ее природными ископаемыми.

БЛИЗНЕЦЫ — США, Панама, Греция, Грузия, Румыния, Бельгия, Гондурас.

Со знаком Близнецов

связаны контакты, перемещения, разнообразие. Наиболее ярким «близнецовским» государством можно выделить США. И кого там только нет в этой Америке, люди со всего мира едут туда. Близнецы — это посредники. Наиболее выраженным государством-посредником является государство Панама, расположенное между Северной и Южной Америкой (знаменитый Панамский канал).

РАК — Болгария, Индия, Литва, Боливия, Колумбия, Аргентина.

Те, кто побывал в Болгарии, побродил по улочкам тамошних городов, к примеру, Варны, наверняка обратил внимание на одну любопытную особенность. На каждом частном доме или входной калитке висит дощечка со списком, в котором перечислены имена тех из рода, кто жил ранее и уже умер. Их чтят и по ним носят траур. А поскольку в роду много тех, кто уже ушел, то траурная одежда не снимается в течение года. Вот почему в Болгарии в одежде преобладает черный цвет, это — цвет траура. Почитание предков — истинное предназначение знака Рака. Многовековым почитанием традиций славится и Индия.

ЛЕВ — Испания, Мексика, Египет, Таиланд.

Знак Льва — знак царственности, яркости, праздника. Заядлые туристы без ошибки укажут, что лучшее веселительное место в Европе — это Испания. И, безусловно, те, кто хочет провести свой отпуск ярко и празднично, едут туда. Долгое время Испания была главным государством средневековой Европы, а испанские короли были самыми богатыми королями. Египет вошел в историю богатством и помпезностью своих фараонов и пирамидами, символом царской власти.

ДЕВА — Япония, Латвия, Бавария, Северная Франция, Австрия.

Япония — самый яркий пример государства с укладом Девы. Ни в одном государстве работа не ставится в основу существования, так как в Японии. (Правда, заядлыми «трудоголиками» являются еще и американцы, но там работа во имя денег.) Четкий, регламентированный уклад жизни. Четкая, отлаженная система жизнеобеспечения. Система во всем. Истинная Дева.

ВЕСЫ — Англия, Молдавия, Словакия, Венесуэла, Новая Зеландия, Северный Кавказ.

Бытует понятие «английский юмор», «английский стиль», что означает утонченность, изысканность, сдержанность. Незыблемая английская двухпартийная система, консерваторы и либералы, которые, как на чащечках весов, постоянно ведут борьбу за власть. Незыблемая королевская династия. Старая добрая Англия. Кстати, старостью управляет планета Сатурн, которая имеет высшее проявление в знаке Весов, являясь тем самым стережущим, на котором и уравновешиваются символические чаши этого знака.

СКОРПИОН — Афганистан, Иран, Ирак, Пакистан, Азербайджан, Таджикистан, Куба, Никарагуа, Заир, Венгрия.

История этих стран полна драматизма и напряжения с давних времен и до дней сегодняшних. С этими государствами связано понятие «горячие точки планеты», где идет настоящая война.

СТРЕЛЕЦ — Италия, Польша, Казахстан, Южная Корея, Никарагуа, Бразилия.

Со знаком Стрельца связано понятие закона. Италия знаменита своей мафией — этим государством в го- своим неписаным законам. То, что эти законы проявляются в искаженном виде, это уже другая сторона знака Стрельца. Идея великодержавности присуща Польше. Это небольшое государство, некогда Речь Посполита, всегда претендовало на значимую роль на исторической арене.

КОЗЕРОГ — Белоруссия, Китай, Эстония, Чехия, Албания, Финляндия, Чили, Киргизстан.

Многовековая история Белоруссии — яркий пример стойкости Козерога. С Козерогом связано понятие времени и познание истинных законов. Козерог — философ. Поэтому смело можно назвать Кигай, как пример древней философии и создания собственной системы, прошедшей испытание временем (Конфуций, Лао-Цзы). Худшо проявлению Козерога — замкнутость, закрытость. Эти качества можно отмотить в политике государств Эстонии и Албании.

ВОДОЛЕЙ — Россия, Канада, Эфиопия, бывшая Югославия.

Девиз Водолея — дружба, равенство, братство. Вряд ли где-нибудь еще могли бы прижиться эти качества, во имя которых свершились, как в России. Подобная идея неплохо прижилась и в Эфиопии, и в бывшей Югославии. Водолей — знак познания и изобретений. Это те качества, которыми славится и русская земля.

РЫБЫ — Индонезия, Филиппины, островные государства, Армения, Израиль, Португалия.

Островные государства, которые расположены среди безбрежных океанов — место обитания рыб, водных существ, которыми управляет Нептун, утонченный знак Рыб.

Специалист ХАНГНИН, координатор исследований и консультаций ААДХ «Астрон

Помните, у Винни Пуха: «Эти пчелы какие-то неправильные!»? С некоторым чувством юмора так же можно назвать и кактусы, относящиеся к роду эпифиллум (Epiphyllum). Они, действительно, не такие, как все другие суккуленты, и как кактусы.

В отличие от последних, у растений этого рода нет выраженного периода покоя, они мирятся с полутенью, любят постоянное тепло и жирную почву, хороший полив и довольно большие емкости для выращивания.

Этот кактус прекрасно приспособлен к жизни в жарком климате: сочные плоские стебли-листья могут запасать влагу, а их восковая поверхность препятствует в случае засухи ее излишнему испарению. Корни растения имеют также защитный верхний слой и хорошо ему служат в случае непредвиденных обстоятельств: засухи, вымывания почвы и оголения корней.

Удивляет живучесть эпифиллумов. Их черенки могут месяцами обходиться без воды, пролежать в сухом месте, а затем, при благоприятных условиях, дать корни и начало новому растению. Взрослые экземпляры также весьма засухоустойчивы: в случае отсутствия полива их стебли высыхают до такого состояния, что остаются только эпидермис да проводящие пучки. Но стоит поместить растение в нормальные условия, как оно оживает. Но такие эксперименты своим зеленым друзьям лучше не устраивать.

Эпифиллумы хорошо выдерживают колебания температуры от нуля и выше. Кстати, подобный образ жизни присущ и другим ярким представителям этого рода — зигокактусам, рипсалидопсисам, рипсалисам, селеницерусам и прочим листовым кактусам.

Но сегодняшний разговор — об эпифиллуме. Прелесть этого растения не только в цветах, имеющих тона и оттенки от белоснежного до пурпурного, и подчас двух-трехцветные, но и в его «листьях» — этих ажурных перьях фан-



тастических птиц.

В моей домашней коллекции перебивало четыре сорта гибридных эпифиллумов: с красными, розовыми, сиреневыми и белыми цветками. В настоящее время у меня растут два наиболее редких вида — белый и миниатюрный сиренево-розовый.

Первый — высокорослый с листьями до метра и более, имеющими красивый дизайн, и восхитительными белоснежными цветками диаметром около 20 см (см. фото). Судя по удлиненной трубке цветка (до 10 см) и желто-розовым наружным лепесткам, в его создании, я думаю, принимал участие селеницерус — одно из чудес кактусового семейства. Но, в отличие от этого родственника, цветки моего эпифиллума держатся двое суток. На 4-летнем экземпляре бывает до 10-ти шикарных цветков, которые, раскрываясь постепенно, украшают растение около двух месяцев. И когда смотришь на это эффектное творение природы и рук человеческих, удивляешься его совершенству, нежности и изяществу. Добавьте к этому еще изумительный запах, усиливающийся к ночи.

Второй представитель — миниатюрный эпифил-

лум высотой около 25 см с обычными, малоразрезными листьями, но зато настолько обильноцветущими, что из каждой ареолы вырастает розово-сиреневый цветок диаметром около 6 см. Их столько, что все веточки усыпаны ими от основания до верха.

Мои эпифиллумы цветут в июне-июле.

Агротехника эпифиллумов не сложна. Им нужна рыхлая и питательная почва с преобладанием листового перегноя, просторная, соразмерно корневой системе, посуда. В своей практике я не заметил что им больше нравится деревянная или глиняная, лучше необожженная, посуда. Все эпифиты любят хороший доступ воздуха к корням. Полив теплой водой должен быть умеренным и постоянным. Временных переливов они не боятся.

По душе этому кактусу легкие подкормки — органические и неорганические, опрыскивание и содержание листьев в чистоте.

Им необходимо круглый год солнечное место.

Крупные экземпляры требуют подвязки. Миниатюрные формы лучше выращивать свободно.

Размножаются эпифиллумы крайне легко — черенкованием. Черенки должны иметь по несколько ареол (выступов). Можно также использовать готовые черенки — молодые побеги с корнями, которые образуются на верхушках старых листьев. Отрезанные черенки подсушивают в течение 2-3-х дней на воздухе, а затем окореняют в воде или земле. Они при хорошем уходе зацветают на 2-3-й год.

Попробуйте опылить цветущие экземпляры — получите крупные, мясистые, съедобные и сладкие ягоды величиной со сливу. Из семян растения зацветут не скоро, через несколько лет, но зато вы «рискуете» стать обладателем интересных гибридов.

Геннадий ХИЛЬКЕВИЧ,
г. Речица.
Фото автора.

Насчет многих комнатных растений существуют заблуждения и предубеждения. Одним из таких заблуждений является уверенность, что рядом с компьютером и телевизором надо ставить кактусы. Если место достаточно светлое, то и рядом с компьютером или телевизором ваш кактус может чувствовать

О компьютере и полезных растениях

себя хорошо, но каким-либо образом защитить вас от излучения и вредных воздействий этой техники кактус не в состоянии. Действительно избавить вас от ксилола, выделяющегося от монитора работающего компьютера, могут драцена, фикус, шефлера, церопегия или карликовая финиковая пальма — растения, поглощающие ксилол.

Полезно выращивать в офисах и квартирах привычные папоротники, хлорофитумы и сциндапсусы. Их приятная зелень листьев и форма растений всегда хорошо вписываются в любой интерьер. Папоротники прекрасно увлажняют воздух, что важно для нас особенно зимой, когда работает отопление. Кроме того, папоротники нейтрализуют формальдегид, выделяющийся из новой мебели и ковров. Хлорофитум выделяет фитонциды, сдерживающие размножение и развитие многих микробов и вирусов. В помещении, где курят, смогут расти далеко не все растения. Одним из тех, кто сможет приспособиться к подобным условиям, является сциндапсус. Он не только стойко выдерживает присутствие в воздухе никотина, но активно поглощает никотин вместе с угарным газом. Другие растения, поглощающие дым и вредные вещества, — плющанглийский, традесканция, диффенбахия, кливия, бегония, спатифиллум.

Надежда ГАЛЫНСКАЯ,
кандидат с.-х. наук, ЦБС
НАН Беларуси, г. Минск.

Двое на краю земли

Она гуляла по городу, и сердце вновь вело туда, где Лиза была счастлива, туда, где ее окружали воспоминания детства. И пусть идти было далеко, но усталость от этих прогулок была приятной, и, кажется, сил у нее становилось только больше. Лиза, как обычно, пришла в этот парк, предаваясь воспоминаниям и мечтам.

Сегодня тут был концерт какой-то эстрадной звезды, и девушка, шагнув в толпу, погрузилась в иной мир — мир музыки. Ей нравились эти песни, и круговорот ритмов затягивал ее все глубже в пучину нот и звуков.

И вот в один из тех прекрасных моментов, когда волна мелодий будто вытолкнула ее на берег реальности, Лиза заметила Его. Казалось, их глаза встретились в одно мгновение, но никто не решался сделать первый шаг. С этого момента время потеряло счет. Все вокруг, как будто, исчезли, куда — неизвестно. Важно было лишь то, что остались только они вдвоем, двое где-то на краю земли под бесконечно звездным небом, которое бывает таким только в южных широтах. Но сейчас ярче всего горели две пары звезд — их глаза.

Он осмелел и подошел, сказал пару фраз — старых, как мир. Но слова, исходящие из его уст, были наполнены каким-то особым новым для нее смыслом, и все вокруг становилось таким простым и ясным. Они говорили много, пытались узнать друг о друге как можно больше, и с каждым новым словом находили все большее сходство их жизней, характеров и душ.

Лиза и Денис решили вместе прогуляться по парку. Она рассказала ему о воспоминаниях, кото-

рые навевают этот парк с темно-зелеными шапками деревьев и клумбами, похожими на персидские ковры, с его скамеечками в тени раскидистых орехов. А Денис лишь смотрел в ее черные, как ночь, глаза и молчал, как будто все уже знал заранее. Они не могли поверить, что знакомы всего несколько часов. Казалось, что они были вместе всю жизнь, знали каждый прожитый друг другом момент, каждый взгляд и каждый вздох.

Лизу немного удивляла седина на его висках, которая не совсем соответствовала возрасту Дениса. Тогда он рассказал девушке об ужасной аварии, произошедшей несколько лет назад, в которой погибли его жена и маленькая дочь. После того случая виски Дениса безнадежно поседели. Он поведал ей о той вине, которая лежала тяжелым грузом на его плечах, и о том, что только благодаря поддержке своих родных и друзей он начал жить заново. От его рассказа у Лизы сердце сжималось в комок, и ей так хотелось обнять этого уже такого близкого ее душе человека и помочь забыть эту боль. Сама она могла рассказать Денису о том, что чуть не совершила ужасную ошибку, которая могла перевернуть ее жизнь с ног на голову. Ведь Лиза совершенно случайно узнала о постоянных изменах человека, за которого через несколько дней собиралась выходить замуж. Но помимо этого он еще и оказался совсем не тем человеком, за которого себя выдавал. Все его слова были обманом. Он получил фирму, которой владел, незаконным путем, подставив своего лучшего друга, и своими махинациями оставил жену друга и их ребенка без квартиры. Все это

раскрылось незадолго до свадьбы, и Лиза еще долго старалась забыть этого человека, ведь она его все-таки любила, но не могла простить ему такого жестокого предательства.

Тем временем Лиза с Денисом зашли на пляж, опустевший после долгого жаркого дня. Прибой ласкал уставший от лучей палящего солнца песок, а звезды, будто специально, опустились пониже, чтобы рассмотреть эту необычную пару. Денис помог Лизе подняться на небольшое возвышение из камней, видимо, воздвигнутое кем-то из местных пляжных «архитекторов». На каменной вершине они и присели, наблюдая серебро, льющееся с неба на морскую гладь. Он обнял ее, чтобы согреть, и их руки сплелись тонкими нитями. Они еще продолжали говорить о чем-то «важном», но уже все чаще умолкая и просто глядя друг другу в глаза. Каждый из них прошел через свои жизненные испытания, прежде чем шагнуть навстречу друг другу, и им было о чем помолчать вместе.

И для Лизы не стало неожиданностью, когда Денис медленно и нежно поцеловал ее. Он признался, что ее губы на вкус гораздо слаще того терпкого вина, которое они пили в местной кафешке. Им было так хорошо и спокойно вместе, что они просидели на пляже почти до утра, наблюдая за тем, как меняется положение звезд на небе, и слушая звуки засыпающего города за спиной. Денис шептал Лизе слова с такой нежностью, которой



она раньше никогда не знала. Ни один мужчина прежде за столь короткое время не мог заставить ее забыть обо всем на свете и просто почувствовать себя счастливой. А Денис продолжал признаваться в том, что ее губы, словно бутоны распустившихся роз, кожа подобна бархату, а сама Лиза, будто спелый сочный румяный персик. Как можно не растаять от таких комплиментов?!

Они продолжили свой путь и постепенно дошли до дома, где Лиза снимала квартиру с подругой. Подруга уехала на выходные к друзьям, и в квартире установилась какая-то таинственная тишина, нарушаемая лишь тихими крадущимися шагами кошки. Никто не задавал вопросов и не ждал ответов, просто все произошло само собой, как и должно было быть. Она открыла Денису дверь в свою комнату и свой маленький мирок...

Лиза слышала, как на рассвете он уходил, но не разомкнула глаз. Денис нежно поцеловал ее на прощание и тихо закрыл за собой дверь.

Он ушел. И его следы, как и всю его прошлую жизнь, украл этот новый зарождающийся рассвет. И он горячим биением своего сердца ощутил, что уходит лишь для того, чтобы со следующего дня никогда с ней больше не расставаться.

Светлана ТИТАНKOBA,
г. Минск.

Последовательность выполнения

Раскроить все детали с припусками на швы 1 см по всем срезам.

Проклеить детали козырька. Сметать их, прострочить, вывернуть, приутюжить. По срезу поставить насечки глубиной 0,8 см через каждые 1,5 см.

Совместив центры, приметать козырек к одной из деталей околыша.

Сверху приметать вторую деталь околыша, шов прострочить, разутюжить.

Соединить околыш в кольцо. Шов разутюжить.

Выметать и отстрочить край с козырьком. Верхние срезы околыша сметать вместе.

По срезу детали 1 разметить и заметать 20 одно-сторонних складочек через каждые 3 см или собрать сборку.

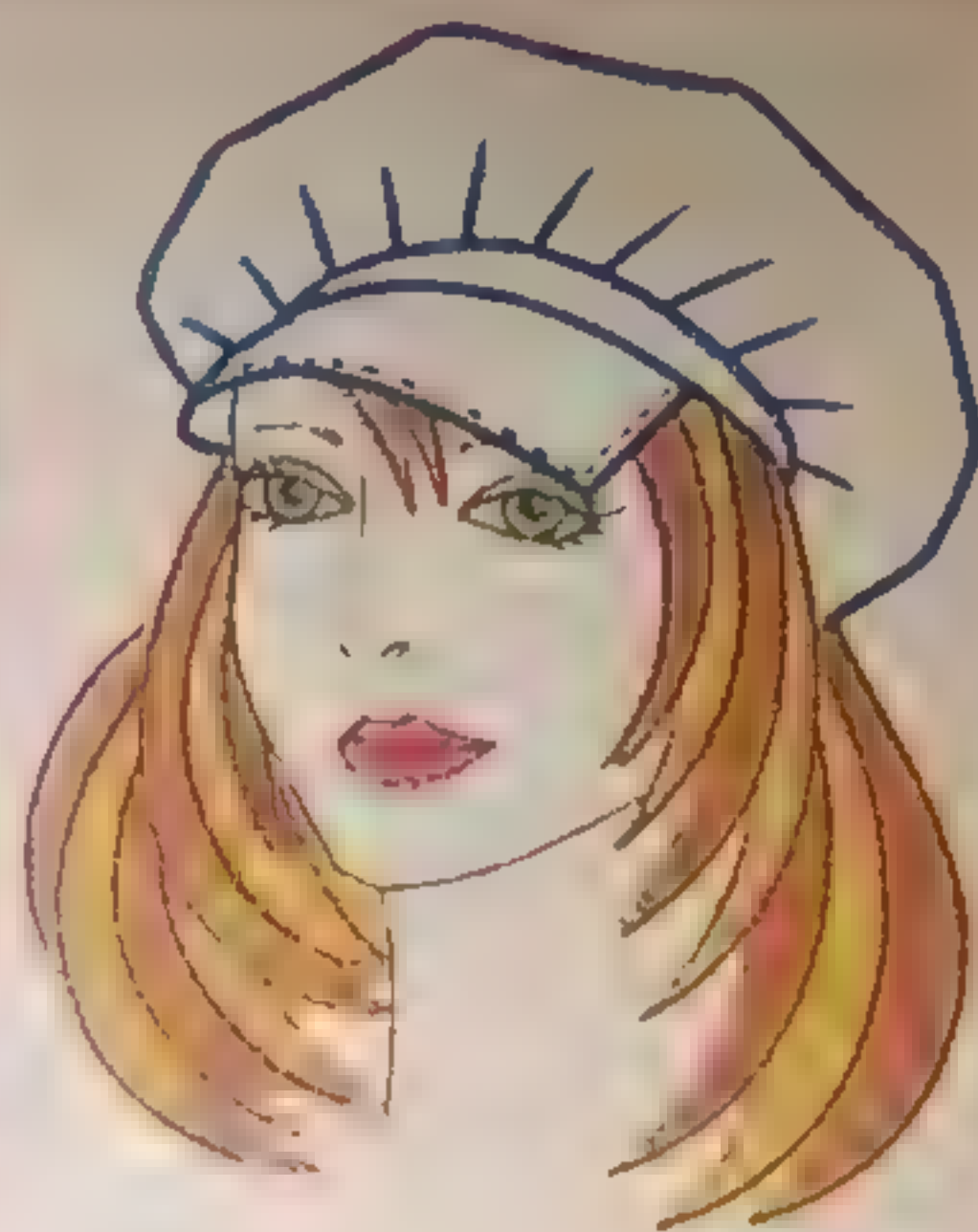
Приметать подготовленную деталь к сре-

Кепка с фигурным козырьком

МАТЕРИАЛЫ: кусок ткани размером 40 x 100 см (вельвет, джинсовая ткань), подкладочная ткань, простеганная на утеплителе, 30 x 70 см, клеевой флизелин, шнур 40 см, 2 ограничителя шнура.

Детали кроя

Из основной ткани		
1	Верхняя часть	1
2	Козырек	2
3	Околыш	2
Из подкладочной ткани		
4	Верхняя часть	1
5	Боковая часть	2



зам околыша. Прострочить.

Соединить боковые части подкладки в кольцо. Швы разутюжить.

Сметать подготовленную деталь с верхней. Прострочить, оставив пропуск шва 7 см.

Сложить верх и подкладку лицевыми сторонами друг к другу, сколоть булавками, сметать и прострочить.

Вывернуть через пропуск шва.

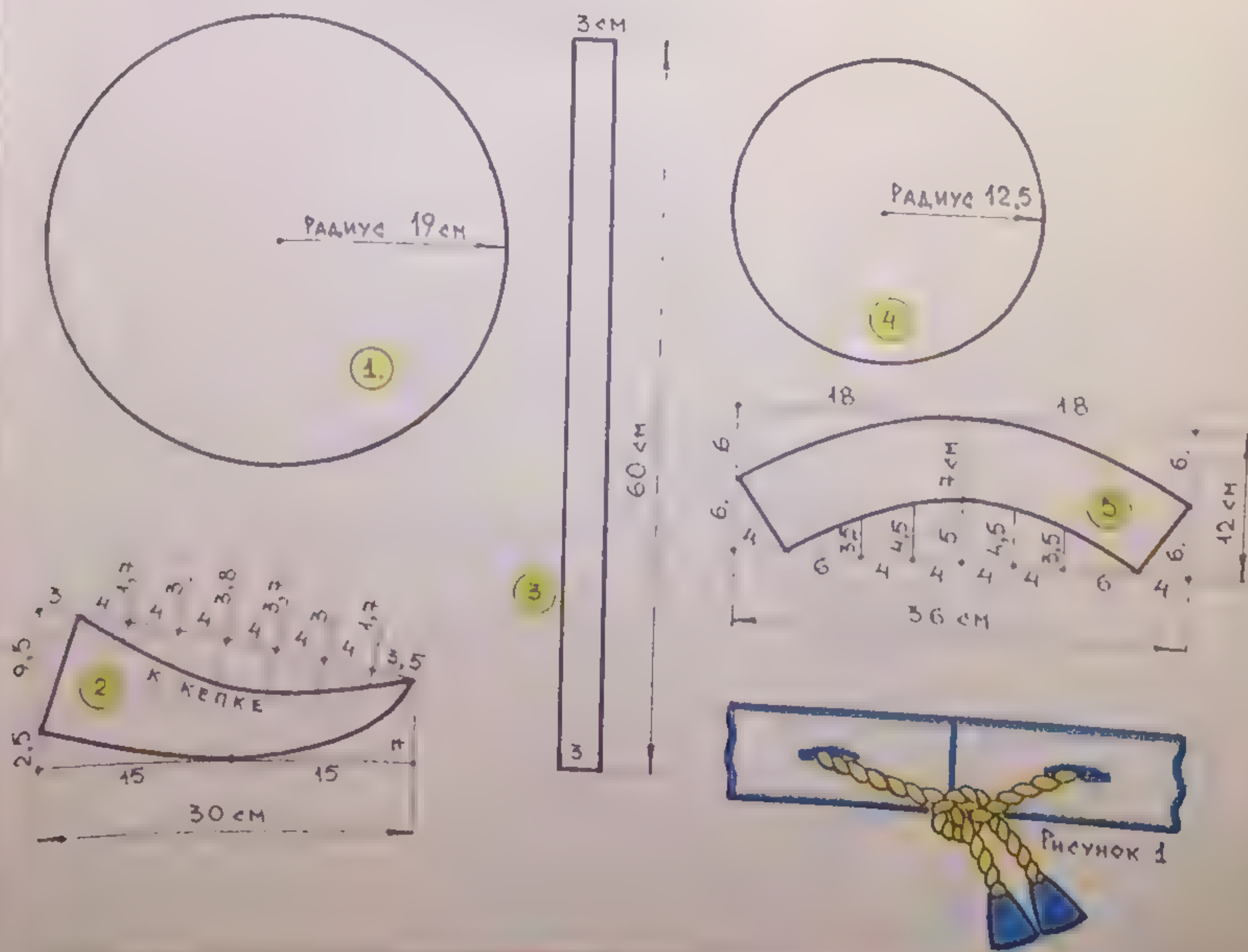
Потайными стежками зашить отверстие вручную.

Регулятор объема (рис. 1)

На расстоянии 5 см от среднего шва околыша разметить две горизонтальные петли длиной 1,5 см. Обработать их на швейной машине. Прорезать лезвием.

В петли протянуть шнур, закрепить на его концах ограничители. Концы шнура связать.

Елена
ЛАЗОВСКАЯ,
модельер-
дизайнер.



Как стать счастливой, и не только об этом

Признайтесь честно: сколько раз вы сами себе давали слово начать новую жизнь с понедельника? Или с первого числа. И сколько раз уже был и понедельник, и первое число, и даже Новый год. Решение принять — это даже не полдела, а так, жалкая четвертинка. Надо определенно брать в расчет и настрой каждого дня, и всякого рода самочувствие, и наличие или, наоборот, отсутствие стимула. А вообще, чтобы что-то начать, хорошо бы получить квалифицированный совет человека, имеющего непосредственное отношение к воссозданию вашего будущего потребящего облика. Таким человеком согласилась стать тренер по гидроаэробике из Дворца водного спорта Анна ЛЕВИЦКАЯ. Уже девятый год после окончания института она работает с теми из нас, красавиц, кто не потерял надежды укрепить, сохранить или даже усовершенствовать дарованное нам Богом.

— Анна, как насчет новой жизни «с понедельника»?

— ...Не с понедельника, не с первого числа, а с момента решения, сию секунду. Конечно, до этого совершенно необходимо определиться, в каком направлении вы будете работать над собой: есть ли проблемы с лишним весом, и насколько они важны для вас, или это просто естественное желание быть в тонусе. За эти годы через мои руки, так сказать, прошло множество женщин. И знаете, к какому выводу я пришла? Самая большая их проблема — неумение ценить и любить себя. Они настолько «затурканы» мужьями, бытом, прозой жизни, что сами себя как женщин и не воспринимают. А если это так, то как заставить других видеть в вас не тягловую силу, а представительницу хоть и слабого (тем более, слабого!), но все-таки прекрасного пола?!

Я вот часто, идя по улице, непроизвольно отмечаю, как мало встречается женщин, на которых хочется задержать взгляд: когда голова поднята, плечи расправлены, огонь в глазах, что сразу видно — счастливая!

— Аня, а Вам не кажется, что наша жизнь



как-то не способствует состоянию счастья?

— Хм... Мне кажется, что счастье — это все-таки какое-то внутреннее состояние, может быть, даже вопрос внутренней культуры. И секрет его очень прост: утром проснувшись, увидела солнце за окном — и просто порадуйся наступившему дню. Раз он подарен тебе, захоти сделать его счастливым. Пасмурно? Ну и что? Жизнь, опять же дарованная тебе, — удивительна и прекрасна. Идешь с работы вечером — остановись, полюбуйся облаками. Кто умеет находить счастье в мелочах, тот тем более сможет найти его в большем.

— То есть можно обобщить простым «наше счастье — в наших руках»? Как и здоровье, впрочем. Если у человека становятся чище помыслы, он будет здоровее?

— Предельно просто! Природа — уникальна, в ней все продумано до мелочей, а мы должны не навредить ей. Нам известна масса оздоровительных систем, но, на мой взгляд, нельзя любую из них перенести в чистом виде на себя. Из каждой можно взять то, что наиболее приемлемо именно вашему организму и совершенствовать его. Но что важно

абсолютно для всех — это движение в любом виде — бег, велосипед, коньки, просто ходьба. Вот от этого и надо отталкиваться с момента решения начать новую жизнь.

— Что бы Вы посоветовали нашим читательницам?

— Конечно, если кто-то думает, что пару раз позанимался и обрел классические формы, то лучше и не начинать. Нужны большое терпение и неменьший труд. Но ведь известно, что красота требует жертв. И если конечная цель — стать красивой и желанной, обрести уверенность в себе, то, естественно, на такие жертвы стоит пойти.

Анна всегда заканчивает занятие жизнерадостной фразой: «Плечи расправили, голову подняли, сказали: я — звезда!»

Беседовала
Мирослава СУЛЬДИНА.

Тыква-красавица

Кашицу из тыквенной мякоти я всегда использую в качестве маски поздней осенью и зимой. Из семян



тыквы (только не жареных) готовлю отличную эмульсию для ухода за кожей. Семена очищаю, измельчаю, а затем и растираю миксером (или в ступке) с водой в соотношении 1:10. Частицы должны стать очень мелкими. Готовой эмульсией намазываю лицо на 15 минут, а затем смываю теплой водой. Эффект «нежности и свежести» кожи вашего лица гарантируется.

Валентина МАХЛАЙ,
Слуцкий р-н.

Секреты роскошного бюста

Роскошный бюст — заслуга не только природы, но и собственных усилий женщины. Существуют простые секреты красоты. Если хотите сохранить грудь упругой, забудьте о горячих ваннах — исключительно прохладный душ. И никакого мыла! Кожа на груди тонкая и чувствительная, и для ее очищения требуются более деликатные средства. Например, косметические сливки. Составление груди зависит и от того, что вы едите. Соленая пища задерживает воду в организме, а это вызывает растяжение соединительной ткани. А пользу бюсту принесут хлеб с отрубями, каши из цельного зерна, свежая капуста, богатые балластными веществами и калием бананы и курага. И самое главное: непременно купите в аптеке пивные дрожжи — в них много тиамина, который обеспечивает кожу груди желанную упругость. Не только едите, но и наносите на тело.

Диана ЛАЗОРЕНКО,
косметолог.

— Никогда не торопись в загс, — говорил Андрей, посмеиваясь, своему лучшему другу. — Посмотри, как ладно живем мы с Танюхой — не ссоримся, ничего не делим. А стояли бы в паспорте штапики, точно, глядела бы на нас сейчас волчицей: женам, как известно, дружба мужская не нравится. И сам я, скорее всего, был бы вечно чем-нибудь недоволен...

Уже два года они вместе, и много раз говорил он ей о своей любви, но ни разу не сказал о том, что мечтает стать отцом. И ничего не имел против таблеток, которыми отодвигала Таня желанное материнство. А ведь ей уже двадцать три, ему — двадцать пять. А мужская дружба почему-то неизменно сопровождается выпивкой...

Она поднялась, сказала, что уже хочет спать, и ушла. Но успела услышать самодовольную фразу Андрея:

— Видишь, ушла, и никаких проблем, никаких тебе упреков.

Таня вошла в спальню, аккуратно расправила постель, выпила очередную таблетку и заплакала. Ей так хотелось быть женой, настоящей хозяйкой этой маленькой квартиры. Можно было, конечно, забросить эти таблетки, а потом поставить Андрея перед фактом. И куда бы он не делся. А парень он, в общем-то, неплохой, только вот с детством никак не расстанется. Желанный ребенок мог бы все изменить, но не могла она позволить себе спекулировать тем, что для женщины должно быть святым. Ребенок должен родиться желанным для двоих. Однажды, несколько месяцев назад, она неловко сказала ему о том, как хочется ей, чтобы был у них маленький...

— Еще успеется, Танюха, спокойная жизнь надо-

ела, что ли? — небрежно проговорил он и больше к этой теме не возвращался.

А она все чаще задавала себе вопрос: а любит ли он меня? Или просто ему удобно жить со мной?

Она услышала его шаги

ла, молилась и смеялась. И знала, что вынесет все. Она запретила себе думать об Андрее, и это у нее почти получалось: Таня вся была захвачена мечтами о грядущем материнстве. Рада была и тетя.

...Андрей пришел че-

рил он.

— Из твоих же слов!

— Припомнила! А я ведь все ждал, Танюха, когда ты скажешь: давай, наконец, поженимся, ребенка заведем, будем жить, как и все люди...

— Зачем же ты врешь, Андрей? — без зла спросила она.

— Вру, Танюша, вру! Просто стыдно признаться, что дураком был. Говорю совсем не то... Я же знаю, никого у тебя нет. Прости уж меня: следил, сведения о тебе собирал... Совсем рехнулся от ревности. Ну хочешь свадьбу, а?

— Не хочу. Мы проживем и без тебя...

— Мы!?

Таня смутилась: она не хотела ему говорить, но он вдруг догадался сам. Рванулся к ней, на лице — глуповато-счастливая улыбка.

— Дурочка, — сказал он, — немедленно собирайся, и поедем домой. И никаких возражений! Это мой ребенок, слышишь! И он не будет безотцовщиной! Мы немедленно обвенчаемся, и не вздумай со мною спорить!

Она смотрела на него, молчала, улыбалась и думала: наконец-то он начал взрослеть. Но вслух эту мысль Таня не произнесла.

— Помоги мне собрать вещи, — только и сказала она.

Елена ЛОГУНОВА,
г. Жабинка
Брестской обл.

Так велела СУДЬБА



и поторопилась вытереть слезы, но все-таки очень хотела, чтобы Андрей спросил, почему у нее заплаканные глаза. Но вместо этого он проговорил:

— Мы завтра с Серегой на рыбалку, на все выходные. Отдохнешь тут без меня.

Проводив на следующее утро Андрея, Таня стала собирать свои вещи. Конечно, лучше было бы поговорить с ним, но она знала свойство своей натуры теряться, когда решается что-то важное. И уговаривала себя: я еще встречу свою судьбу, я смогу разлюбить человека, которому не слишком дорога... Слава Богу, ей было куда уходить: в небольшом доме на окраине города живет ее старенькая тетя, которая всегда понимала и любила свою племянницу. Таня долго думала о том, что написать на листке бумаги. Порвала один, другой, третий...

Остановилась на четвертом варианте: «Прости, но мне кажется, что мы разлюбили друг друга.»

И все-таки она ждала, что он придет или позвонит. Ждала напрасно... А через две недели поняла, что беременна. Она плака-

рез два месяца. Сначала угрюмо молчал, а потом проговорил:

— Ну что ж ты так... И поговорить даже не захотела.

— А что я могла бы сказать? — мягко спросила она. — Ведь семья была тебе не нужна.

— Откуда ты знаешь? — раздраженно прогово-

СЕМЕЙНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Чем мужчины раздражают женщин

31 % женщин находят, что мужчина невыносим тогда, когда болен и капризничает.

27 % раздражаются тогда, когда он не принимает участия в домашних делах.

20 % не выносят, когда их мужа разбрасывают свое белье по всему дому.

16 % возмущаются тем, что супруг недооценивает ее рабочую нагрузку.

15 % не могут переносить, когда мужчина обращает внимание на других женщин.

14 % считают, что он не принимает никакого участия в воспитании детей.

ЕСТЬ ВОПРОС



Я купил приватизированную квартиру. Когда стал готовиться к переезду, то выяснил, что одна из комнат в приобретенной квартире сдана внаем сроком на 5 лет, о чем при заключении договора купли-продажи квартиры продавец не поставил меня в известность. Я потребовал от продавца возврата уплаченной за квартиру суммы денег. Продавец отказался выполнить мое требование, ссылаясь на то, что я сам должен был навести справки о лицах, проживающих в квартире, и что договор не только заключен, но уже и исполнен.

Статья 460 Гражданского кодекса РФ возлагает на продавца обязанность передать покупателю товар, свободный от любых прав третьих лиц. Данная обязанность продавца предполагает и его обязанность информировать покупателя о наличии прав третьих лиц на передаваемый товар. Информация об обременении товара правами третьих лиц может также поступить к покупателю и из иных источников, в том числе от органов, осуществляющих государственную регистрацию прав на недвижимость и сделок с ней.

Впрочем, и сам покупатель должен проявлять разумную заботу о получении указанной информации. Если покупатель знал или должен был знать о правах третьих лиц на приобретенный им товар, и это будет доказано при рассмотрении его иска в суде, то продавец может быть освобожден от невыгодных для него последствий, установленных законом.

Согласно п. 1 статьи 460 Гражданского кодекса РФ при неисполнении продавцом обязанности передать товар свободным от прав третьих лиц покупатель вправе потребовать от продавца уменьшения цены товара либо расторжения договора купли-продажи.

В гостинице из номера, в котором я проживал, были похищены мои электробритва и джинсы. Администрация гостиницы отказалась возмещать стоимость похищенного имущества, заявив, что договор о хранении между мной и администрацией гостиницы не был заключен. При разбирательстве дела дежурная по этажу, на котором находился мой номер, подтвердила, что видела эти вещи в номере, но поскольку я постоянно носил ключ от номера с собой и не сдавал его администрации, вины работников гостиницы в пропаже имущества нет.

В соответствии со статьей 925 ГК РФ гостиница отвечает как хранитель и без особого о том соглашения с проживающим в ней лицом (постояльцем) за утрату, недостачу или повреждение его вещей, внесенных в гостиницу, за исключением денег, иных валютных ценностей, ценных бумаг и других драгоценных вещей.

Внесенной в гостиницу считается вещь, вверенная работникам гостиницы, либо вещь, помещенная в гостиничном номере или ином предназначенном для этого месте.

Постоялец, обнаружив-

ший утрату, недостачу или повреждение своих вещей, обязан без промедления заявить об этом администрации гостиницы. В противном случае гостиница освобождается от ответственности за несохранность вещей.

Даже вывешенное гостиницей объявление о том, что она не принимает на себя ответственности за несохранность вещей постояльцев, не освобождает ее от ответственности.

В парикмахерской гардероба у меня была похищена ондатровая шапка. Вместо нее оставлена старая шапка из искусственного меха. Я предъявил к обществу с ограниченной ответственностью, которое обслуживало гардероб, требование о возмещении стоимости шапки и компенсации морального вреда. Общество, возражая против моих требований, ссылаясь на то, что в день пропажи шапки гардеробщица заболела, и заменить ее было нечем, я не должен был оставлять дорогую шапку в гардеробе. В случившемся виноват я сам, поэтому удовлетворять мои требования они отказываются. В качестве компенсации мне предложили взять себе оставленную в гардеробе старую шапку.

Хранение вещей в гардеробах по общему правилу является безвозмездным, если вознаграждение за хранение не обусловлено при сдаче вещи на хранение.

Оформление договора производится в упрощенном

порядке. Выдача гражданину номерка или жетона не представляет собой письменную форму договора, тем не менее в силу ст. 887 ГК приравнена к нему.

При возврате вещей из гардероба учреждений, предприятий по предъявлению номеров (жетонов) хранитель не обязан проверять полномочия предъявителя на получение вещей. Однако он обязан принять все меры для обеспечения сохранности вещи. В этой связи хранитель вправе потребовать дополнительных доказательств, удостоверяющих право владельца жетона на получение вещи.

В судебной практике нередко встречаются случаи, когда поклажедатели заявляют иски о возмещении ущерба, указывая на то, что вещи были выданы другим лицам по похищенным у них номерам (жетонам).

В соответствии со ст. 891 ГК РФ хранитель обязан принять все предусмотренные договором хранения меры для того, чтобы обеспечить сохранность переданной на хранение вещи.

Хранитель во всяком случае должен принять для сохранения переданной ему вещи меры, обязательность которых предусмотрена законом, иными правовыми актами или в установленном ими порядке (противопожарные, санитарные, охранные и т. п.).

Если хранение осуществляется безвозмездно, хранитель обязан заботиться о принятой на хранение вещи не менее, чем о своих вещах.

Оксана МИРОНОВА,
юрист.

МЕХА — ДОБРЫЕ И ЗЛЫЕ

Еще древние знали, что в отличие от благотворных для человека натуральных тканей мех животных далеко не всегда безобиден. Мех очень индивидуален, будь он натуральный или синтетический.

Для определения характера меховой вещи, которую вы собираетесь купить, существует достаточно простой тест. Активной рукой, наиболее чуткой с вашей точки зрения, восприимчивой, погладьте мех «по шерсти». Делайте это с закрытыми глазами, чтобы хоть немного отрешиться от образа вещи, возможно, достаточно привлекательной. Если вам покажется хоть на миг, что вы гладите животное, которое не испытывает боли, страха и ненависти и не пытается убежать от вас — тогда все в порядке. Но если в ауре меха есть хотя бы незначительный след предсмертной агонии — вы обязательно почувствуете это. Ни за что не покупайте такую вещь, разве что захотите подарить ее своему злейшему врагу.

Сразу же одно важное предупреждение — **никогда не приобретайте изделий из кошачьего или собачьего меха частного изготовления.** Шалка, сшитая из шкуры, содранной с полуживой собаки, а что еще более страшно — с живой (говорят, от этого мех лучше) — несет в себе память чудовищной боли и ужаса, которые испытало животное, и может обернуться для вас достаточно серьезной болезнью.

Пробовать ладонью чистоту ауры надо абсолютно любой мех, это не будет излишней предосторожностью. Это одно из главных правил обращения с мехами.

Мех с длинным ворсом (лиса, песец) имеет собственный чрезвычайно мощный эротический заряд. Воздействует он, правда, только на того, кто его носит.

К **коротковорсовому меху** относятся все ценные меха типа норки, горностая, соболя. Короткий мех несет легкий оттенок отчужденности и высокомерия, который ассоциируется у нас с исключительностью положения и ярко выраженным чувством собственного достоинства. Кто его носит, легко вступает в общение с окружающими.

Полностью нейтрален мех **домашних животных** — каракуль, кролик, выделанная овчина, цигейка или козий мех. Меха домашних животных несут в себе положительный,

«теплый» заряд, имеют некоторые защитные свойства. Не напрасно такой мех чаще всего используют для детской одежды. Также полезно использовать изделия из такого меха и людям преклонных лет, чьи жизненные силы уже нуждаются в посторонней подпитке.

Мех водяных животных — бобра, нутрии, выдры, морского котика и нерпы — совершенно особый материал. Необыкновенно сильные очищающие свойства воды в определенном смысле наследуются и мехом водяных животных. Они очищающе воздействуют на энергетику организма, отведут приворот, оградят от порчи и сглаза, а возможно, сумеют помочь вам избавиться от атаки энергетического вампира. Такую вещь нужно обязательно носить.

Искусственные меха — особая субстанция: и не совсем мех, и не совсем ткань. У него независимо от структуры ворса, плотности и фактуры сохраняются свойства, общие для любого искусственного меха. Главная особенность таких мехов состоит в их исключительной способности принимать на себя энергетическое воздействие и долгое время сохранять

его в себе, как в некой емкости.

Как же поступить, чтобы накопленный в искусственном мехе заряд не сказывался на вашем состоянии?

Прежде чем носить новую вещь из искусственного меха, наденьте ее и попросите кого-нибудь из членов вашей семьи или ваших друзей, в чьем доброжелательном отношении вы не сомневаетесь, «зарядить» вещь положи-

тельным отношением к вам. Для этого вполне достаточно попросить человека несколько раз медленно погладить шубу обеими руками, при этом благожелательно думая о вас. После такой процедуры мех начнет собирать положительные влияния и отвергать отрицательные.

Теперь вспомним о симпатичных меховых ковриках и шкурах экзотических животных, которые мы так любим стелить на полу или вешать на стены.

Такая деталь интерьера достаточно безопасна, если речь идет о шкуре домашнего животного или даже мехе северного оленя.

Намного сложнее дело обстоит со шкурами диких и экзотических животных, добытых на охоте. Человек может начать совершать не своиственные ему поступки, у детей могут появиться беспричинные страхи, боязнь темноты, ночные кошмары, энурез.

Если вы сомневаетесь в происхождении вашего мехового украшения, если точно не знаете, из какого меха оно сделано, — лучше постелите его где-нибудь в гостиной, чтобы не спать с ним рядом.

Подготовила **Алеся МЕЛЬНИКОВА**, г. Могилев.



КАЛЕНДАРЬ ПРИМЕТ

НОЯБРЬ

9. Преподобной Матроны.

С зимней Матрены зима встает на ноги, налетают морозы. С Сергия (25 сентября) зима починается, с Матрены устанавливается. Иней на Матрену на деревьях — к морозам, туман — к оттепелям.

11. Преподобного Феодора Студита.

Со дня Федора Студита стало холодно и сердито. Федор Студит землю студит.

12. Иоанна Милостивого.

Дождь на Милостивого — оттепели до Введения.

14. Апостола Филиппа.

Иней на Филиппа — урожай на овес.

15. Мученика Гурия.

Гурий на пегой кобыле (грязь либо снег).

16. Апостола и евангелиста Матфея.

На Матвея земля потеет, прееет.

17. Святого Григория Неокесарийского.

Приехала зима на пегой кобыле.

18. Мучеников Платона и Романа.

Каков Платон да Роман, такова и зима.

21. Введение во храм Пресвятой Богородицы.

Введение ломает леденье. Введение пришло — зиму привело.

«Знатные» — для всех

Долгое время считалось, что куриные яйца вызывают повышение холестерина и увеличивают риск сердечных заболеваний. Так ли это? И вообще, чем же богато и полезно обыкновенное куриное яйцо? С этими и многими другими вопросами я обратилась к Наталье БОХАН, заместителю директора 1-й Минской птицефабрики.

— Наталья Владимировна, первый вопрос — о холестерине.

— Исследования показали, что яйца не увеличивают уровень холестерина в крови. А даже наоборот, ведь в них содержится холин, как раз-то и снижающий уровень холестерина. К тому же холин оказывает прекрасное влияние на нашу память. В яйце есть так необходимые человеку лютеин, который помогает сетчатке глаза, и сохраняющий память лецитин.

— Как часто можно и нужно употреблять яйца?

— Идеальная норма потребления — 6-7 яиц в неделю. Очень полезны яйца в сочетании с овощами. Одно яйцо обеспечивает 15 % суточной потребности в витамине А, 40 % — витамина D, 100 % — витамина B₁₂. Витамин D отвечает за транспортировку кальция, потому его часто называют витамином роста, без которого ребенку не обойтись. Взрослым витамин D способствует образованию новых клеток и придает эластичность коже.

— Какие яйца здоровее: большие или маленькие по размеру?

— И крупные, и мелкие хороши по-своему. Разница в размере объясняется просто. Мелкие яйца несут молодые куры. Маленькие яйца более калорийные и содержат больше витаминов. В более крупных яйцах больше белка, они менее калорийны и потому хороши в рационе тех, кто следит за своим весом.

— Ваша фабрика выпускает яйца «Знатные»

с селеном и йодом. В чем их отличие от обычных яиц?

— Достоверно известно, что сердечно-сосудистые заболевания развиваются гораздо чаще при дефиците хрома, меди, магния, калия, селена, а астмой страдают люди, в рационе которых мало магния.

При создании яиц «Знатных» был принят во внимание тот факт, что территориально наша республика относится к биогеохимическим провинциям, т.е. в ее водах и почве содержится мало йода и селена.

Селен необходим для нормального функционирования сердечно-сосудистой и иммунной систем, входит в состав антиоксидантного комплекса, обладает радиопротекторными свойствами и способствует нормальному усвоению йода. Селеновые препараты также способствуют очищению

организма от шлаков и токсических веществ, повышают иммунитет и усиливают процессы саморегулирования организма.

Одновременный прием селена и йода позволяет организму лучше усваивать недостающие микроэлементы. Селен и йод в яйцах «Знатные» способствуют:

— профилактике заболеваний щитовидной железы;

— улучшению работы головного мозга и деятельности нервной системы;

— умственному развитию ребенка в период беременности матери и во время кормления;

— профилактике малокровия, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний;

— предупреждению мужского бесплодия и бессилия.

При термической обработке полезные свойства сохраняются.

— Сегодня уже не в диковинку и перепелиные яйца? Что можно сказать в их пользу?

— Это кладовая питательных веществ: витамины А, В1, В2, РР, микроэлементы — Са, F, Fe, Си, Со, К, аминокислоты. Для профилактики и лечения можно рекомендовать по 2 штуки детям и по 4-5 штук в день взрослым. Перепелиные яйца рекомендова-

ны тем, у кого бронхиальная астма хроническая пневмония, язва желудка и 12-перстной кишки, аллергические заболевания, малокровие, гипертония, мужская слабость.

— Как отличить настоящее качественное яйцо от «подделки»?

— Вы правы, сегодня на рынках есть дельцы, которые торгуют просроченным товаром, который хранился долго, а перед самой продажей был простампован. А потому надо внимательно следить за тем, где и как нанесены штампы о сроках годности и сорте яйца. Фабричный конвейер позволяет штамповать яйцо лазерным аппаратом с указанием производителя, сортности яйца и даты сортировки.

— Какие необычные рецепты блюд из яиц есть в Вашей домашней копилке?

— Можно приготовить жареные яйца, но вареными. Для этого в кипящую подсоленную воду вбиваем яйца. Оно растечется, как жареное, но будет вареным.

Есть очень хороший рецепт для мужчин, для лечения их «слабости». Для этого хорошо пить по 5 перепелиных яиц утром натощак. И запивать 1 ст.л. водки, настоящей на перегородках грецких орехов.

Беседовала
Наталья ТЫШКЕВИЧ.

КОНКУРС!

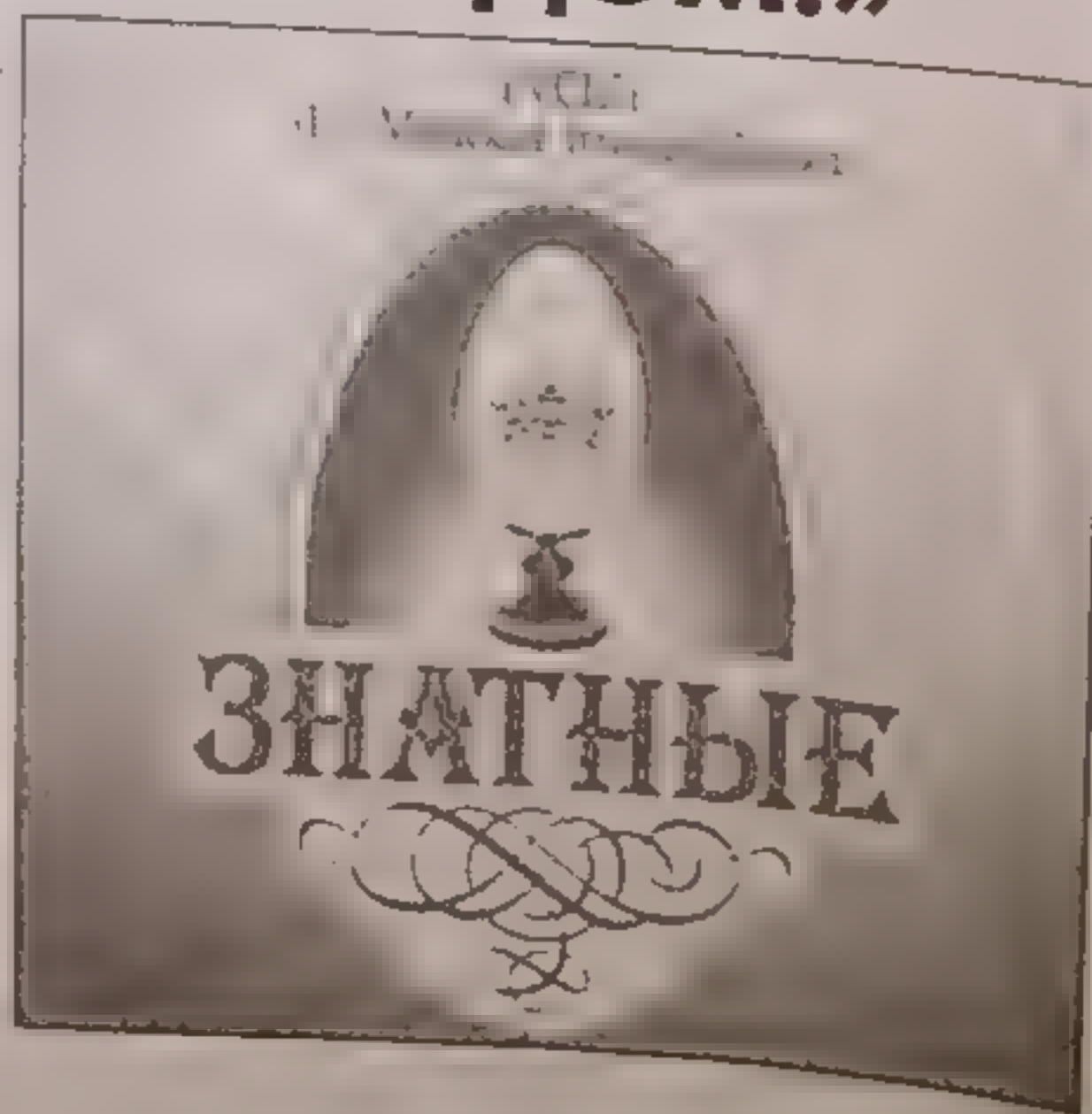
«КУ-КА-РЕ-КУ! С НОВЫМ ГОДОМ!»

2005 год, по восточному календарю, год Петуха, который сумеет щедро наградить тех, кто умеет петушиться. В наступающем году можно и нужно продемонстрировать миру свои награды.

1-я Минская птицефабрика объявляет конкурс «КУ-КА-РЕ-КУ! С НОВЫМ ГОДОМ!» на лучшее поздравление к Новому петушному году. Но... Есть одно маленькое «но». Преимуществом правом стать победителем получат те, кто родился в год Петуха. Особый приз будет разыгран среди тех, кто родился в момент рождения самого года Петуха, то есть — 8 февраля 1921, 26 января 1933 г., 13 февраля 1945 г., 31 января 1957 г., 17 февраля 1969 г., 5 февраля 1981 г., 23 января 1993 г.

Отправляйте ваши письма на адрес редакции до 15 декабря, и не забудьте в конверт вложить копию свидетельства о рождении. Итоги будут подведены 21 декабря в «ВГ» № 24.

Творите! Победителей ждут фотоаппарат, кофеварка и чайный сервиз.



Баклажаны с сыром

Потребуется: 800 г баклажанов, 1 стакан тертого сыра, 2 яйца, 3 ст. л. топленого масла, чеснок и кефир по вкусу.

Баклажаны промыть, срезать плодоножку, надрезать вдоль и ложкой удалить семена, после чего опустить на 5 минут в кипящую воду, затем откинуть на сито.

Сваренные вкрутую яйца мелко нарезать, смешать с сыром и маслом. Наполнить баклажаны фаршем, положить на промасленный противень, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

К баклажанам подать кефир с измельченным чесноком.

Вера ЖУЛЕВА,
г. Минск.

Холодная закуска



Баклажаны порезать кружками, наложить плотнее на сковороду, посолить. На каждую дольку сверху положить выдавленный чеснок, лук, порезанный полукольцами, а также потертые морковь и сыр. Залить майонезом и поставить в духовку на 40 минут.

Пирожное «Колбаска»

Мягкое сливочное масло взбить с сахаром, какао и яйцами. Добавить крошки печенья и измельченные орехи. Можно и изюм.

200 г сливочного масла, 1/2 стакана сахара, 2 ст. л. какао, 2 яйца, 400-500 г печенья, 100 г грецких орехов или 100 г изюма, или и то и другое.

Семья МАРКОВЫХ,
г. Липецк.

Ризотто с курицей и луком

На 4 порции вам понадобится: 400 г куриной грудки, 1 стебель лука-порея, 1 зубчик чеснока, 150 мл белого вина, 1 щепотка куркумы, 2 ст. л. сливочного масла, соль, перец, 275 г риса, 70 мл бульона, 1 пучок базилика, 50 г тертого сыра.

Мясо отделить от кости и нарезать полосками. Лук нарезать кольцами. Чеснок порубить. Куркуму высыпать в вино.

Сливочное масло разогреть и обжарить в нем мясо птицы. Посолить, поперчить и выложить из сковородки.

Рис, чеснок, лук-порей положить в оставшийся жир и обжарить, вливая вино и бульон. До-



ливать жидкость нужно лишь тогда, когда предыдущая уже выпарилась. Рис варить 25 минут, помешивая. Базилик вымыть и отряхнуть от капель. Листики оборвать и несколько штук отложить в сторону, оставшиеся нарезать полосками. Вместе с сыром и полосками куриного мяса добавить к рису и перемешать. Посолить, поперчить и украсить листочками базилика.

Время приготовления — 40 минут.

Инна РОЖКОВА,
г. Минск.

Плов — это не просто рис, приготовленный особым способом. Плов — это характер.

И потому получается он у каждого из нас своим, особенным.

Чтобы отобрать лучший рецепт, пришлось затратить много сил

— ведь плов надо было приготовить и попробовать. Лучшим, по

мнению редакционного жюри, признан плов семьи **КУРТЕН-**

КОВЫХ из г. Брест. Им и уходит книга с более чем 100 цветными

фотографиями и рецептами «ПЛОВ И ШЕРБЕТЫ». Поощ-

рительные призы будут отправлены **Александре ДОВБАШ** из

г. Мозырь Гомельской области за плов с курицей («ВГ» № 14),

Галине ПОПАНДОПУЛО из Магаданской обл. за деревен-

ский плов («ВГ» № 16, **Галине**

ЦЫГАНКОВОЙ из г. Пикалево

Ленинградской обл. за плов с грибами («ВГ» № 15) и **Свет-**

лане ЗАГОРОВСКОЙ из д. Заполье Могилевской обл. за

плов с фрикадельками («ВГ» № 15).

Редакция.

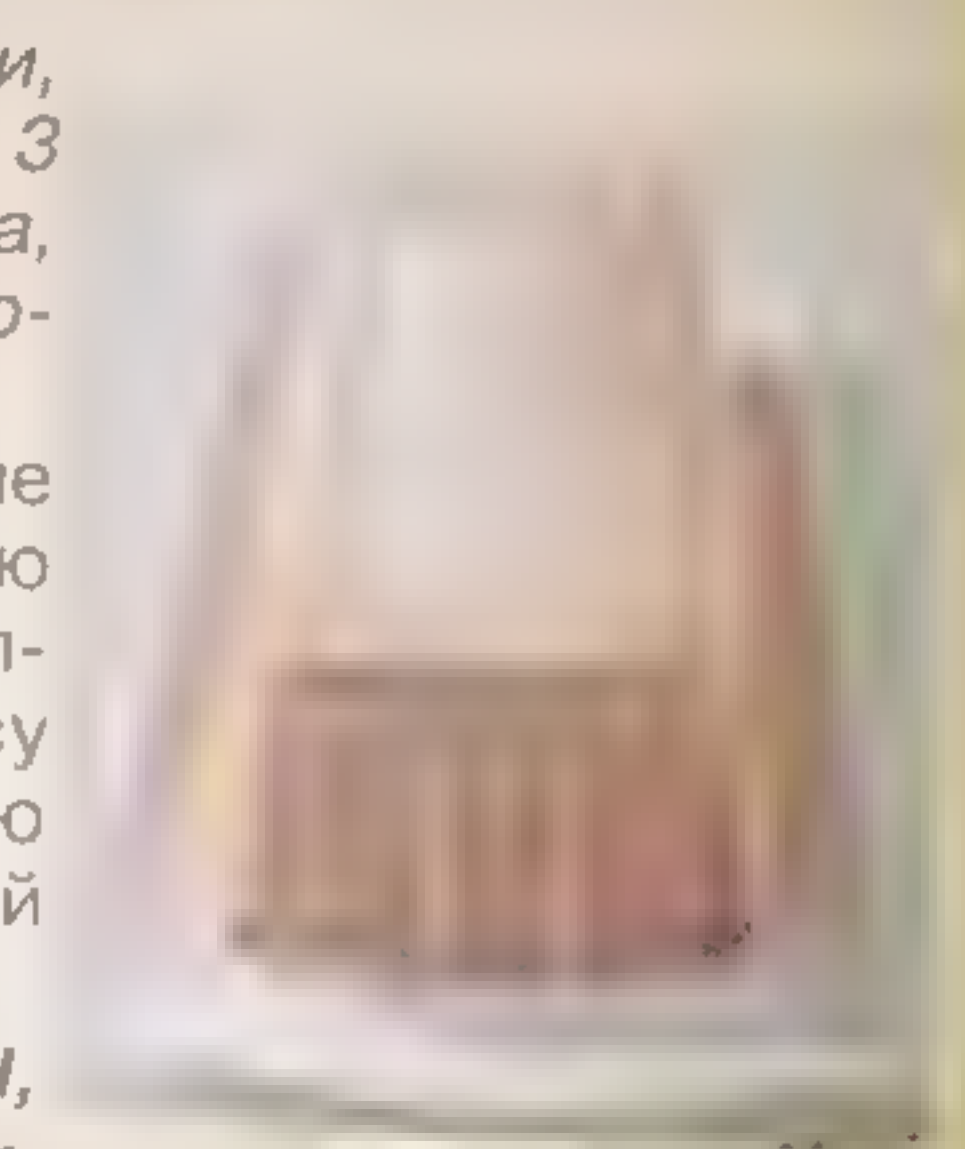


Кекс без яиц

150 г сахара, 3 стакана муки, 1 ч. л. соды, 1 ст. л. крахмала, 3 г ванильного сахара, 30 г изюма, пудра, 200 г йогурта, 100 г маргарина.

Соединяю все продукты (кроме сахарной пудры) и замешиваю тесто. Смазываю форму подсолнечным маслом, вливаю массу в форму и ставлю в разогретую духовку до готовности. Готовый кекс обсыпаю пудрой.

Мария МАРЦИНКЕВИЧ,
г. Витебск.



Каша «Афродита»

Я беру 1, стакана воды, 3-4 ст. л. овсяных хлопьев, 6 шт. кураги, треть стакана очищенных грецких ореха, 1 ч. л. сливочного масла, сахар - по вкусу.

В этом рецепте все кипячу за исключением сахара. Замачиваю курагу на 1-2 часа, в зависимости от степени сухости. Овсяные хлопья заливаю горячей водой так, чтобы она покрыла их и оставляю на минут 15-20, накрыв крышкой. Когда хлопья набухнут, добавляю нарезанную курагу, измельченные орехи, сливочное масло. Вместо сахара использую мед. Я покупаю горную узбекскую курагу, она кислит, поэтому добавляю еще 2 ст. л. изюма. Масло можно не использовать, вместо кураги я иногда кладу тертые яблоки. Получается великолепный завтрак, вкусный и сытный. А главное — полезный.

Евгений ВИТЬКО,
п. Колодищи.

Рождественские ангелы

Размер подставки-лесенки: 22,5x25 см.

Вам потребуется: пенопласт толщиной не менее 3,5 см; кусок пенопласта с уже готовым окном от упаковки холодильника (окно в случае необходимости можно сделать и самим); нож; клей ПВА; гипс; акриловая краска белого, светло-коричневого, светло-серого, розового и золотистого цвета; серебряная посыпка; кисти; шариковая ручка; наждачная бумага.

Раскрой (детали 1-3):

- 1 — нижняя часть лесенки — 1 деталь,
- 2 — средняя часть лесенки — 1 деталь,
- 3 — окно — 1 деталь,
- ангел — 3 детали по выкройке.

Детали 1 и 2 выкраиваются из куска пенопласта, деталь 3 — это готовое окно от упаковки холодильника. Если готового окна у вас нет, вы можете вырезать его из куска пенопласта, пользуясь выкройкой 3. При этом нужно вырезать маленькие окошки глубиной 1 см, которые на выкройке показаны серым цветом.

Описание работы

Лесенка. Собрать лесенку, последовательно склеив нижнюю ее часть со средней, а затем к средней приклеив окно. При этом для большей прочности конструкции ее можно укрепить деревянными палочками (см. рис. 1). Гипсом зашпаклевать неровности и возможные щели между деталями и затем загрунтовать белой акриловой краской, смешанной с клеем (на 3 части краски 1 часть клея). При необходимости повторять последовательность действий, пока лесенка не станет гладкой.

Ангел. По выкройке ангела на пенопласт нанести его контуры. После этого ножом вырезать фигуру ангела с припуском 1 см (рис. 2). Постепенно обрезать лишний пенопласт, приближаясь к нарисованному контуру (рис. 3). На полученной заготовке сначала углубить голову и крылья (рис. 4), затем вырезать руки, воротник и лицо. Постепенно закруглить все грани. Зачистить фигурку наждачной бумагой. Гипсом зашпаклевать неровности и загрунтовать фигурку белой акриловой краской, смешанной с клеем в соотношении 3:1.

Последние штрихи. Ступеньки лесенки обвести коричневой краской, этой же краской раскрасить окно, а светло-серой краской раскрасить треугольные углубления в окне. В этих углублениях клеем нарисовать веточки узоров и посыпать их серебряной посыпкой — окно как будто покрыто инеем. Раскрасить фигурки ангелов: лицо и руки — розовой краской, голову и крылья — золотой, выделить черты лица. Установить фигурки на лесенку.

(По материалам электронных СМИ).

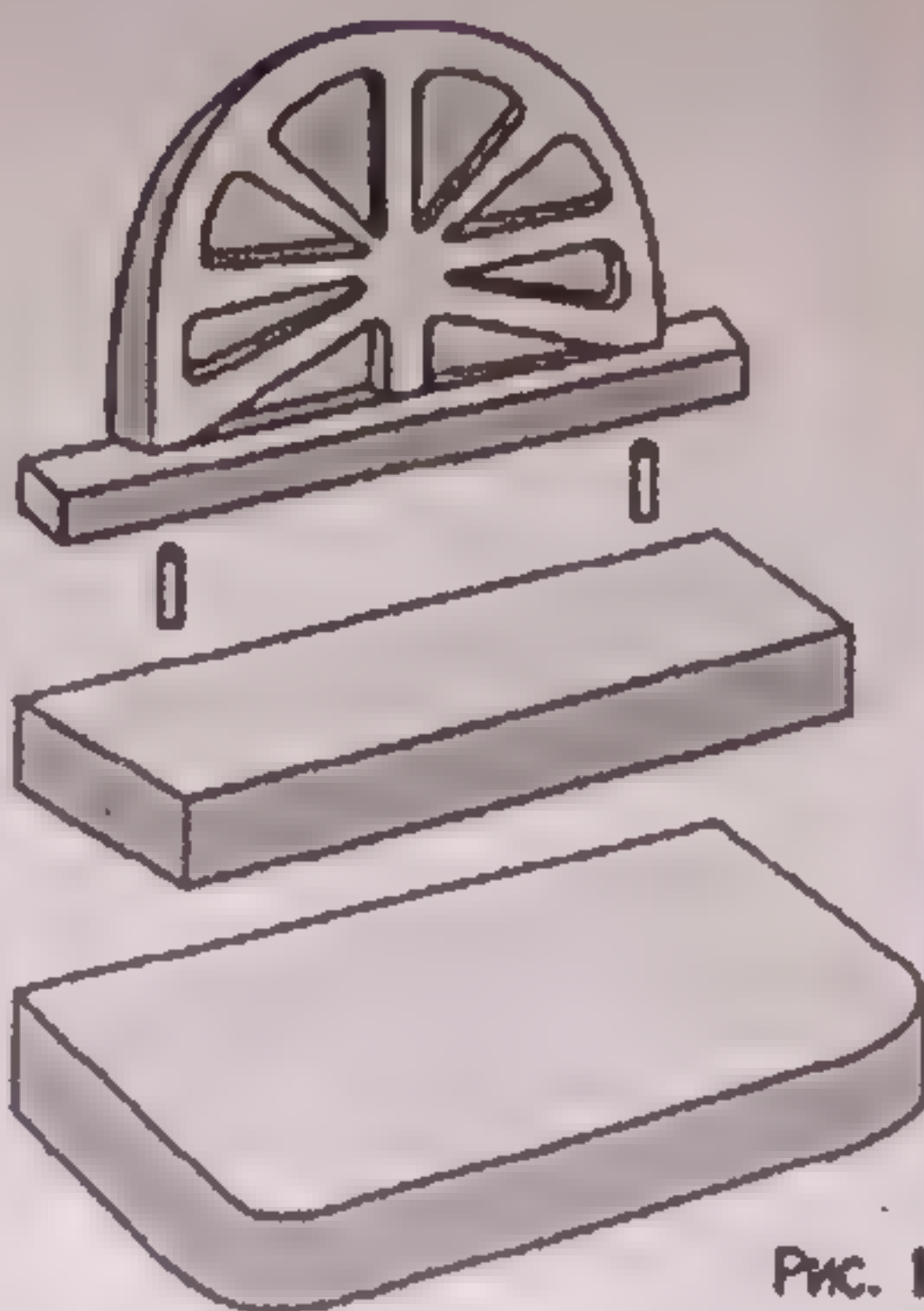


Рис. 1

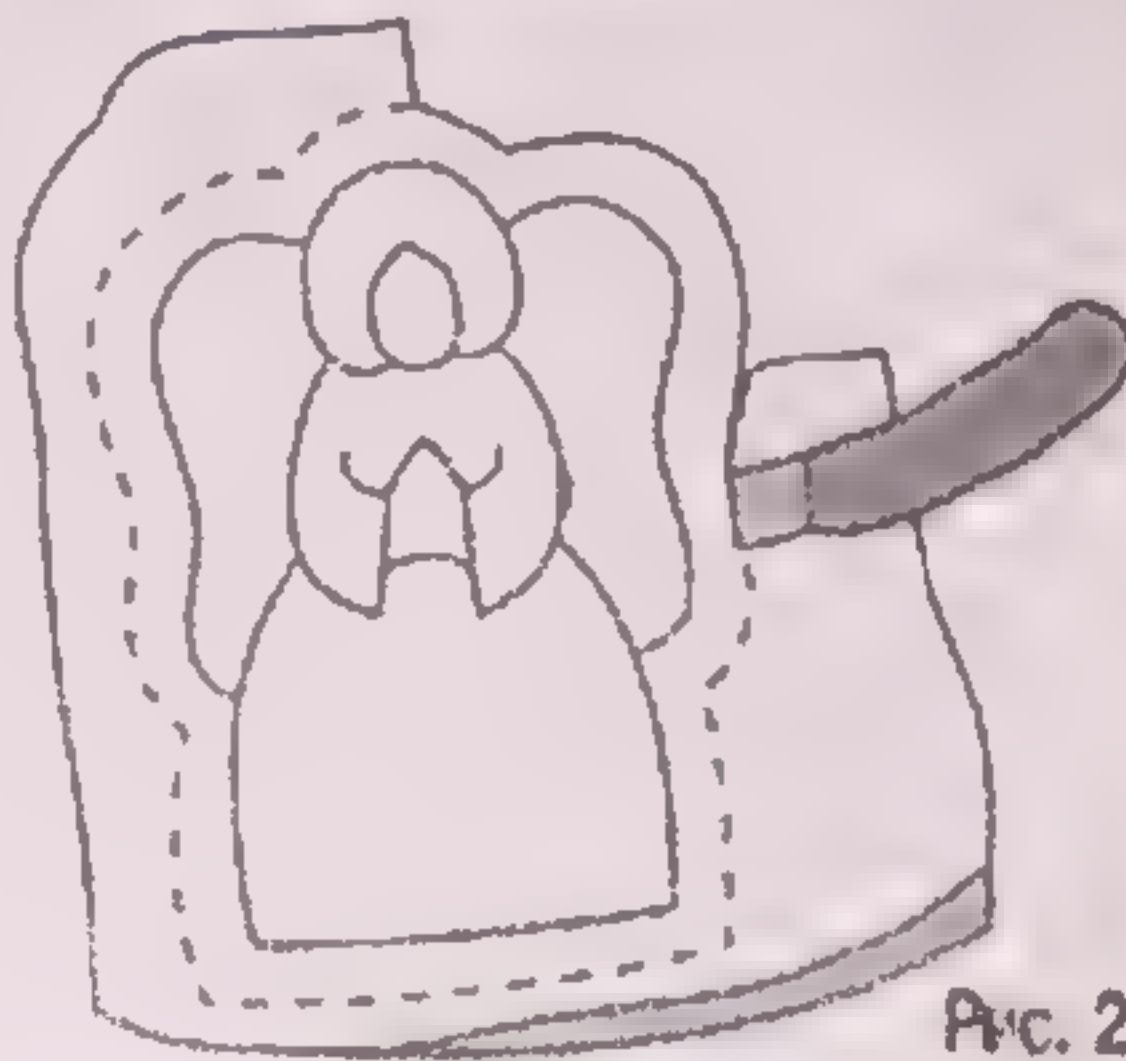


Рис. 2



Рис. 3

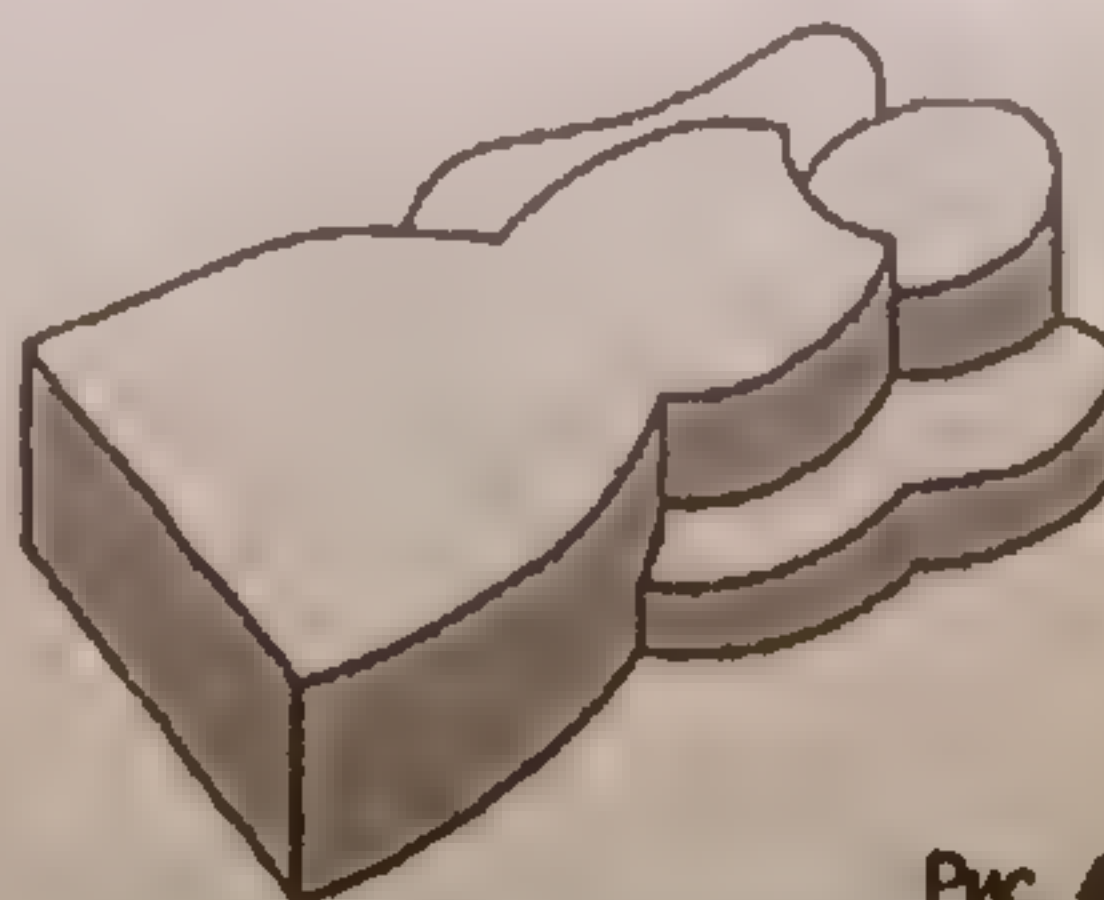
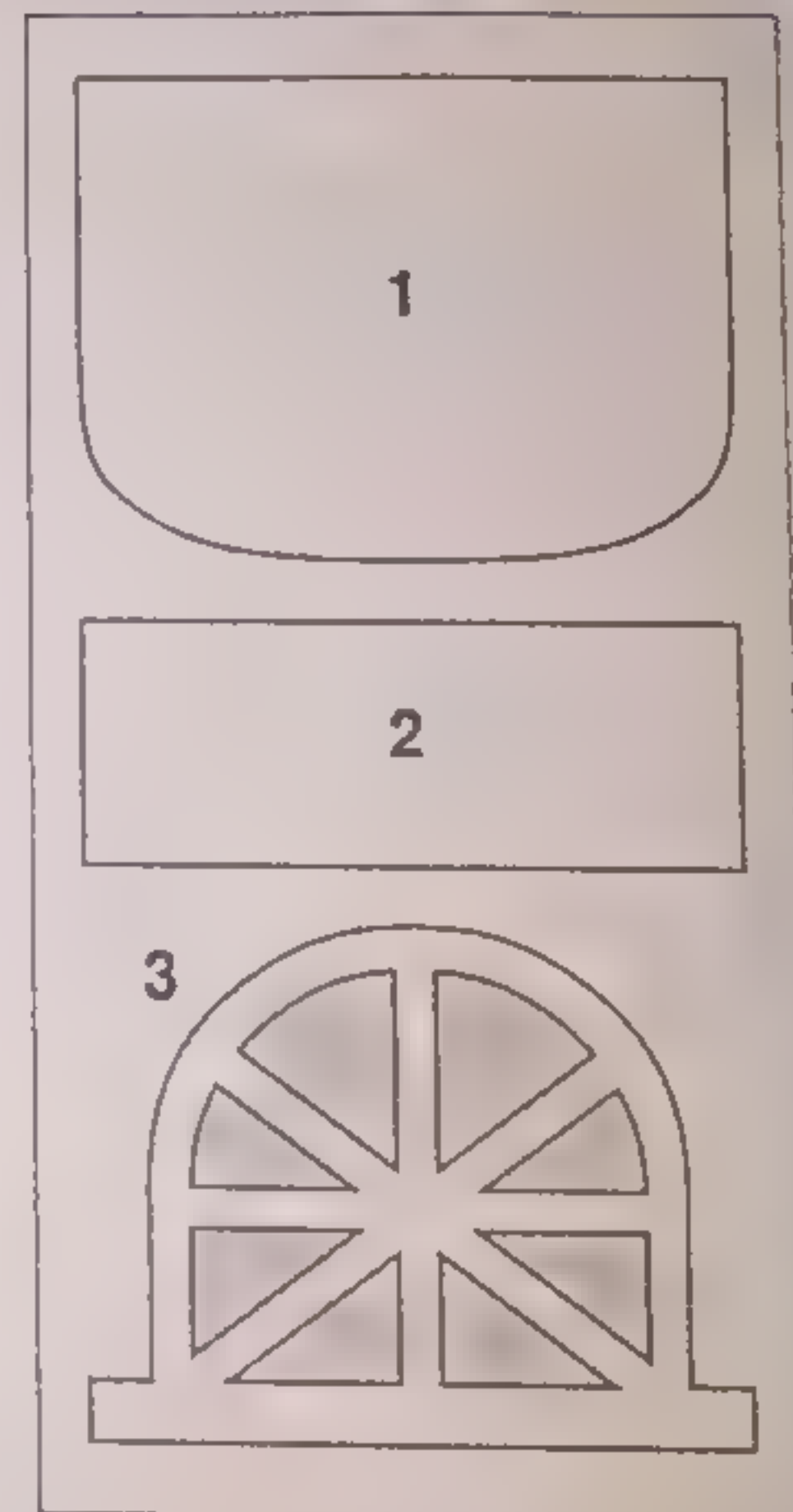


Рис. 4



А что же делать, если на первый взгляд в вашей жизни проблем вроде бы нет, но где-то глубоко внутри все равно сидит червячок, заставляющий снова и снова заниматься самоедством? А вы посмотрите вокруг. Нет ли с вами рядом «доброжелателя», доведшего вас до состояния абсолютного самоуничижения, конечно же, «из самых лучших побуждений»? Проанализируйте, после разговора с кем вам хочется спрятаться под подушку, чтобы вас никто не видел. Или, может, вы испытываете постоянное чувство неловкости в присутствии какого-то человека? Возможно, это кто-то из родственников или так называемых друзей, а, может, это коллега по работе или даже ваш любимый человек. В любом случае это тот, кому вы безоговорочно доверяете. А, как оказывается, зря. Потому что то, что он говорит и думает о вас, — всего лишь его мнение. У вас есть два выхода из сложившейся ситуации: либо избегать этого человека (что не всегда реально), либо научиться держать удар. Это можно делать опять-таки двумя способами: игнорировать «благожелателя» и все его «советы» или в приемлемой для вас форме дать ему понять, что он ошибается.

Особенно сложная ситуация складывается при неравных браках. Когда у одного из супругов выше образование или зарплата намного больше. Он учит и наставляет «на путь истинный», совершенно не задумываясь, что давно уже задавил «авторитетом» свою вторую половину, которая из любви к нему все терпит и воспринимает как должное. Но ни к чему хорошему такое положение вещей не приведет. Как бы ни жестоко это не звучало, любят тех, кто любит себя.

Попробуйте поговорить о себе с кем-нибудь еще. (Психолог не исключается.) Уверю, узнаете много интересного и приятного. А после со спокойным

Как научиться любить себя

(Окончание. Начало в № 20)

чувством собственного достоинства делайте то, что считаете нужным и правильным именно для вас. Тот, кому вы по-настоящему дороги, поймет и примет эти перемены.

Кстати, нелюбовь к себе может быть внушенной человеку еще в детстве. Если на него не обращали внимания, постоянно ругали за любые промахи и редко хвалили за достижения, считая их чем-то само собой разумеющимся, если из семьи ушел отец или мать, ребенок мог прийти к выводу, что это он — плохой и недостойный. От такого комплекса, если вовремя не пресечь его развития, избавиться крайне затруднительно, ведь он живет в человеке даже не годами — десятилетиями. Пусть прошлое останется в прошлом. Сейчас у вас совсем другая жизнь, и уж в ней-то есть место для себя, любимого.

А теперь поговорим о депрессии. Потому что причиной нелюбви к себе может быть серьезное психологическое заболевание, которое является следствием перенесенной человеком психической травмы (например, потеря близкого человека или собственная продолжительная болезнь) и затянувшимся эмоциональным стрессом. Самостоятельно человек может с ним не справиться. Подавленное настроение, печаль, тоска, слезы по любому поводу, беспокойство, раздражительность, беспричинный страх, нарушение сна, ощущение себя никчемным и беспомощным неудачником. Любая ситуация кажется безнадежной. Успокаивающие средства не действуют. Появляется так называемая психическая сердечная боль, которая не регис-



трируется кардиограммой. Такое состояние, как правило, улучшается к вечеру и резко ухудшается по утрам. Если вы еще можете контролировать ситуацию, есть несколько способов справиться с проблемой самостоятельно и вновь обрести радость бытия.

1. Ни в коем случае не вините себя в том, что у вас депрессия, и не позволяйте делать это другим!

2. Не держите все в себе. Обязательно необходимо выговориться, даже если вашим слушателем станет ваш домашний любимец.

3. Усилий воли заставляйте себя не думать ни о чем плохом, переключайтесь на другие, пусть совершенно неважные мысли.

4. Займитесь каллиграфией или рисованием. Человек настолько втягивается в этот процесс, что расслабляется, пульс его выравнивается и он абсолютно успокаивается. Да и вообще, займитесь чем-нибудь!

5. Растворите печаль во сне. Не зря же говорят, что сон лечит.

6. Побалуйте себя чем-то, о чем вы давно мечтали.

7. Побольше гуляйте, общайтесь с природой. Она научит вас замечать прекрасное не только вокруг, но и в себе. Ведь человек — часть природы.

8. Займитесь йогой, медитацией или просто сделайте упражнения на расслабление:

- Сконцентрируйтесь на той ситуации, которая довела вас до депрессии, концентрируйтесь и медленно вдыхайте. Когда вдох завершен, а в вашем воображении достигнут пик ваших несчастий, ненадолго задержите дыхание. Потом медленно выдохните через губы, сложенные трубочкой, уже переключившись на самое приятное воспоминание детства, юности или ближайших дней.

Представления должны быть яркими, красочными. Повторите трижды.

- Нарисуйте черным карандашом или ручкой на белом листе бумаги точку, величиной с горошину. Поместите лист на уровне глаз на расстоянии вытянутой руки. Сядьте поудобнее и зафиксируйте на точке свой взгляд и мысли. Смотрите спокойно, взгляд не отводите. Очень скоро вы почувствуете успокоение. В первый раз упражнение длится 2 минуты, потом — 4.

9. Если это возможно, возьмите небольшой отпуск. Лучше всего куда-нибудь съездить.

10. Измените образ жизни. Скорее всего, у вас есть привычки, которые пагубно влияют на вас, а вы даже и не подозреваете об этом, так как совсем с ними сроднились.

- Наконец, всей душой захотите выйти из депрессии! Ваше сильное искреннее желание — 50 % успеха.

Не бойтесь любить себя, ведь, как говорится в известной рекламе, «Вы этого достойны»!

Наталья БОГДАН,
г. Минск.

Итак, как же следует вести себя с ребенком, который пошел в первый класс...

1. Будите его спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра и не дергайте по пустякам. Тем более не стоит сейчас вспоминать вчерашние оплошности (даже если перед сном он так и не убрал на место игрушки).

2. Не торопите его. Правильно рассчитать время, которое нужно ему на сборы в школу, — это ваша, а не его задача. И если он не успевает собраться — это ваша вина: завтра разбудите его пораньше настолько, насколько он «закопался» сегодня.

3. Не отправляйте ребенка в школу голодным: даже если малыш кушает в школе, до школьного завтрака пройдет несколько уроков, и не дело, если на них ребенок будет думать о бутерброде с маслом, а не о таблице умножения.

4. Не прощайтесь с ним, предупреждая: «смотри, не балуйся», «веди себя хорошо», «смотри, чтобы сегодня не было плохих отметок» и т. п. Гораздо полезнее на прощание пожелать малышу удачи, подбодрить, найти хоть пару ласковых слов.

5. Встречая ребенка из школы, не произносите фраз типа: «Что ты сегодня получил?», «Как успехи в школе?» или, что еще хуже, ироничные высказывания вроде: «Ну как, сегодня без двоек?», «Ну, двоечник, как успехи?» Встречайте малыша спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте ему расслабиться. Но если ребенок чересчур возбужден и сам жаждет сходу поделиться чем-то, едва вернувшись со школы, — не откладывайте разговор на потом, выслушайте его — это не займет много времени. Подумай о том, как иногда вам самой важ-

Первый класс — это серьезное испытание не только для ребенка, но и для всей семьи. От того, как пройдет этот первый школьный год, во многом зависят все последующие. Именно сейчас ваш ребенок учится самостоятельности, ответственности. Сейчас у него вырабатывается определенное отношение к самому понятию «школа». А как часто бывает: все лето ваш малыш жил ожиданием первого сентября. Вы вместе выбирали ему ранец, покупали яркие тетрадки, ручки и карандаши. И вот — долгожданный сентябрь... Проходит месяц-другой, и вы замечаете, что он уже идет в школу как на каторгу. Что домашние задания делаются из-под палки, а каждое утро начинается с препираний: «Не пойду! Не хочу! Не буду!» Только не надо сейчас с ним ссориться: все равно ни к чему хорошему это не приведет, только хуже будет. Если уж это произошло, скажите себе «стоп» и попробуйте вместе с малышом начать все сначала.

Как вести себя с первоклассником

*Крошка-сын пришел к отцу,
И сказала кроха:
«В школу больше не пойду.
В школе — очень плохо!»*



но, чтобы вас кто-нибудь выслушал.

6. Если вы видите, что ребенок огорчен, но молчит — не допытывайтесь, пусть успокоится. Тогда и расскажет все сам. А нет — осторожно поинтересуйтесь потом сами.

7. Интересуйтесь успехами ребенка у учителей, но НЕ в присутствии малыша! А выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать ребенку взбучку. Для того, чтобы делать какие-либо выводы, нужно выслушать обе стороны.

8. Не требуйте от ребенка, чтобы он сразу после школы садился за уроки. Перерыв в 2-3 часа ему просто необходим. А еще лучше, если ваш первоклашка поспит полтора часика — это лучший способ восстановить умственные силы. Помните, что лучшее время для приготовления уроков — с 15 до 17 часов.

9. Не заставляйте его делать все уроки в один присест. После 15-20 минут занятий лучше делать 10-15-минутные «пере-

менки», и лучше, если они будут подвижными.

10. Не сидите над душой, когда ребенок делает домашнее задание. Дайте ему возможность работать самостоятельно. Но уж если нужна ваша помощь — наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, все получится», «давай разберемся вместе», «я тебе помогу») и похвала, даже если у него не очень-то получается, ему жизненно необходимы. Иначе быстро отобьете у ребенка охоту просить вас о помощи в будущем.

11. Не торгуйтесь: «Если ты сделаешь, то...» Это порочная практика — у ребенка вырабатывается неверное представление о цели его учебы, и он может начать думать, что, посещая школу, делает вам одолжение, за которое вы ему «платите» игрушками, сладостями или возможностью делать то, что ему хочется. Кроме того, условие, которое вы ставите ему, может неожиданно оказаться невыполнимым вне зави-

симости от ребенка, и вы окажетесь в сложной ситуации — либо быть последовательными до конца, и тем самым несправедливыми по отношению к ребенку, либо нарушить свое «родительское слово».

12. Хотя бы полчаса в день посвятите только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телефонные звонки, телевизор и общение с другими членами семьи. Пусть в этот момент он поймет, что для вас нет ничего важнее его дел, его забот, радостей и неудач.

13. Выработайте единую тактику общения с первоклассником всех взрослых в семье. А свои разногласия по поводу того, что «педагогично», а что — нет, решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, школьным психологом.

14. Помните, что в течение учебного года есть «критические» периоды, когда учиться становится сложнее, ребенок быстрее утомляется, у него снижена работоспособность. Для первоклашки это: первые 4-6 недель (и 3-4 недели для учеников 2-4-х классов), затем — конец 2-й четверти (примерно с 15 декабря), первая неделя после зимних каникул и середина третьей четверти. В эти периоды нужно быть особенно внимательными к состоянию ребенка.

15. Учтите, что даже «совсем большие» дети (как часто можно слышать в обращении к 7-8-летним: «ты уже большой!») любят сказку на ночь, песенку или ласковое поглаживание. Все это успокаивает малыша. Старайтесь не напоминать ему перед сном о неприятностях, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т. п. Завтрашний день, и в ваших руках сделать все, чтобы он был спокойным, добрым и радостным.

Наталия ГЛАЗУНОВА,
психолог.

Груднички, на зарядку!

Когда ребенок рождается, он, словно инопланетянин, попадает в незнакомый ему ранее мир. В «домике» у мамочки все было просто — тепло, уютно, он получал жизненно важные вещества через кровь. С появлением на белый свет все изменилось. Малыш от этого нервничает, кукуется, вздрагивает. Когда его заворачивают в теплые пеленки, он принимает привычную позу и на время успокаивается. Но вскоре малыш начинает вертеть головкой, вытягивать губки и искать сосок мамы. Ведь сосательный рефлекс у него врожденный. В первые недели жизни движения ребенка нецеленаправленны, они носят хаотичный характер, он еще не умеет управлять своим телом.

В период от 0 до 14 дней мать и дитя привыкают к своему новому состоянию и осознают его. В это время идет адаптация женщины к новой для нее роли матери и обучение навыкам грудного вскармливания. Малыша еще не интересует окружающий мир, он нуждается в тесном контакте с мамой и постоянном сосании. И в этот период надо обеспечить ребеночку практически непрерывный физический контакт с мамой для того, чтобы он ощущал свою защищенность (уход, пеленание, кормление, купание). Кроме этого, помогите младенцу почувствовать свое тело. Поглаживайте и ощупывайте свое дитя, как бы очерчивая контуры его тела. Особое внимание уделяйте ощупыванию кистей рук и ступней ног, так как там находится много нервных окончаний. Периодически выкладывайте на животик до кормления с 7-10 минут.

Упражнения для малышей после 5-6 недель и до трех месяцев имеют свои особенности. В этом возрасте малыш уже начинает проявлять интерес к окружающему миру, стремится к общению, способен более осознанно воспринимать направленные на него

действия матери. Во время всех упражнений нежно разговаривайте с малышом — это способствует возникновению радостных эмоций.

Упражнение «Потягушки» делают 3-4 раза в день. Разворачивая проснувшееся дитя, ласково поглаживайте его, как бы очерчивая контуры тела, называйте вслух и обозначайте части тела малыша, фиксируя на них руки. Приговаривайте приблизительно так: «Потягушеньки, наши рученьки, а ножки скоро побегут, перегнуть нас не дадут и пр.»

Массаж ног усиливает кровообращение и способствует интеллектуальному развитию. Легонько поколачивайте по пяточке и всей стопе с нежными приговорами: «Сошьем Ване башмачок и приедем каблучок и т. д.»

Упражнения для рук призваны снять напряжение и помочь в работе разгибательным мышцам. Аккуратно разводим ручки малыша в стороны и сводим, перекрещивая на грудке. Затем делаем ручками ребенка короткие взмахи, словно слегка потя-

гиваем ручки в стороны. Это упражнение дети лучше переносят после 2,5 месяцев.

Упражнение «Бокс». Сгибаем ручки ребенка в локтях, а затем попеременно вытягиваем их вперед, как бы боксируя невидимого противника. Завершаем упражнение обхватыванием грудки и разводим ручки широко в стороны.

Массаж спинки. Ласково гладим спинку ребенка широким движением от ягодиц вверх — тыльной стороной кисти, затем — вниз ладонью. Повторяем так пять-семь раз.

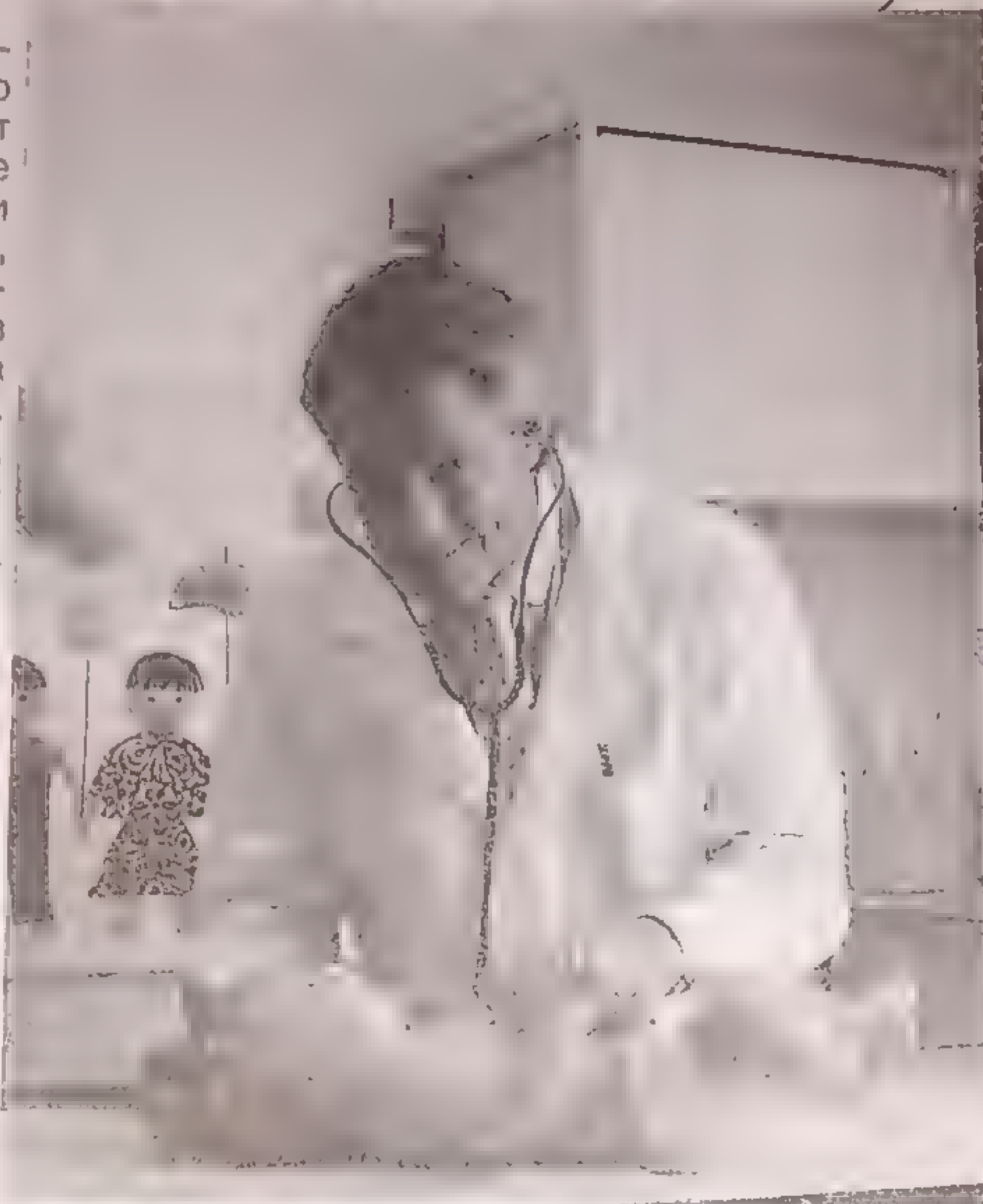
После трех месяцев и до восьми упражнения умножаются. Обычно в этом возрасте ребенок пытается скоординировать движения рук, но пока еще неохотно разжимает кулачки. Мама в такт какой-нибудь песенке постукивает кулачки ребенка друг о друга. Упражнение проводите 2-4 раза в день, если малышу нравится.

С 8 до 12 месяцев дети приобретают значительную двигательную свободу и активность. Они уже способны сами заниматься игрушками, затевать игру с мамой. Помимо баловства с мамой, малышу нравятся упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата (здорово «летать» или раскачиваться в надежных маминых руках). В этом возрасте дети любят играть в «ладушки». Упражнение проходит более весело, когда мама приговаривает: «Ладушки, ладушки, где были? У бабушки. Что ели? Кашку. Молочком запивали, по полу скакали...»

Легкий массаж живота стимулирует активную зону вокруг пупка. Поглаживание живота по часовой стрелке к центру пупка и легкое мгновенное щекотание пупочка вызывают у ребенка радостный смех. Это упражнение укрепляет мышцы живота.

Гимнастика до одного года заключается в том, что она больше похожа на развлечение и баловство, чем на серьезное занятие. Тем не менее, основой для профессиональной гимнастики для ребенка и массажа являются именно разлекательные упражнения. Они проводятся мамой с давних времен и трактуются как «Пестовальная гимнастика». Если же у вашего ребенка врачи обнаружили какие-либо проблемы со здоровьем и ему нужен профессиональный массаж или какие-либо упражнения, то проводите эти процедуры у специалистов поликлиники.

Гельвингия СМЕРНОВА,
педиатр.



Зима. Водитель торжествуя ...

Каждый автомобилист знает, что зима «сжирает» автомобиль раз в пять интенсивнее, чем лето. Он знает, что в холода нужно все делать плавно — тормозить, разгоняться, поворачивать руль...

Вот несколько советов из личного опыта, как помочь вашему «железному коню» пережить холодную зиму с минимальным числом потерь.

Если вы ставите машину на зимнюю стоянку

Хорошо помойте свою любимицу, особенно низ, днище, колесные ниши, где годами скапливается грязь, засыхает и становится каменной. Хромировку неплохо покрыть консервирующими аэрозолями.

Аккумулятор снимите, принесите домой и за зиму приведите в порядок.

Не нужно ставить машину на колодки, вывешивая передние колеса: штоки амортизаторов и стоек вытягиваются и за зиму могут покрыться налетом ржавчины и грязи. Подпускать или перекачивать колеса тоже не стоит.

Колесные гайки, а также все крепления и сочленения подвесок неплохо обработать отработанным моторным маслом.

Если вы собираетесь ездить зимой

Первое — аккумулятор, альфа и омега человеческой жизни зимой. Объяснять, что такое нагрузочная вилка, ареометр, плотность электролита, не буду. Кто знает — сделает, кто не знает, подскочите на сервис — вам все скажут, это недорого. Не помешает иметь в машине зимой «крокодильчики» для «прикуривания» от чужого аккумулятора, да и запасной аккумулятор

не помешает — береженого бог бережет.

Второе — резина. Пусть она будет зимней, а не всесезонной. Еще лучше — зимней шипованной. Шипы опасны в двух случаях: если вы резко тормозите, не думая о колесе сзади, и если в повороте вас все же на шипах понесло — трудно «поймать» машину. Зимней езде противопоказаны широкие баллоны, в том числе и шипованные, так как удельное давление на землю уменьшается, для большинства машин ширина профиля должна быть не более 175.

Третье. Неплохо бы заменить масла, фильтры и еле дышащие детали перед выездом на мороз. Делать то же самое, но в антисанитарных условиях, примерзая пальцами к металлу, да еще ночью, на пустой дороге...

Четвертое. Обработайте тормозной жидкостью или спецсоставами замки дверей — уже завтра утром вы свою машину можете не открыть. Петли дверей, капота и багажника — не забудьте тоже.

Пятое. Ездите вы зимой или нет, но если не уверены, что тосол выдержит суровую зиму, замените его на свежий тосол — 40.

Шестое. Чтобы отопитель стал эффективнее, герметизируйте машину. Проверьте, не болтаются ли двери, не ослабели ли их замки. Для этого нужно всего-навсего резко нажать на каждую закрытую дверь снаружи в районе ее замка — люфт, стук почувствуете сразу. Возьмите отвертку и отрегулируйте щеколды, которые на сойках — это может сделать каждый.

Вот вкратце и все. Удачи вам на зимних дорогах.

Игорь ЮРЬЕВ,
г. Витебск.

Вторая жизнь старого костюма

Блеск на брюках исчезнет, если потереть залоснившиеся места сырой разрезанной картофелиной, а затем просушить и почистить щеткой.

Чтобы избавиться от блеска на брюках, появившегося после длительной носки, надо потереть залоснившееся место сухой солью или водным раствором соли и нашатырного спирта (12 г соли и 15 г нашатырного спирта растворить в 2 ст. л. воды). Затем вещь вымыть в теплой воде и отутюжить через чистую ткань.

Ношеному костюму можно придать свежий вид. Для этого нужно расстелить чистое полотенце, положить на него костюм, накрыть его чистой тканью и равномерно водить по ней щеткой, смоченной в растворе нашатырного спирта (2 ст. л. на 1 л воды), в одном и том же направлении — по ворсу. (Ткань должна пропитаться влагой.) Затем повесить костюм на вешалку минут на 10 и после этого прогладить через тряпочку. Снова повесить на вешалку и почистить сухой щеткой, но теперь уже — против ворса.

Чудо-сани

Обычно зиму с ее холодами, сугробами снега, по правде говоря, любят немногие. Но представьте себе мое удивление, когда однажды мне пришлось услышать из уст женщины, что зима для нее является прекрасным временем для того, чтобы можно было отдохнуть от всех хлопот в своем хозяйстве. Да, действительно, это так. Нелегко было бы вести хлопотный сельскохозяйственный труд на своем подворье круглый год.

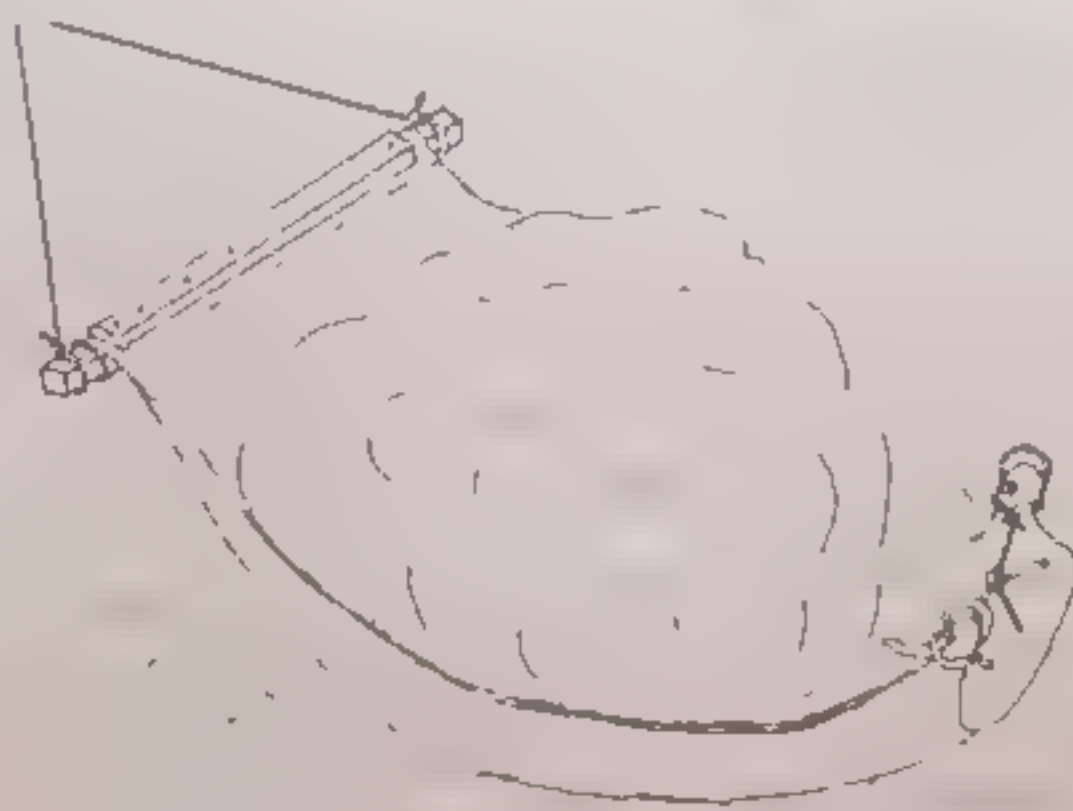
Но именно зимой появляется необходимость в уборке снега со своего двора. Делает это каждый по-своему, а большинство, из-за неимения ни-

какого транспорта, просто окучивают

снег прямо во дворе, оставляя широкие тропинки для прохода.

Так вот однажды и мне пришлось вывозить снег обычными самодельными салазками, но, естественно, что данный нерациональный труд мне не понравился, и тогда я изготовил своеобразные объемные сани из обыкновенной полиэтиленовой пленки, оставшейся от парника.

Я взял обыкновенную четырех-



угольную палку (см. рис.) немного шире ширины самой пленки, накрутил на нее пленку, а сверху прибил еще одну рейку потоньше, длиною равной длине пленки. С краев палки привязал бечевку, и у меня получились сани. Но так дело не пошло, так как куча снега, наваленная на пленку, часто оставалась на месте, а пленка целиком выскользала из-под кучи снега. Пришлось и сзади изготовить смыкающий концы пленки узел. Для этого в конец угловой засунул кольцо, согнул конец пленки и под кольцом привязал кусок бечевки, то же самое проделал и с другим концом, а концы бечевки коротко привязал. Кстати, вместо рейки можно просто привязывать бечевку за концы пленки.

Юсуп ГЕЛАЗОВ,
с. Б.-Чирклей Ульяновской обл.
Рис. автора.

6 ноября
Икона «Всех скорбящих
Радость»



Находилась в Московском храме Преображения Господня с 1643 года. Ее прославление пришлось на 1648 год. Сестра патриарха Иоакима Евфимия, жившая в Москве и страдавшая продолжительное время тяжелой неизлечимой раной в боку так, что видны были даже внутренности, будучи еле живой, однажды во время молитвы ко Спасителю и Матери Божией услышала голос, повелевший ей помолиться перед находившейся в местном приходском храме Преображения иконой «Всех скорбящих Радость». Икону принесли в дом к Евфимии и отслужили молебен перед святым образом, затем больную окропили святой водой, она мгновенно почувствовала себя исцеленной и сама встала с постели. Это чудо совершилось 6 ноября (24 октября), в память его в этот день был утвержден праздник. Образ Божией Матери «Всех скорбящих Радость» является ПОКРОВИТЕЛЬНИЦЕЙ СИРОТ И УБОГИХ. Перед иконой Божией Матери «Всех скорбящих Радость» молятся от РАЗНЫХ НЕДУГОВ И БОЛЕЗНЕЙ, В СКОРБИ, ВОЗНИКАЮЩЕЙ ПО РАЗНЫМ ПРИЧИНАМ, В ПОИСКЕ УТЕШЕНИЯ И ЗАЩИТЫ, СТРАДАЮЩИЕ ПРИПАДКАМИ, РАССЛАБЛЕНИЕМ РУК, БОЛЕЗНЬЮ ГОРЛА, ТУБЕРКУЛЕЗОМ.

12 ноября
Озерянская икона

Она явилась в конце XVI столетия на месте, называемом Озерянкой, находящемся в 35 верстах от Харькова. Во время татарских набегов на Украину один крестьянин из села Озерянки вышел летом косить траву на лугу. Под одним из ударов косы послышался человеческий стон. Косец наклонился и увидел свечу, которая горела перед иконой. Икона была написана на холсте и от удара косы разрезалась на две половины. Крестьянин взял обе половины и свечу, принес домой и поставил подле других икон. Назавтра он с удивлением увидел, что разрезанные части соединились, и так плотно, что остался лишь слабый след разреза. На месте явления иконы впоследствии возникла обитель, получившая название Озерянской. В ней и была поставлена чудесным образом явленная икона Богоматери. В Озерянской пустыни от этого образа стали совершаться чудотворения. В 1794 году икона была перенесена в Преображенский Куряжский монастырь, находящийся по дороге от Харькова в Киев в 10 верстах. Когда монастырь закрыли, икону перенесли в Харьков и поставили в Покровскую училищную церковь. Там икона пребывала 8 лет. В начале XIX столетия Куряжский монастырь был снова восстановлен, и по просьбе его братии святую Озерянскую икону возвратили, из Харькова в эту обитель. Здесь она пребывала до октября 1917 года. Озерянская чудотворная икона Божией Матери имеет особое значение для ОХОТНИКОВ И РЫБОЛОВОВ, являясь НЕБЕСНОЙ ПОКРОВИТЕЛЬНИЦЕЙ И ЗАСТУПНИЦЕЙ.

15 ноября
Шуйская
(Смоленская) икона

Она была написана в точности со Смоленской иконы Богоматери

Одигитрии благочестивым иноком по просьбе прихожан Воскресенской церкви города Шуя. В 1654 году в России свирепствовала моровая язва, и во всех храмах совершались ежедневные богослужения с крестными ходами и выносами икон. Инок написал икону за неделю во время поста, и ее поставили в приходском храме на особом месте. Моровая язва пошла на убыль, затем прекратилась. С тех пор образ совершил множест-



во чудес, подтвержденных специально проведенным в 1667 году расследованием по распоряжению царя Алексея Михайловича (см. также 10 августа). Шуйской-Смоленской иконе Божией Матери молятся при БОЛЕЗНЯХ ГЛАЗ.

20 ноября
Икона «Взыграние»
на Угрешн

Она была обретена 7 ноября 1795 года. Сегодня икона пребывает в Николо-Угрешском мо-



настыре под Москвой, основанном Дмитрием Донским в честь победы на Куликовом поле в 1380 году. Богоматерь на этой иконе изображена с сидящим на правой Ее стороне Богомладенцем, поддерживаемым Ее обеими руками и прильнувшим Своей левой ланитой к Ее правой ланите. «Взыграние» — русская икона, но писанная с греческого образца. Иконе Божией Матери «Взыграние» молятся за ДЕТЕЙ.

22 ноября
Икона
«Скоропослушница»

Перед иконой «Скоропослушница» молятся от НЕДУГА РАССЛАБЛЕНИЯ, О ПРОЗРЕНИИ ОЧЕЙ, ХРОМОТЕ, ЗА ДЕТЕЙ, О ЖЕЛАНИИ ИМЕТЬ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА, О СПАСЕНИИ ИЗ ПЛЕНА И ПРИ КОРАБЛЕКРУШЕНИЯХ

Янка КРУК,
Оксана КОТОВИЧ.

Заповеди Божии

Не послушествуй на друга своего свидетельства ложна.

Не произноси на другого ложного свидетельства.

Всякая ложь, ложное свидетельство богопротивно. Нарушение этой заповеди приводит к таким грехам, как ложное судебное свидетельство — когда свидетели преступления на суде дают ложные показания; клевета — злоречивая жалоба во вред ближнему; осуждение друзей, сплетни — насмешливое обсуждение недостатков ближних, их поступков.

Евангелие не позволяет судить о пороках или недостатках ближних. Следует помнить: «Не судите, да не судимы будете» (Мф. 7, 1). Чтобы избежать грехов девятой заповеди, следует обуздывать язык, жить по совести, не поддакивать клевете на Родину, близких и друзей.

Свт. Филарет, митрополит Московский.

Мерзнут руки, мерзнут ноги

Восприимчивость к холоду зависит от функционирования вашего личного «термостата» (системы терморегуляции организма). У женщин он обычно более чувствителен. Немаловажную роль играют функциональная недостаточность кровеносных сосудов и общее состояние организма. Воздействию холода труднее сопротивляться тем, кто неполноценно питается, страдает нервными и эндокринными расстройствами, витаминной недостаточностью. С возрастом адаптационные возможности также снижаются.

Замерзнуть можно и при температуре выше нуля — особенно при высокой влажности и сильном ветре. Способствуют этому также и переутомление, алкогольное опьянение, тесная — пусть даже теплая одежда (обувь, перчатки), которая еще больше затрудняет кровообращение. Если вы потеряли чувствительность в замерзших участках тела

и кожа побелела — это сигнал опасности обморожения. Ни в коем случае нельзя растирать обмороженные части тела снегом. Это приводит к еще более глубокому охлаждению и усугубляет тяжесть последствий.

Кстати, когда на холоде вы начинаете дрожать — это не что иное, как защитная реакция организма, за счет непроизвольного сокращения мышц выработка тепла организмом увеличивается в три раза. Поэтому лучший способ не замерзнуть — двигаться. Естественно, теплее одеваться. А также не создавать дополнительной нагрузки на сосуды: курение провоцирует их спазм, соответственно чувство холода ощущается сильнее. Также способствуют сужению сосудов некоторые ме-



дикаменты — например, средства от простуды, насморка.

При отсутствии заболеваний желудочно-кишечного тракта можно добавлять в

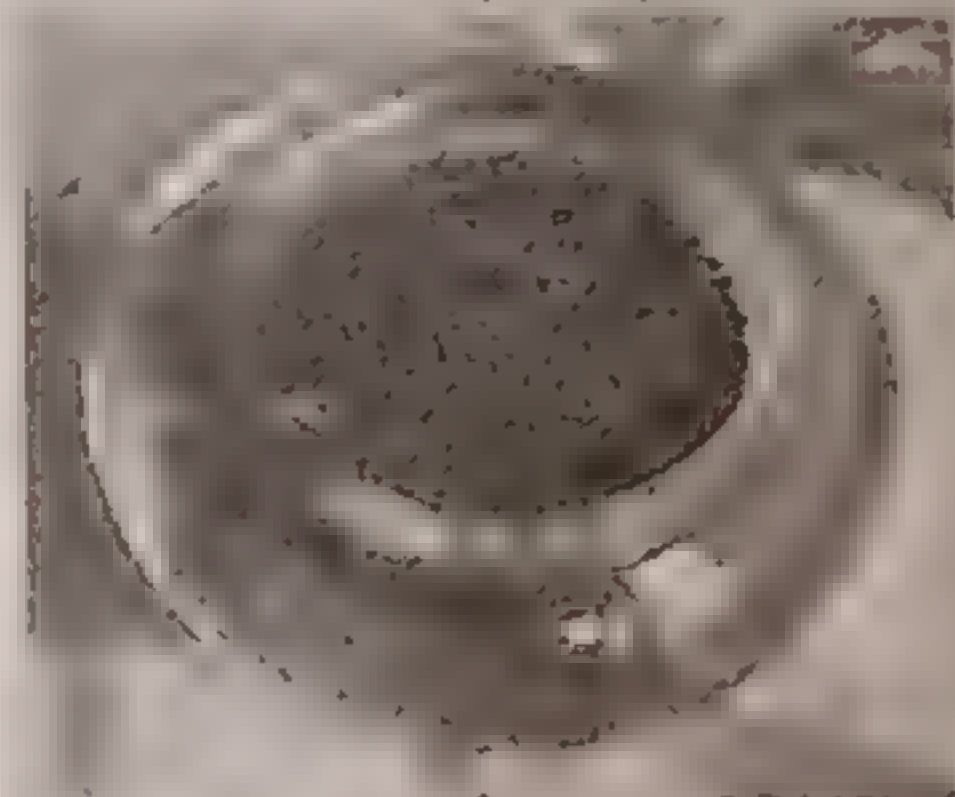
пищу немного красного перца — он расширяет сосуды, а также в небольшом количестве насыпать в носки порошок красного перца — это усиливает кровообращение. Для укрепления тонуса сосудов кожи рекомендуются местные контрастные ванны: ступни ног попеременно (на 5-7 минут) опускаете в горячую и холодную воду, после ванн полезен легкий массаж, можно с растиранием камфорным маслом. Не забывайте про витамины (особенно А и С) и систематические занятия физкультурой. А вообще — нужно закаляться, желательно с детства.

Ольга ЕРМАКОВА,
врач.

Тмин и «Здоровяк»

Я хочу поделиться с читателями «Воскрески» своим средством, помогающим взрослым и детям при скоплении газов, нарушении пищеварения, — это **настой тмина**. Он также является слабительным средством. Отвар тмина нужно пить и кормящим мамам — он способствует усилению выработки молока. Когда я три года назад родила первую доченьку Катюшу, то тмин нам очень помог, я им спасалась. Это лучше, чем «травить» себя и малыша химией, таблетками, микстурами.

Настой из тмина: 2 ст. л. плодов (20 г), залить



в эмалированной посуде 0,5 л горячей кипяченой воды, поставить на кипящую баню (15 мин.), настаивать в течение часа. Взрослым пить по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день после еды, малышам — по 5-10 г.

Заготавливать тмин лучше утром или вечером. Высушенные под навесом семена тмина могут храниться до двух лет и сохранять свои свойства.

Предлагаю вам еще один очень полезный рецепт, **тонизирующий напиток «Здоровяк»**:

2 ст. л. плодов шиповника разрезать на 4 части и залить 0,5 л крутого кипятка. Прокипятить 10 минут и дать настояться. Когда остынет — добавить 2 ст. л. меда. Очень рекомендую. Давая нам напиток, мама говорила: «Пейте, будете здоровенькими», и поэтому мы назвали его «Здоровяк».

Людмила КУРАШ,
г. Столбцы
Минской обл.

Гипертония

Людям, страдающим гипертонией, приходится несладко — любая перемена погоды, любое волнение тут же отдаются скачком давления со всеми вытекающими отсюда неприятными последствиями. Выйти из дома без пакетика с «джентльменским» набором лекарств почти невозможно — опасно. Надеюсь, что снизить риск резких подъемов давления вам помогут мои рецепты.

● Каждый день выпивайте по стакану простокваши, смешанной с 1-2 чайными ложками меда и щепоткой корицы.

● Для приготовления следующего лекарства вам понадобится по одной столовой ложке меда, сока красной столовой свеклы, тертой моркови, один стакан сока хрена и сок одного лимона. Готовится сок хрена так: корни хрена прокрутить через мясорубку и полученную кашицу выдержать в холодной кипяченой воде 36 часов, затем

отжать через марлю. Принимать полученное снадобье нужно по одной столовой ложке 2 раза в день за 1 час до еды в течение 2-3 месяцев. Потом сделайте перерыв. При необходимости курс лечения повторите.

● В равных пропорциях возьмите сок свеклы красной, сок моркови, сок черной редьки и мед. Принимайте по 1-2 ст. л. 3 раза в день.

● В стакане минеральной воды без газа растворите одну столовую ложку меда и смешайте с соком половины лимона — это разовая доза. В течение двух недель принимайте такое лекарство по утрам натощак, и вы поправите свое здоровье.

● Смешайте равные пропорции клюквенного пюре и меда. Принимайте по одной столовой ложке за 15-20 минут до еды.

В течение 45 дней каждый день съедайте в несколько приемов смесь из 100 г толченых грецких орехов и 60 г меда.

Мартын СТАНКЕВИЧ,
г. Витебск.

Собор Архистратига Михаила и прочих Небесных Сил Бесплотных, архангелов

Архангел (греч.) — старший ангел. Христианская традиция называет по именам троих архангелов: **Михаила** — верховного военачальника во вселенской войне с врагами Бога, защитника всех христиан; **Гавриила** — Божиего посланника, принесшего благовест Деве Марии, и **Рафаила** — ангела-целителя.

Архангелы являются капитанами всех ангельских сонмов, созданные как самые главные иерархи в царстве ангелов. Это величественные существа, которые олицетворяют божественные признаки и служат человечеству земли. Они работают неутомимо, чтобы уничтожить зло и активизировать добро. Архангелы так же как и люди, имеют божественные дополнения, или близнецовые пламена. Их женских двойников называют археями. Вместе архангелы и археи фокусируют мужскую и женскую (или альфы и омеги) полярность особого цвета или луча духовного света, на котором они служат. Вознося молитвы одному, вы также всегда призываете помощь других.

Архангелы произошли миллионы лет до нас и известно, что они были нашими первыми учителями на духовном пути. Их также описывают как божественных архитекторов, которых Бог использует, чтобы составлять и выполнять планы для Его проектов. Они являются космическими строителями и проектировщиками в величайшем сознании мира, зажигая в наших умах божественную

светокопию для каждого стремящегося, от мала до велика.

Все архангелы еще и целители, которые приходят как профессиональные хирурги, чтобы «подлатать» наши души и четыре нижних тела — эфирное, ментальное, эмоциональное и физическое. Представьте силу архангелов, которые миллионы лет занимались ни чем иным, кроме как утверждением реальности Бога и расширением духовного света в их существе. Кроме того, когда они оказываются в нашей среде, они служат нам и очищают нас, передавая нам колоссальное приращение света, которое они запасли. Правильное использование этой поддержки энергии от ангелов поможет нам осуществить гораздо больший прогресс в нашей повседневной жизни и на духовном пути.

Архангелы — слово это греческого происхождения и переводится как «ангелона начальники», «старшие ангелы». Согласно христианской небесной иерархии, они занимают место непосредственно над ангелами. Религиозная традиция насчитывает семь архангелов. Главный здесь **Михаил-архистратиг** (греч. «верховный военачальник») — предводитель воинств ангелов и людей в их вселенской битве с Сатаной. Оружием Михаила служит пламенный меч.



Архангел **Гавриил** известен более всего участием в Благовещении Деве Марии о рождении Иисуса Христа. Как вестника сокровенных тайн мира его

изображают с цветущей ветвью, с зеркалом (отражение — тоже способ познания), а иногда со свечой внутри светильника — тот же символ скрытого таинства.

Архангел **Рафаил** известен как небесный целитель и утешитель страждущих.

Реже упоминаются четыре других архангела.

Архангел **Уриил** — это небесный огонь, покровитель тех, кто посвятил себя наукам и искусствам.

Архангел **Салафиил** — имя верховного служителя, с которым связано молитвенное вдохновение. На иконах его пишут в молитвенной позе, с крестообразно сложенными на груди руками.

Архангел **Иегудиил** благословляет подвижников, охраняет их от сил зла. В правой руке у него золотой венец как символ благословения, в левой — бич, отгоняющий врагов.

Архангелу **Варахиилу** отведена роль раздатчика вышних благ простым труженикам, прежде всего земледельцам. Его изображают с розовыми цветами.

Подготовил
Александр ЛЕТКО.

Человек — дитя Бога

Бог сотворил видимый мир, сотворил и человека — венец творения. А что же представляет собой человеческая душа? На этот вопрос следует отвечать не только взрослым, но и детям.

Животные и растения имеют свое место для обитания на земле. А человек может жить везде, приспособившись к любым условиям: в жарких и холодных странах, в лесах и степях, на берегах рек, в песчаных пустынях, высоко в горах... Человек способен к этому, потому что Бог дал ему разум — разумную душу. Благодаря ей человек способен мыслить, изобретать, сочинять, чувствовать, любить, различать добро и зло, отличает красоту от безобразия. Ни одно животное не способно на это. Человеку дан и высший дар — понимать и любить Бога.

Душа человека принадлежит миру невидимому, духовному. Бог видит душу каждого человека и знает, о чем душа думает, что чувствует. Душа человеческая бессмертна. После смерти человека душа не будет в могиле — выходя из тела, она стремится к Богу, который будет судить всех людей за их мысли и дела. Души людей, которые прожили честную жизнь, попадают к Богу и пребывают в вечном спокойствии и счастье. А души людей, которые совершали в своей жизни плохие поступки, не просили прощения за свои грехи у Бога, попадают в темное место — ад, к злым ангелам, и пребывают там в вечных муках и страданиях.

Каждому человеку на протяжении всей своей жизни нужно стараться сохранять свою душу чистой и прекрасной, такой, какой создал ее Бог при сотворении мира, при сотворении человека.

Душой мы похожи на самого Бога, Отца нашего Небесного. Бог создал человека по своему образу и подобию. Бог добр и любит всех людей — свое творение, и человека Он наделил даром любви. И мы должны быть добрыми и любить всех, чтобы быть похожими на Бога. Но преодолеть препятствия, стоящие на нашем пути, очень трудно. Не все люди кажутся нам хорошими, не такими, какими мы их хотели бы видеть. Как же научиться любить таких людей?

Для этого нужно начинать делать добрые дела — дела любви. Господь, видя наше усердие, поселит в нашей душе любовь.

Валентина ВЛАДИМИРОВА,
г. Смоленск.

Право дышать чистым воздухом

18 ноября — Всемирный день некурения

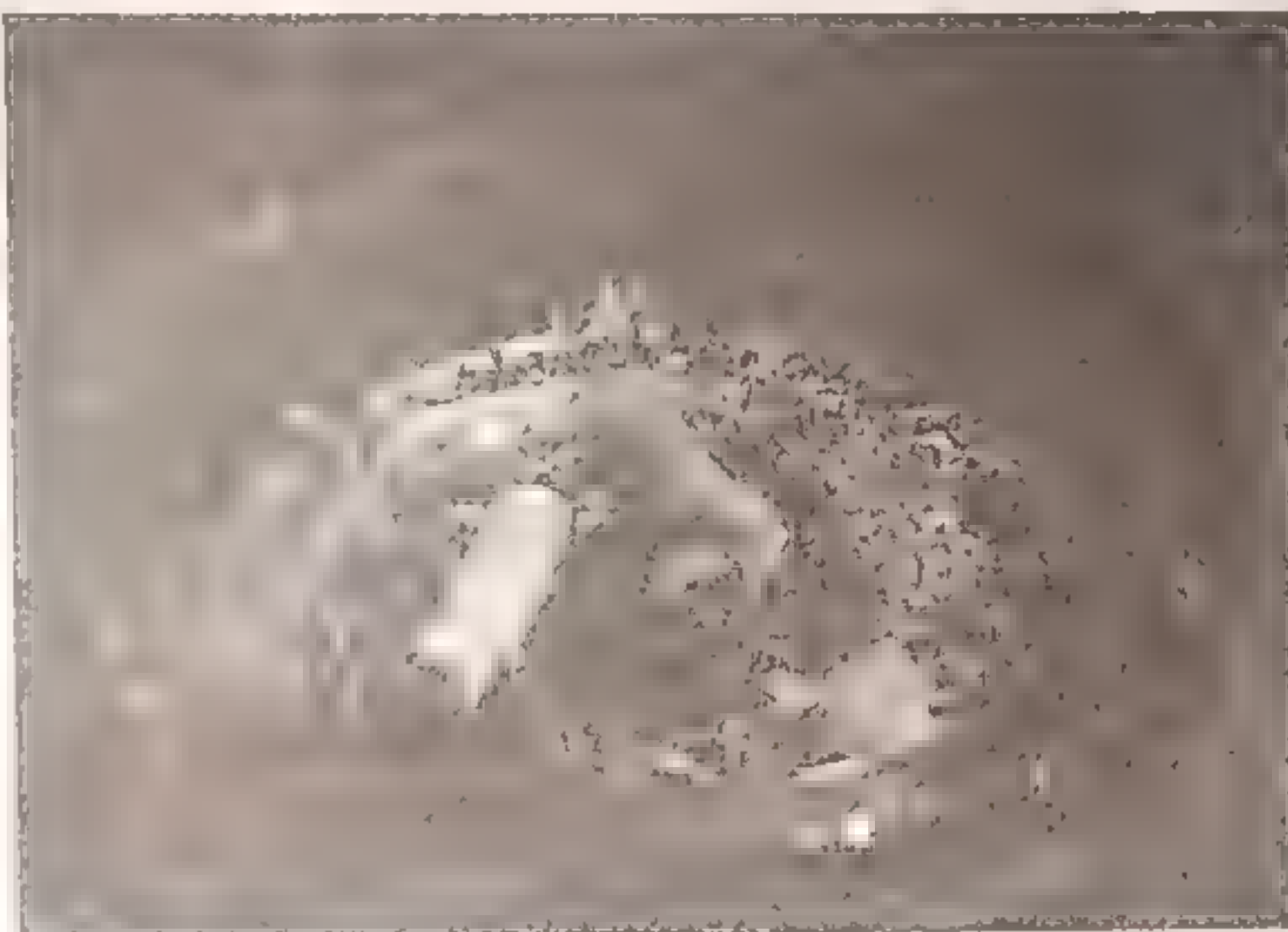
По решению Международного противоракового союза ежегодно на всем земном шаре третий четверг ноября отмечается как Всемирный день некурения. Врачи мира обеспокоены той опасностью, какую приносит курение не только для курящих, но и для некурящих граждан. Ежегодно на планете табак убивает 4 миллиона человек, в Беларуси — около 16 тысяч. Согласно прогнозам, если не принять экстренных мер, то к 2020 году табак станет причиной ежегодной смерти 10 млн человек во всем мире. В настоящее время установлено, что курение является причиной развития 1/3 всех злокачественных опухолей: это, прежде всего, рак легких, рак губы, рак кожи, гортани, глотки, языка, мочевого пузыря и т. д. Никотин медленно, но методично поражает сердечно-сосудистую систему; систематическое курение приводит к гипертонической болезни, ишемии сердца, инфаркту миокарда, поражению артерий, вызывающему омертвление тканей и гангрену ног. Никотин поражает эндокринную и половую систему женщин, угнетается детородная функция. Мужчинам, помимо перечисленных болезней, курение грозит импотенцией и бесплодием. Ученые пришли к выводу, что сигаретный дым загрязняет воздух в 10 раз сильнее, чем выхлопы автомобиля с дизельным топливом.

Чем раньше человек пробует первую сигарету, тем выше вероятность того, что впоследствии он будет курить ежедневно. Так, 73 % заядлых курильщиков попробовали курить до 17 лет, то есть в период обучения. Научные исследования свидетельствуют, что люди, начинающие курить в детском или подростковом возрасте и продолжающие курить 20 и более лет, проживут в

среднем на 15-20 лет меньше тех, кто никогда не курил.

Многие государства принимают кардинальные меры в борьбе с табакo-зависимостью. Так, в США запрещена реклама табачных изделий. В ряде городов, в том числе в таком крупном, как Нью-Йорк, запрещено курение во всех ресторанах, барах, ночных клубах и кафе. За нарушение — штраф до двух тысяч долларов. Реклама и пропаганда курения запрещены в Лондоне, Риме, Праге, Будапеште. Евросоюз принял решение о запрещении надписей на сигаретных пачках типа «мягкий», «легкий» и обязавший всех производителей использовать не менее 1/3 площади пачки для разъяснения вредного воздействия табака на организм курящих и «пассивных» курильщиков. В Нидерландах, Польше, некоторых прибалтийских странах на курящих в общественных местах налагаются крупные штрафы.

Нашу ситуацию с таба-



кокурением можно охарактеризовать примерно так: в верхах (да и то не во всех) — буря, в низах (в подавляющем большинстве) — штиль. Население в целом относится безразлично к распространению курения; в обществе не создается атмосфера нетерпимости к курению в семье, в школе, на производстве, в общественных и на рабочих местах.

«Начни с себя!» — таким должен быть девиз родителей, педагогов, воспитателей, медицинских работников, руководителей всех уровней в борьбе с этой вредной и опасной привычкой. «Мы можем говорить детям,

что не хотим, чтобы они курили, но наши слова бессмысленны, если наши действия говорят о противоположном», — отмечает-ся в послании Генерального директора ВОЗ.

Видимо, назрела необходимость всему обществу более жестко и решительно взяться за проблему борьбы с вредными привычками,

такими как курение, алкоголизм, наркомания; не на словах, а на деле приступить к защите прав некурящих граждан дышать чистым воздухом.

ВОЗ выдвинула несколько предложений по защите прав некурящих граждан:

1. Необходимо, прежде всего, сделать свободными от табачного дыма собственные квартиры, подъезды, дома.
2. Превратить рабочие места в свободные от табачного дыма.
3. Превращать в свободные от дыма промышленные и сельскохозяйственные предприятия, учебные заведения и учреждения, рестораны, бары, гостиницы, дискотеки, театры и кинотеатры, места отдыха и скопления людей.
4. Создавать общественные организации, объединения в защиту прав граждан дышать чистым воздухом, в защиту детей и подростков.

Каждый из нас должен иметь право дышать чистым воздухом, в том числе свободным и от табака.

Сигарета губит красоту

В табачном дыме содержится огромное число ядовитых веществ, из них наиболее угрожающими здоровью являются никотин, угарный газ, бензпирен и радиоактивный полоний.

У курящих женщин в 20 раз больше, чем у некурящих, возможность заболеть раком легких, туберкулезом.

Табачный дым может стать причиной и кожных заболеваний. Происходит онемение кожи, пожелтение, чувство озноба, а иногда и зуд, жжение.

Никотин поражает эндокринную и половую систему женщин. На этой почве угнетается детородная функция, что приводит к бездетности, увеличивается число воспалительных заболеваний половых органов.

Курящие женщины подвергаются в 2 раза большему риску внематочной беременности, раку шейки матки, а также приближению менопаузы примерно на два года. При этом следует добавить, что климакс протекает дольше и тяжелее.

Дети матерей-курильщиц — полуинвалиды (даже если внешне это не сразу заметно — без очевидных признаков), и они подвержены различным заболеваниям: частота возникновения онкологических заболеваний у потомства, рожденного курящей женщиной, многократно возрастает; даже в возрасте 7 лет у многих из них наблюдаются те или иные патологические изменения в организме, свойственные курильщикам.

Материалы полосы подготовил
Юрий АРСКИЙ,
редактор Минского городского
Центра здоровья.

Сюрпризы подписного марафона

Главная новость — смена лидеров по процентам к январю прошлого года. Астраханцы вырвали «золото» у воронежцев, обойдя всю десятку.

Саратовская область совершила прорыв в «Горячей десятке» и вплотную приблизилась к первой строчке.

Позиции лидера подписной гонки по тиражам пока твердо удерживает Краснодарский край. Но туляки, похоже, тем взяли уверенный — с пятого места перебрались на второе.

Кто станет фаворитом далее? 25 октября 2004 года наша «Горячая десятка» выглядит так:

ка» выглядит так:

ПО ТИРАЖАМ:

1. Краснодарский край
2. Тульская область
3. Волгоградская область
4. Ростовская область
5. Воронежская область
6. Ставропольский край
7. Приморский край
8. Челябинская область
9. Курская область
10. Брянская область.

ПО ПРОЦЕНТАМ К 1 ЯНВАРЯ 2004 Г.

1. Астраханская область
2. Саратовская область
3. Белгородская область
4. Тульская область
5. Красноярский край
6. Самарская область

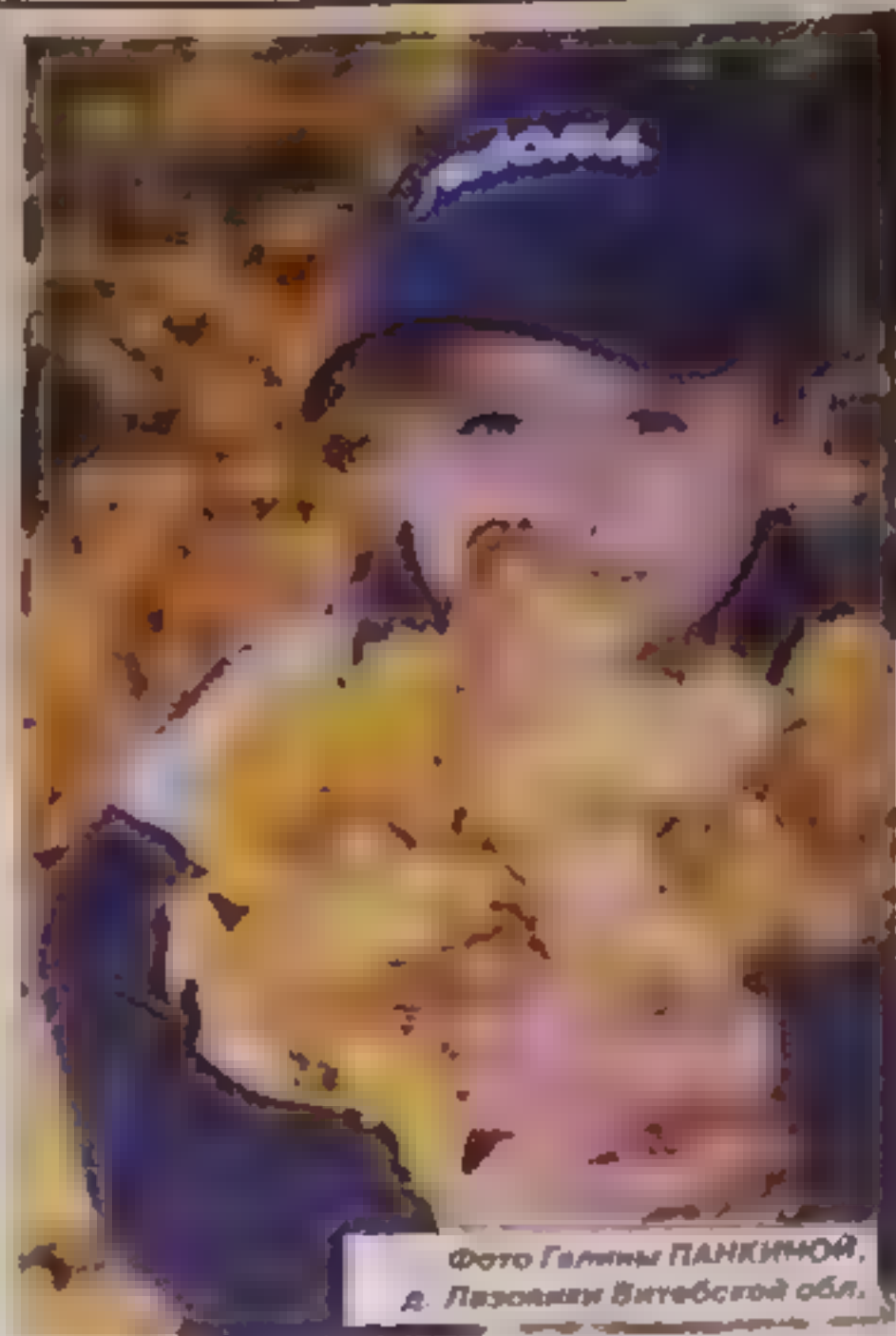


Фото Галины ПАНКИНОЙ,
д. Лезовики Витебской обл.

7. Брянская область
 8. Калужская область
 9. Пензенская область
 10. Ярославская область
- Желаем удачи и ждем сводку на 10.11.04 г.

Наш E-mail:
toloka@sci.smolensk.ru
Т/ф (0812) 64-74-54,
64-75-47.

Газеты:

(Первые цифры — подписной индекс каталога «Пресса России» (у нас отмечен голубым цветом), вторые — каталога «Роспечать» (малиновый цвет), третьи — каталога «Почта России» (черный цвет).

63247, 35726, 12655 (12656 — годовая)
«Толока «НАРОДНЫЙ ДОКТОР»;
63248, 35727, 12657 (12658 — годовая)
«Толока «НАША КУХНЯ»;
41878, 35728, 12659 «ТОЛОКА В РОССИИ»;
63246, 35730, 12660 «Толока «ДЕЛАЕМ САМИ»;
63165, 35731, 12661 (12662 — годовая)
«Толока «КАЛЕНДАРЬ-СПРАВОЧНИК САДОВОДА И ОГОРОДНИКА»;
15359, 35872, 12735 (12736 — годовая)
«Толока «ВОЛШЕБНЫЙ КЛЮЧИК»;
15360, 35869, 12663 «Толока «ЦВЕТОК».

Брошюры:

15361, 81337, 12664 (12665 — годовая)

Библиотечка газеты «Народный доктор» «ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ»;

15362, 81335, 12666 (12667 — годовая)
Библиотечка газеты «Наша кухня» «САМОБРАНКА»;

15363, 81334, 12668 (12669 — годовая)
Библиотечка газеты «Делаем сами» «МАСТЕРСКАЯ НА ДОМУ»;

15364, 81336, 12670 (12671 — годовая)
Библиотечка газеты «Толока» «УСАДЬБА

Комплекты:

«Пресса России»
(голубой цвет)

и «Почта России» (черный цвет)

83490, 12672 (12673 — годовая)
Комплект «Народный доктор» + библиотечка «Домашняя энциклопедия здоровья»;

83491, 12674 Комплект «Наша кухня» + библиотечка «Самобранка».

ИД «Толока».

Тел. для справок в Смоленске
(0812) 64-74-54.

ДЛЯ ПИСЕМ:

214000 г. Смоленск,
главпочтамт, а/я 488.
E-mail: vg@toloka.com
natashat@toloka.com
Газета издается с сентября 1996 г.

Юридический адрес
редакции:

214000 г. Смоленск,
ул. Октябрьской
революции, д. 6.
Распространитель —
ООО «Толока в России».

Тел.: (8-0812) 61-19-90, 61-19-80,
64-75-35.

Учредитель и издатель —
ООО «Издательский дом «Толока»
Свидетельство о регистрации
ПИ № 77-11633, выдано 21.01.2002 г.
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств
массовых коммуникаций

Индекс 63244

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

214000 г. Смоленск,
ул. Тенишевой, д. 4А.
Тел.: (8-0812) 64-75-64,
64-75-65.

Тел./факс: 64-75-47.

Толока

ТАЛОВА ДОМЫХ СОВЕТОВ

№ 21 (183)

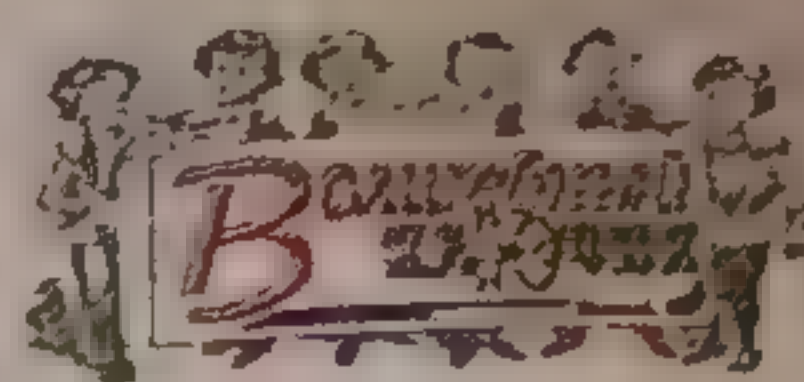
Шеф-редактор

Татьяна
САНЧУК

Редактор

Наталья
ТЫШКЕВИЧ

Ответственность за правильность содержания рекламных текстов, почтовых и банковских реквизитов несет рекламодатель. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов. Рукописи, иллюстрации, кроссворды не возвращаются и не рецензируются. С писем редакция не отвечает. Перепечатка публикаций возможна с разрешения редакции. Все публикации являются собственностью редакции и не подлежат дальнейшему тиражированию. Логотип (товарный знак) защищен. По всем вопросам его использования обращаться в редакцию.



Детвора любит сюрпризы. А как же без них? Так вот «Волшебный ключик» подготовил приятный сюрприз — на белой глянцево-бумажной бумаге выходит ноябрьский выпуск газеты. Плюс — цветное и немножко волшебное «Расписание уроков» получит в подарок каждый подписчик газеты. А к нему — 24 страницы занимательной и полезной информации: терпеть ли обиды, как сделать «копилку Винни-Пуха», приглашать ли мальчишек на «белый» танец, что означает лошадь «в яблоках», как избавиться от насморка без таблеток и многое другое.

Можно, наконец, просто открыть игровые страницы, чуть-чуть напрячься и выиграть приз. И не один. Дело — за вами, а если точнее — за вашими чадами, уважаемые родители, бабушки и дедушки

Следующий номер «ВГ»
выйдет 23 ноября. В нем:

- что...
- правила...
- жизни...
- банан растет...
- тире...
- ключи к ради...
- СПИД — чума века.

Цена свободная

Подписана в печать в 19.00
14.10.2004 г.

Формат А 4, бумага газетная,
объем издания —
2,79 усл. печ. л.

Отпечатана в ФГУП Смоленский
полиграфический комбинат
(214020 г. Смоленск,
ул. Смольянинова, д. 1).

Заказ № 9898.

Тираж 22430 экз.

Толока Воскресная

№ 21(159)
11 ноября
2003 г.

Подписаться можно всегда!
Наш телефон: 62243

ГАЗЕТА ДОБРЫХ СОВЕТОВ

Газета основана 30 сентября 1996 г. Выходит 2 раза в месяц.

Сергей ПЛЫТКЕВИЧ:

«Остановись, мгновение»



Лесовод, журналист, фотограф, автор статей в журнале «Туризм и отдых», создатель сайта «Рифы», художник, создатель проекта «Край». Все это — об одном человеке: ПЛЫТКЕВИЧЕ СЕРГЕЕ АЛЕКСАНДРОВИЧЕ.

Свадебная
сказка

«Медовая» кухня

Бандана
для мамы

БАДы — путь
к здоровью?

Худеем
без усилий

Обгон — дело
тонкое

Следите также
газеты:
«Толока в Рязани», «Народный доктор»,
«Наша кухня», «Волшебный клещик».

Фигура Сладости только на пользу

Чтобы не испытывать угрызений совести, поедая сладости, и в то же время не лишать себя всего этого удовольствия, шоколад и тортики можно заменить витаминной смесью.

Пропустите через мясорубку по 50 граммов кураги, чернослива, изюма и два средних лимона вместе с цедрой, добавьте горсть измельченных грецких орехов, две столовые ложки меда, перемешайте и употребляйте внутрь в любое удобное время.

Вид у этой субстанции так себе, зато вкусовые качества очень приличные и пользы немало: витамины группы В, а также А, С, Р, калий, глюкоза и фруктоза. Кстати, калорий в ней тоже предостаточно. Но дополнительное достоинство кушанья в том, что много его сразу не съешь и вреда фигуре не причинишь.

Искусство жить

Любите на здоровье!

В том, что секс — наслаждение, мало кто усомнится. А между тем секс помогает:

- улучшить сон;
- поднять настроение;
- справиться с болью;
- уменьшить беспокойство;
- стимулировать циркуляцию крови во всем теле;
- обновить кровь;
- улучшить пищеварение;
- увлажнить кожу;
- тренировать память;
- укрепить сердце;
- увеличить размер груди;
- нормализовать месячные;
- сделать беременность счастливой;
- укрепить пресс;
- улучшить проходимость желудочно-кишечного тракта.

Так что, думайте сами, решайте сами...

Лечимся Грипп

Для профилактики гриппа принимайте такую смесь: 2 лимона и 2 головки чеснока натрите на терке, перемешайте и залейте 1 л кипяченой прохладной воды, выдержите 3 дня в темном месте при комнатной температуре, процедите и принимайте по 1 ст. ложке натощак.

Во время эпидемий полезно есть лимонное масло: 1 лимон положите на 1 минуту в горячую воду, затем вместе с цедрой пропустите через мясорубку, смешайте со 100 г сливочного масла и 1-2 ст. ложками меда. Храните и используйте как обычное масло.

Если заболели, мелко истолките лимон вместе с кожурой и залейте растительным маслом. Смазывайте несколько раз в день этим маслом ноздри, протирайте им десны до и после еды, а подошвы и ушные раковины — на ночь. Можно использовать это масло и для заправки салатов.

Зеленый доктор

Аптека в миниатюре

Так можно охарактеризовать тыкву за ее богатый и разнообразный химический состав. Пектины, каротин, сахара, клетчатка, фитин, витамины В1, В2, РР, Е, минеральные вещества — калий, кальций, магний, медь, железо, фосфор, кобальт, есть белки и ферменты.

Прекрасный эффект дает тыквенная диета при сердечно-сосудистых заболеваниях, нарушениях обмена веществ, ожирении, заболеваниях почек и печени. Тем, у кого отеки, следует помнить, что тыква — замечательное мочегонное средство. Она хороша и в сыром, и в жареном, и в печеном виде. Тыква полезна при запорах, улучшает функцию желчного пузыря, снимает воспалительные процессы в толстом кишечнике. Рюмка тыквенного сока, выпитая на ночь, успокаивает нервную систему и дает спокойный сон.

Здоровье

Если пропал голос

Маленький кусочек хрена, величиной с лесной орех, мелко порезать, залить 1/3 стакана кипятка, накрыть крышкой и дать настояться 20 минут. Добавить немного сахара и пить по 1 чайной ложке несколько раз в день маленькими глотками.

Массаж

Для души и тела

Если длительное время приходится находиться в одной и той же позе, то снять мышечное напряжение помогут несложные упражнения.

При напряжении в затылочной области: скрестите руки на затылке локтями вперед. Шеей надавливайте на кисти рук.

При напряжении в плечах: руки скрестите перед грудью, кисти положите на плечи и во время вдоха надавите.

При головной боли: кончиками пальцев осторожно надавите на область пробора. Делайте глубокие вдохи и выдохи.

И, наконец, встаньте и хорошенько потянитесь всем телом.

Сон

Подушка для сна

Сшейте льняной чехол (12 x 12 см) и положите в него приблизительно 50 г шишек хмеля. Подушка не должна быть слишком туго набита. Кладите ее на обычную подушку или на грудь. «Начинку» следует обновлять каждые 4 недели.

Техника безопасности Дышите лимоном

У людей, работающих на компьютерах, особенно под большой нагрузкой подвергаются глаза. Переутомление глаз сказывается на физическом и умственном состоянии человека и может на 90 % снизить способность думать и концентрировать внимание. Запахи лимона и эвкалипта повышают работоспособность и снижают сонливость, вызванную переутомлением. При насыщении воздуха запахом лаванды количество ошибок при работе на клавиатуре падает на 20 %, при аромате жасмина ошибок становится на 30 % меньше. Но чемпионом выбран обыкновенный лимон — погрешностей стало наполовину меньше.

У каждого — своя свобода

Знаете, почему встреча руководителей департаментов, управлений и министерств печати субъектов РФ с руководителями профессиональных объединений СМИ под названием «Саморегулирование рынка прессы как основа для динамичного развития индустрии российских СМИ» на выставке «ПРЕССА-2004» состоится еще до ее официального открытия? Да очень просто: положительное решение поставленной проблемы может стать одним из главных итогов нынешнего смотра современных средств массовой информации. А вот осмыслить цели и содержание этого нового и для многих еще, к сожалению, незнакомого саморегулирования — куда сложнее.

Свободное развитие предпринимательства, то есть бизнеса, в том числе на медийных просторах, настоятельно требует порядка. Значит, нужен какой-то очень мудрый, прозрачный и ясный по всем параметрам закон, который свежим ветром ворвался бы в коридоры власти, расчищая дорогу новизне. Некоторые возражают: любой закон сковывает свободу — разве не так? Не так! Предлагаемый законопроект «О саморегулируемых организациях» (СРО), напротив, эту самую свободу предполагает, ее защищает, а потому служит общим интересам как государства, так и бизнеса, создавая и гарантируя условия для общего процветания.

Рождаются «две свободы»: производственные от-

расли, в том числе СМИ (а они непременно станут индустрией, как говорил президент В. Путин) получают право управления собственной экономической деятельностью, правительство же освобождается от этой «мороки».

Такие важные нюансы...

Регламентации, спущенные «сверху», из всевозможных госструктур, не могут охватить многообразие всех этих потребностей. Это может осуществить только сам редакционный коллектив.

Великое множество разнопрофильных организаций наплодил современный быстроразвивающийся рынок, и у каждой —

свои особенности, не поддающиеся унификации. Особенно много нюансов в сфере идеологии, в работе СМИ, формирующих сознание или хотя бы на него воздействующих (что уж точно происходит), где живут под одной крышей и действуют свобода слова и свобода собственника. У каждой свободы — свои цели и задачи. Свои, особые возможности их разрешения. Даже в разных издательствах, в творческих группах существуют непохожие условия и обстоятельства. Пусть каждая отрасль сама для себя вырабатывает правила поведения — хозяйственного, профессионального, нравственного. Словом, сама создает все нормы творческого делопроизводства.

*Дорогие друзья!
Приглашаем вас на
выставку «ПРЕССА-2004», где вы сможете
познакомиться со всеми
изданиями ИД «Толока»
и встретиться с их
создателем.жк.*

Крутые сроки для «СРО»

Проблемы саморегулирования организаций уже не первый год гуляют по думским коридорам, смущая многие умы и никак не выйдут на свет божий, хотя в их содержании таится главный ключик к программной «Стратегии развития Российской Федерации до 2010 года». В недавнем обращении в Госдуму большой группы депутатов с требованием скорейшего рассмотрения и принятия закона «О СРО» за-

мечено, что этот документ создаст в России такую систему саморегулируемых организаций, которая построится не на конфликте интересов, что характерно

для сегодняшнего положения дел в экономике, а обеспечит баланс предпринимателей и государства. Демократический институт саморегулирования способен сам себя воспроизводить, поддерживать — считают авторы обращения в Госдуму, — ибо «организациям невыгодно нарушать установленные ими правила поведения, поскольку экономические стимулы сами заставят выполнять эти правила. Все должно способствовать отказу государства от функций ведомственного нормотворчества, позволит избежать режима бесконтрольности в отношении предпринимательских сообществ». Глава Комитета по собственности Госдумы Плескачевский по-

ВЫСТАВКА

ПРЕССА
2004
МОСКВА

ГОД 2003

27-30 ноября

Москва, ВВЦ,
павильон № 69

лагает, что Ассоциация предпринимателей должна иметь полномочия для контроля за своими членами и нести ответственность за их деятельность. Предлагаемый закон «О СРО» смог бы такую норму обеспечить.

Проект закона прошел первое чтение в Госдуме при одобрении большинства, но споры не утихают, и многие предлагают отложить его доработку и выпуск в свет. Даже журналисты не все верят в целесообразность саморегулирования в СМИ.

Сцепились разные точки зрения, и, может, на том самом совещании, что намечено в преддверии открытия «ПРЕССЫ-2004», они сольются в компромиссе и продвинуто к скорейшему утверждению такого жизненно важного и явно назревшего закона. В дискуссиях о его целесообразности звучит и такое мнение: пусть поначалу будет рамочный нормативный акт, способный узаконить факт существования саморегулируемой организации — и то хорошо! А вы как думаете?

Эвника СВЕТЛАНОВА,
журналист.

Наши брошюры

Заказать любую (или несколько) из предлагаемых брошюр (см. стр. 14) можно в редакции по почте. Для этого необходимо перечислить нужную сумму (стоимость 1 экз. — 17,5 руб. простым письмом, 20 руб. — заказным) на р/с 40702810500630000614 в ОАО «СКА-БАНК» г. Смоленска, БИК 046614757, к.с. 30101810600000000757, ИНН 6729013577, индекс банка 214000. ООО «Толока в России».

В графе «Для письменного сообщения» укажите, какая (ка-

кие) брошюра вас интересует, и редакция вышлет ее вам по почте по указанному адресу.

Тел. для справок в Смоленске: (812) 61-19-80, 61-19-90, 64-75-35.

ВНИМАНИЕ! Во избежание недоразумений и накладок, убедительно просим вас разборчиво и полно писать свои Ф.И.О. и домашний адрес на бланке почтового перевода. В редакцию письма с заявками и копией оплаты присылать не надо.

Сергей ПЛЫТКЕВИЧ:

«ОСТАНОВИСЬ, МГНОВЕНИЕ»

— Сергей Михайлович, когда прошло первое фотокрещение?

— В 7-м классе, когда мама на свою 13-ю зарплату (были и такие) купила мне «Вилию», увеличитель и все необходимое, чтобы я мог сам заниматься фотографией. Фотоаппарат с той поры всегда со мной, а первые фотографии живы и по сей день. Затем, когда я уже поступил в лесной техникум, я заметил, что мои снимки чем-то отличаются от тех фотографий, которые делают другие. Мои фотогерои продолжали жить в кадре.

— Почему выбор пал именно на лесной техникум?

— Я учился в деревенской школе. Кругом — замечательная природа. Запоем читал журнал «Юный натуралист», сотрудничал с ним. А потом создал школьный «зеленый патруль». Мы сажали деревья, мастерили скворечники, рубили лед, чтобы зимой рыба не задохлась. Была по-

азмом можно предположить, что к этому времени Вы могли бы добиться успехов и в лесном хозяйстве.

— Техникум сделал главное: заложил интерес к природе. Но к четвертому курсу я начал осознавать, что романтики в работе лесовода все же маловато. Будни полны обычных дел: рубка леса, расчистка, видение красоты куда-то уходило все дальше и дальше. А мне хотелось творчества. Закончив техникум с красным дипломом, я тут же подал документы на факультет журналистики Белгосуниверситета. В сочинении «Мой идеал в журналистике» я писал о Василии Пескове.

— Вы никогда не расстаетесь с фотоаппаратом. Сколько снимков в Вашем архиве?

— Думаю, порядка 30 000.

— Кого легче снимать?

— Приятнее и спокойнее снимать природу, люблю посоревноваться с ней, найти лучший и самый говорящий ракурс. Уважаю честный поединок.

— История Беларуси — тема всех Ваших буклетов, брошюр, альбомов. Чем вызван интерес к истокам?

— Наверное, я стал взрослее и понял, что всегда с нами, при любом политическом раскладе, это наша природа, наша история, то, чем мы сильны. Политики приходят и уходят, а страна и народ были и будут. Поэтому опираться надо не на политические постулаты, а на корни народа, и не с 1917 года, а значительно раньше. Своими альбомами мы хотим показать, что Беларусь — это не так страшно, как думают иностранцы, да и многие белорусы тоже. Конечно, бывает обидно и больно, когда я вижу, что старинные замки и усадьбы рушатся. Но аура столетий все же остается с ними. И я люблю со своими гостями побродить по Несвижу, заглянуть в Мир, окунуться в синеву Браславских озер. В Беларуси много жемчужин. Если каждый из нас по-доброму подумает о родном крае, а еще лучше, если что-то сделает, то негативный имидж Беларуси будет разрушен. Суть любой идеологии — любовь к Родине.

— Но знают ли белорусы свою

историю?

— В последнее время мы почувствовали повышение интереса у людей к путешествиям по родной стране. Поэтому и начали выпускать путеводители.

— Какие снимки самые памятные?

— Те, кото-

рые давались

труднее всего. Это, например, любовь волков, орел-змееяд кормит птенца ужом, у которого завязан узлом хвост.

— А самый любимый снимок?

— Наверное, немножечко чудак-оватый житель из Браславского района: очки наоборот, на резинке, без одного стекла. В чем-то это символ белорусов, способных выживать в любой ситуации.

— В каждом Вашем снимке живет красота и чувствуется мастерство, а как с прикладным, то есть домашним, творчеством?

— К сожалению, я к быту равнодушен. Иногда неделями капает вода, скрипят двери, заедает выключатель... Но моя гордость — своеобразный японский садик, который я соорудил на даче. Здесь и каменные горки, и водопад, и цветы, и лужайки, и старинные вещи. Со всех уголков Беларуси я постоянно привозил и привожу красивые камни. Кстати, есть парочка и с Грюнвальдского поля. Вот это мне близко и приятно.

— Мечтает ли Ваш сын Антон о фотоаппарате, как когда-то Вы?

— К сожалению, нет, пока. Антона больше пока интересуют компьютер и книги. Но красоту он чувствует. В этом я убедился в минувшие выходные, когда мы прошли с ним по Лошицкому парку. Из пятидесяти кадров, сделанных сыном, я для архива отобрал 17. Это неплохой результат. Кстати, мой портрет — это тоже его работа.

Наталья ТЫШКЕВИЧ.

Фото из архива С. ПЛЫТКЕВИЧА.

пытка создать школьное лесничество, но, к сожалению, взрослые не поддержали нашу идею. Это была попытка создать и коллектив, который мог бы решать большие задачи, нежели огораживание муравейников. В 9-й класс надо было идти в другую школу, что было в 4 км. К сожалению, многие мои друзья-старшеклассники не доходили до нее. И мама приняла решение о техникуме. Но в какой? Во мне жили любовь и к природе, и к фотографии. Искусству фотографии после восьмого класса нигде не учили. Готовили только фотографов для ателье. Оставался лесной техникум.

— С Вашим напором и энтузи-



ОБГОН — ДЕЛО ТОНКОЕ

Прежде чем начать опережение, убедитесь, что его выполнение не создаст опасности для вас и других участников дорожного движения. Оцените дистанцию до обгоняемого автомобиля — позволит ли она набрать вам большую скорость, нежели у него, а также — расстояние перед обгоняемым автомобилем и тем, который движется перед ним, — позволит ли оно вам нормально завершить маневр. Перед его началом обязательно посмотрите в зеркало заднего вида — не опережает ли вас автомобиль, движущийся сзади. Заранее включите левый указатель поворота. Этим вы предупредите водителей, движущихся сзади, о том, что вы собираетесь начать опережение, и заставит их повременить с подобным маневром. В ночное время суток водителю обгоняемого автомобиля можно сигнализировать о ваших намерениях включением дальнего света фар. Этим способом можно предупредить впереди идущую машину в сложных дорожных условиях (узкая дорога, туман и др.)

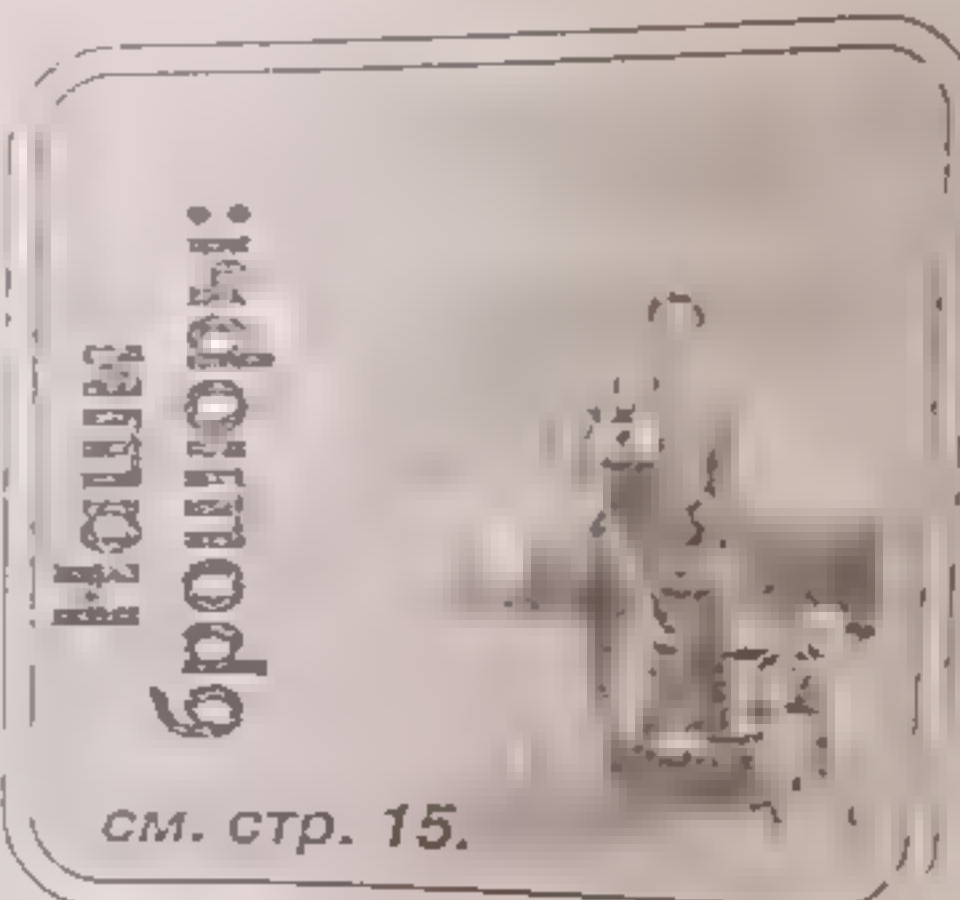
Учтите, если водитель автомобиля, движущегося впереди, притормаживает или включил левый указатель поворота, от обгона следует отказаться, так как вполне возможно, что он также собирается начать опережение или повернуть налево.

Приблизившись к обгоняемой машине на 20-30 метров, можно выезжать на встречную полосу движения. Основная ошибка многих водителей, когда они для опережения начинают перестраиваться на встречную полосу движения, когда дистанция до обгоняемого автомобиля до 5-10 метров. При этом может оказаться, что на встречу движется незамеченная вовремя машина и вам будет необходимо срочно прекращать маневр. Помните, что разница в скоростях вашего и обгоняемого автомобиля является фактической скоростью, которую вам нужно «погасить», возвращаясь в свою полосу. Очень трудно остановиться, если, к примеру, обгоняемый — тихоходный транспорт, особенно, если

он собрал за собой хвост из нескольких медленно едущих машин и вам нужно «нырнуть» между ними.

Перед завершением опережения включите правый указатель поворота, предупредив водителя обгоняемого автомобиля о перестроении. Завершать обгон следует начинать не раньше того, как в зеркале заднего вида вы сможете увидеть фары обгоняемого автомобиля.

Александр МАЗУР,
водитель с 30-летним
стажем.

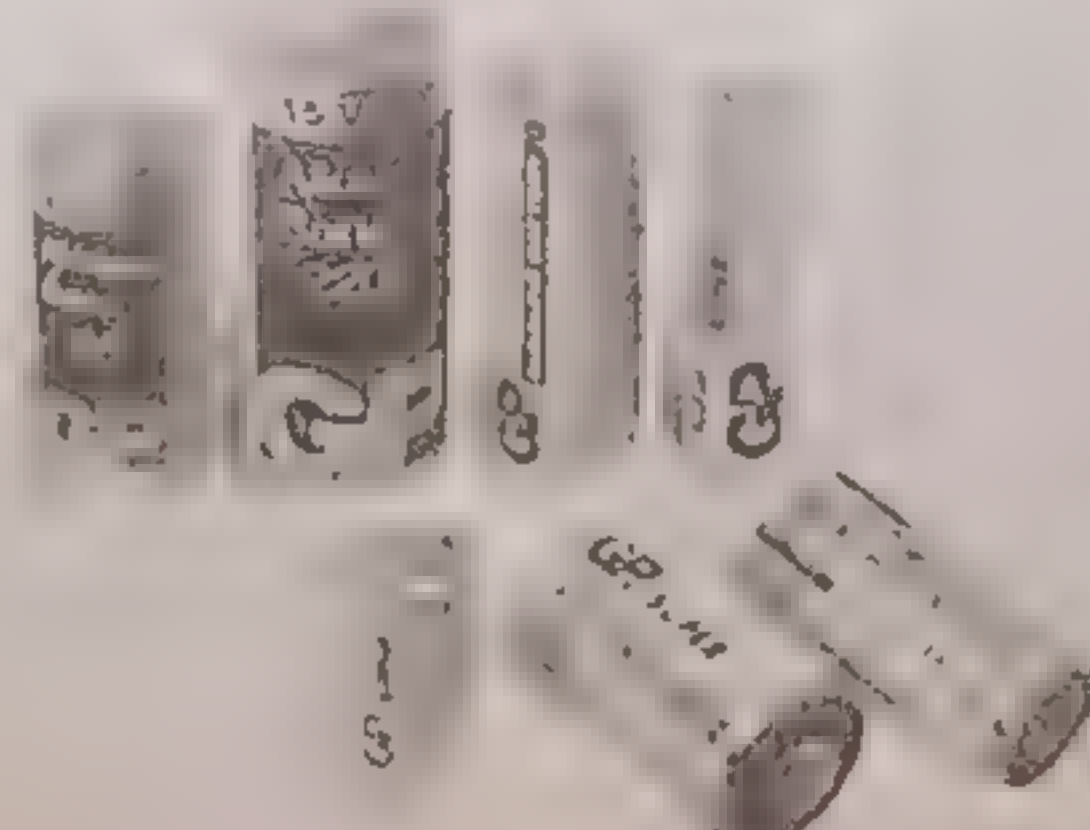


КАК СДЕЛАТЬ КОНФЕТКУ ИЗ КИТАЙСКОГО АККУМУЛЯТОРА?

Очень просто. Извлечь электролитическую батарею и установить вместо нее отечественный аккумулятор Д-0,26Д.

Китайские аккумуляторы (у меня имеются модели LR-W518U, DY-318U) предназначены для питания карманных радиоприемников и плееров. Несмотря на большие размеры и массу установленной там батареи аккумуляторов, емкость ее незначительна. Например, модель DY имеет заявленный инструкцией разрядный ток 0,72А. Это потребляемый ток крупного переносного магнитофона, однако при подключении плеера с потребляемым током 0,15А мне никогда не удавалось дослушать вторую часовую кассету. Кроме малой емкости, модель обеспечивает очень малое число перезарядок — всего около 10. Тем не менее стоимость аккумулятора (3000РБ) гораздо ниже стоимости трех комплектов хороших батареек. Что подразумевает под словом «хорошие»? То, что батарейка обеспечивает устойчивую работу плеера или карманного фонаря. Но ведь иностранная батарейка это не элемент «АА»! Батарейки подразделяются для питания приборов с низким (часы, калькуляторы) и высоким энергопотреблением

(вспышка и уже упомянутые плеер с карманным фонариком). Батарейки с низким разрядным током дешевы (100-300РБ), с высоким — гораздо дороже (500-2000РБ). Люди долго ходят по рынку и выбирают дешевые батарейки. А потом обижаются, что фонарь гаснет после 5 минут работы. Простое отличие



для любителей сэкономить — батарейки с высоким разрядным током по массе гораздо тяжелее батареек с низким разрядным током. Подкинув на ладонях первую и вторую, отличие вы заметите сразу!

Итак, используйте аккумулятор Д-0,26Д. Небольшой таблеточный корпус (в корпусе DY с удобством помещаются 4 штуки), да и параметры гораздо выше:

емкость 0,26 ампер-часа, гарантированный разрядный ток 0,2А, число циклов перезарядки 150. После 2 лет пользования снижения характеристик не заметил, то есть очень надежная таблеточка. Для включения в электро-параллельную схему используйте последовательно-параллельную схему соединения аккумуляторов. При таком соединении аккумулятора увеличивается емкость и напряжение батареи из таблеток. Получаем требуемые 3В для питания плеера электролампочки. Разделив емкость на потребляемый плеером ток (0,52:0,15) получаем 3,47 часа работы плеера. После трех прокрученных кассет не забывайте вставлять приборчик на ночь в розетку и о батарейках можете забыть очень надолго.

Общий вид прибора и схему соединения аккумуляторов смотрите на рисунках. Положительный и отрицательный выходы электросхемы батареи — соединительным пластинкам. Соединительные пластины представляют собой полоски жесткости 45 на 15 мм. Под пластины следует подложить кусочки картона для более надежной фиксации таблеток.

Юрий МЕЛЕШЕНКО,
инженер-конструктор, г. Мозырь.

Чтобы ЗУБКИ не болели

Лечить зубы всегда было занятием не из приятных. Однако всем известно, что чем раньше начинать лечение, тем меньше проблем, как для пациента, так и для врача.

Чтобы понять, почему нужно лечить зубы как можно раньше, посмотрим, как развивается кариозный процесс. Об этом наш сегодняшний разговор с Анной ПЕТРОВИЧ, врачом-стоматологом 19-й детской городской поликлиники.

Фото Галины ПАНКИНОЙ, д. Лазовики
Поставского р-на.

Средний кариес

Небольшая дырочка в зубе. Жалоб нет, позже может появиться чувствительность на сладкое и холодное. Лечение такого зуба, как правило, протекает безболезненно.

Пульпит

Большая полость в зубе. Могут быть самопроизвольные боли, чаще ночью. То есть дырочка доходит до нерва (пульпы зуба). Боли возникают от воспаления нерва. Лечение такого зуба сложное,

чаще всего болезненное. Требуется несколько визитов к врачу.

Периодонтит

Если вы не обратились к врачу, когда зуб болел, то нерв может погибнуть, и боли прекратятся. Когда зуб не болит, к врачу обычно не спешат, а зря. В «дырявый» зуб попадают остатки пищи, начинает разлагаться мертвая пульпа, и инфекция распространяется за пределы зуба в окружающую кость.

При обострении (часто в сочетании с простудой) сначала появляются боли при накусывании, потом —

постоянные ноющие. Лечить такие зубы очень сложно, в некоторых случаях они лечению уже не подлежат. Остается только удалить зуб.

Периостит

Это самое сложное и требующее быстрого вмешательства состояние, когда инфекция от корней распространяется на всю кость, и отек появляется в мягких тканях.

Ухудшается общее состояние. Может повыситься температура. Такое состояние относится к экстренным и требует срочного вмешательства стоматолога-хирурга.

Причинный зуб в боль-

шинстве случаев (если он жевательный) подлежит удалению. Но это еще не все: воспалительный процесс не всегда проходит сам. Чаще всего надо делать разрез на десне, чтобы дать выход инфекции.

В особо сложных и запущенных случаях, при слабой сопротивляемости организма пациента направляют в стационар.

И в молочных, и в постоянных зубах наблюдается примерно одинаковая ситуация, с той лишь разницей, что у детей процесс протекает быстрее, к примеру, после обострения периодонтита периостит может развиться за 1 ночь.

Чтобы своевременно обнаружить заболевания зубов, надо посещать стоматолога систематически: до 12-14 лет — 2-3 раза в год, после 15 лет — раз в год.

Беседовала
Мирослава СУЛЬДИНА.

Как распознать талант

(Окончание. Начало в «ВГ» №№ 18-20)

КАК НЕ НАДО вести себя родителям с одаренным ребенком

- Не обращать внимания на дар ребенка или специально возвышать его все время до небес.
- Воспитывать как самого обычного ребенка или создать «мимозные» условия для жизни.
- Считать в какой-то мере ненормальным или подчеркивать сверходаренность малыша.
- Все время приземлять его или считать недостижимым для всех.
- Наказывать за любознательность или настолько поощрять ее, что это может закончиться каким-то срывом.
- Любыми способами замедлять развитие или настолько ускорять его, что это будет не по силам малышу.

● Противопоставлять специально другим детям в семье или же в детском коллективе и разжигать соперничество или ревность.

● Не обучать коммукабельности со своими сверстниками и культивировать в ребенке чувство превосходства над ровесниками.

● Не помогать решать проблемы с воспитателями.

● Усиливать его ранимость и чувство собственной вины.

● Пытаться завышать все эталоны, которым ваш ребенок подражает.

● Драматизировать все неудачи.

● Стараться выставить всем напоказ любые недостатки малыша.

● Подчеркивать все время его физическое несовершенство и ущемлять тем самым самолюбие ребенка или не обращать внимания на то, как развит ваш малыш физически, и не стараться

помогать ему усвоить навыки, считая, что главное всего — интеллект.

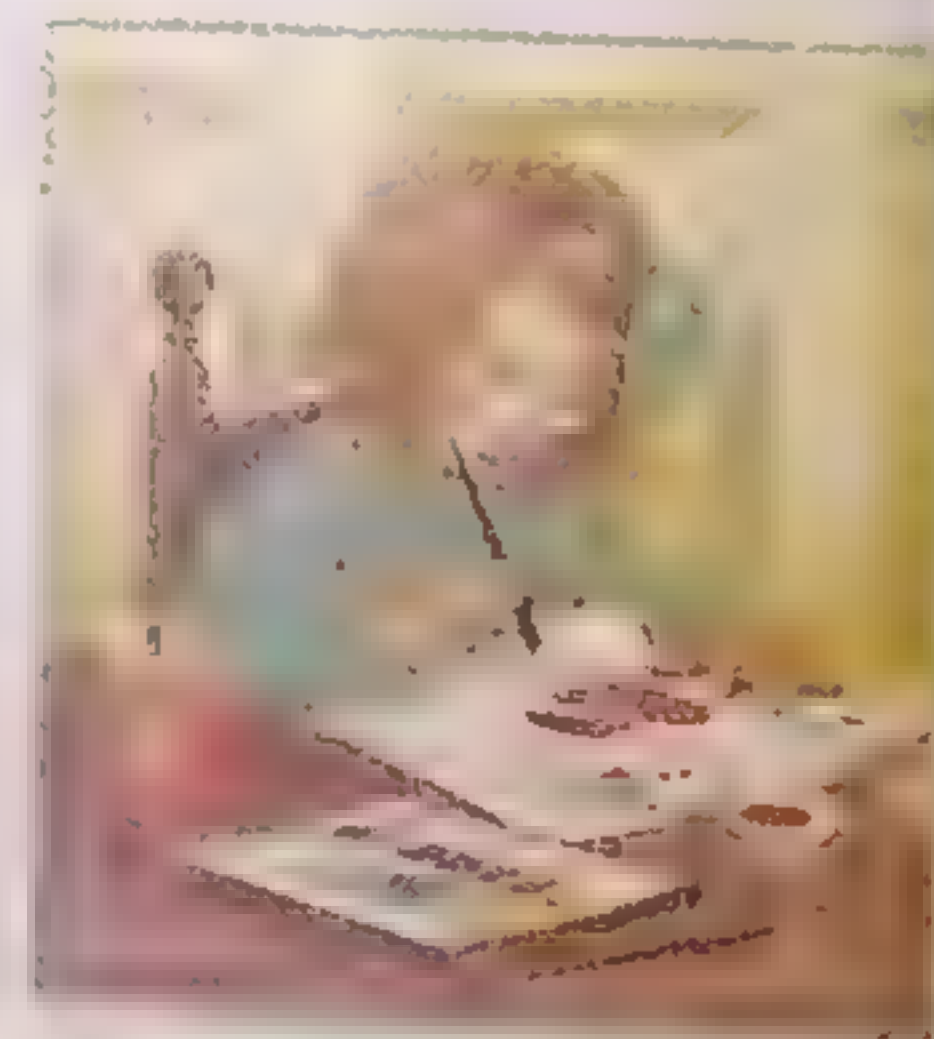
● Не понимать проблемы малыша и не пытаться разрешать их или искусственно их расширять до бесконечности.

● Считать, что вам с ребенком просто-напросто не повезло, и упрекать его все время в этом.

● Чрезмерно опекать или не помогать ни в чем.

● Чтобы ваш ребенок был стандартным, подрезать ему все время крылья.

Светлана КУБОРЕВА, педагог,
г. Минск.



Празднование Собора Архистратига Божия Михаила и прочих Небесных Сил бесплотных установлено в начале IV века. Совершается праздник в ноябре — девятом месяце от марта (с которого в древности начинался год) — в соответствии с числом 9-ти чинов Ангельских. Чины Ангельские разделяются на три иерархии — высшую, среднюю и низшую. Каждую иерархию составляют три чина. В высшую иерархию входят: Серафимы, Херувимы и Престолы. Ближе всех Пресвятой Троице стоят шестокрылатые Серафимы (Пламенеющие, Огненные) (Ис. 6, 2). Они пламенеют любовью к Богу и других побуждают к ней.

Собор Архистратига Михаила и прочих Небесных Сил бесплотных, архангелов (21 ноября)

После Серафимов Господу предстоят многоочитые Херувимы (Быт. 3, 24). Их имя значит: изливание премудрости, просвещение ибо через них, сияющих светом Богопознания и разумения тайн Божиих.

За Херувимами — предстоят Богоносные по благодати, данной им для служения, Престолы (Кол. 1, 16), таинственно и непостижимо носящие Бога. Они служат правосудию Божию.

Среднюю Ангельскую иерархию составляют три чина: Господства, Силы и Власти.

Господства (Кол. 1, 16) владичествуют над последующими чинами Ангелов. Господства учат владеть чувствами, укрощать греховные вожделения, поработать плоть духу, господствовать над своей волей, побеждать искушения.

Силы (1 Пет. 3, 22) исполняют волю Божию. Силы помогают людям в несении послушаний, укрепляют в терпении, даруют духовную крепость и мужество.

Власти (1 Пет. 3, 22; Кол. 1, 16) имеют власть укрощать силу диавола. Они отражают от людей бесовские искушения, утверждают подвижников, оберегают их, помогают людям в борьбе с злыми помыслами.

В низшую иерархию входят три чина: Начала, Архангелы и Ангелы.

Начала (Кол. 1, 16) начальствуют над низшими ангелами, направляя их к исполнению Божественных повелений. Им поручено управлять вселенной, охранять страны, народы, племена. Начала направляют людей воздавать каждому честь, подобающую его званию. Учат начальствующих исполнять должностные обязанности не ради личной славы и выгод, а ради чести Божией и пользы ближних.

Архангелы (1 Сол. 4, 16) благовествуют о великом и преславном, открывают тайны веры, пророчества и разумение воли Божией, укрепляют в людях святую веру, просвещая их ум светом Святого Евангелия.

Ангелы (1 Пет. 3, 22) наиболее близки к людям. Они возвещают намерения Божий, направляют людей к добродетельной и святой жизни. Они хранят



верующих, удерживают от падений, восстанавливают падших, никогда не оставляют нас и всегда готовы помочь, если мы пожелаем.

Все чины Небесных Сил носят общее название Ангелов. Господь открывает Свою волю высшим Ангелам, а они, в свою очередь, просвещают остальных.

Над всеми девятью чинами Небесных сил поставлен Господом святой Архистратиг Михаил (имя его в переводе с еврейского — «кто как Бог») — верный служитель Божий.

С древних времен прославлен своими чудесами Архангел Михаил на Руси. Благодарная Русь воспела Пречистую Богородицу и Архангела Михаила в церковных песнопениях. Архистратигу посвящено множество монастырей, соборных, дворцовых и посадских храмов. Многочисленны и прекрасны иконы Чиноначальника Вышних Сил и его Собора. Одна из них — икона «Благословенное воинство».

Из Священного Писания и Священного Предания известны также Архангелы: Гавриил — крепость (сила) Божия, провозвестник и служитель Божественного всемогущества (Дан. 8, 16; Лк. 1, 26); Рафаил — врачевание Божие, целитель человеческих недугов (Тов. 3, 16; Тов. 12, 15); Уриил — огонь или свет Божий, просветитель (3 Езд. 5, 20); Селафиил — молитвенник Божий, побуждающий к молитве (3 Езд. 5, 16); Иегудиил — славящий Бога, укрепляющий труждающихся для славы Господней и ходатайствующий о воздаянии им за подвиги; Варахиил — раздаятель благословения Божия на добрые дела, испрашивающий людям милости Божий; Иеремиил — возвышение к Богу (3 Езд. 4, 36).

На иконах Архангелы изображаются в соответствии с родом их служения:

Михаил — попирает ногами диавола, в левой руке держит зеленую финиковую ветвь, в правой — копье с белой хоругвью (иногда пламенный меч), на которой начертан червлёный крест.

Гавриил — с райской ветвью, принесенной им Пресвятой Деве, или со светящимся фонарем в правой руке и зеркалом из ясписа — в левой.

Рафаил — держит сосуд с целительными снадобьями в левой руке, а правой ведет Товию, несущего рыбу.

Уриил — в поднятой правой руке — обнаженный меч на уровне груди, в опущенной левой руке — «пламень огненный».

Селафиил — в молитвенном положении, смотрящий вниз, руки сложены на груди.

Иегудиил — в деснице держит золотой венец, в шуйце — бич из трех красных (или черных) вервий.

Варахиил — на его одежде множество розовых цветов.

Иеремиил — держит в руке весы.

Божия Матерь Милостивая, Киккская



Икона Божией Матери «Милостивая» (Киккская) написана, по преданию, евангелистом Лукой и получила свое название от кипрского города Киккос. В 980 году во время гонения на христиан Киккская икона была отправлена в Царьград. В царствование Алексея Комнина она по откровению старца была возвращена на Кипр. Случилось это так. Во время охоты правитель Кипра Мануил заблудился в горах и встретил благочестивого инока старца Исаию. Не желая быть узанным, старец побежал от Мануила, но тот догнал его и жестоко избил, за что подвергся тяжкому недугу — расслаблению. Старец же получил откровение, согласно которому Мануил должен отправиться в Константинополь к императору и вернуть чудотворный образ Богоматери. Старец принялся за строительство храма на средства, которые дал ему правитель Кипра. Сам Мануил отправиться в Константинополь убоился. На острове Кипр в Киккской обители от иконы совершались и совершаются многочисленные чудеса. По молитвам во время засухи на землю ниспосылается благодатный дождь, больные, кровоточивые, страдающие головной болью получали исцеление, бесплодным подавалось чадородие.

ЖЕНСКИЙ ВЗГЛЯД

Мужчины любят говорить о «женской логике» и (даже!) о ее отсутствии. Однако все, что подразумевается под неординарным женским мышлением, я бы назвала не логикой, а... женским взглядом на жизнь. О нем — в зарисовках под «кодовым» названием «женский взгляд».

Жажда жизни

Подругу положили в больницу. Врачи настояли на удалении почки. Звоню в больницу:

— Ну, как ты там, солнышко?



Мысленно приготовилась услышать слова отчаявшегося человека, но в ответ слышу:

— Лиля, тут лес, воздух, красота... Мужчины!!!

Закрываю: женщину переделать нельзя. И это прекрасно.

Женщина без хозяина

Соседкин малыш увидел мою знакомую, которая надела широкую нитку бус (в миру — «ошейник»):

— Ой, мама, посмотри! Тетя в ошейнике! Как у собачки! Только без веревочки.

Незамужняя тетя не растерялась:

— Нет хозяина — нет и веревочки!

Самая счастливая

Она простила ему первую измену. От второй стало еще больнее. А третья измена заставила решать раз и навсегда: нужен ли ей такой мужчина?

Она... осталась с ним. Терпеливо ожидала после работы до ночи, готовила вкусные обеды и ужины для мужа и его многочисленных друзей, словом, делала его легкомысленную жизнь еще проще и лучше.

Все происходило так, а не иначе, потому что мужчина ее жизни каждый день подчеркивал ее «нужность»: говорил, как сильно ее любит, что не представляет своей жизни без нее, что она — лучшее, что у него есть.

Эта молодая женщина вчера удивила меня еще больше, сказав, что она... самая счастливая женщина на свете.

Женский взгляд..

Лилия ЯСКОВЕЦ,
г. Речица Гомельской обл.

СВАДЕБНАЯ СКАЗКА

А теперь послушаем сказку.

Уже несколько веков продолжается обычай наряжать на свадьбу невесту в белоснежную фату, т. к. белый цвет символизирует торжество события, трепетную радость и безоблачное счастье невесты. Тогда почему же жених одет в черный цвет?

В... (год рождения жениха) году в семье... (фамилия) родился мальчик..., а ждали девочку. Думаете, не горько было родителям?

ГОРЬКО!

Идет время, мальчик подрастает, делает первые шаги и вдруг... падает. Думаете, не горько было мальчику?

ГОРЬКО!

Прошло время, мальчик пошел в школу, и вдруг первая оценка... «2». Думаете, не горько было учителю?

ГОРЬКО!

Вырос..., возмужал, встретил свою любимую. Думаете, не горько было девочкам, что выбрал он в невесты... (имя невесты)?

ГОРЬКО! ГОРЬКО! ГОРЬКО!

Берегиня

АХ, ЭТА СВАДЬБА!

(Продолжение. Начало в «ВГ» №№ 12-20)

Юбилей и родня



1 год совместной жизни — Ситцевая

2 — Бумажная (непросто построить хорошую семью — сколько душевных сил, такта, ума требуется супругам, чтобы стать счастливыми. Двухлетние семейные узы непрочны — рвутся легко, как бумага)

3 — Кожаная

4 — Льняная

5 — Деревянная. Своего рода фундамент для дальнейшего семейного строительства, дарят изделия из дерева, которые и не рвутся и не бьются.

6 — Чугунная (цинковая).

7 — Медная. В этом названии свой смысл — медь ценный, прочный материал, но до благородных металлов ему, конечно, далеко.

8 — Жестяная. Дарят блестящую кухонную утварь.

9 — Фаянсовая.

10 — Розовая. В этот день в гости приглашают всех, кто был на бракосочетании. Муж преподносит жене букет алых

роз. Этот день напоминает о «первой» свадьбе, которая не боится «шипов».

11 — Стальная.

12 — Шелковая.

13 — Кружевная.

14 — Агатовая.

15 — Хрустальная (стеклянная). Дарят стеклянную или хрустальную посуду, чтобы дальнейшая семейная жизнь была прозрачной и чистой, как стекло.

20 — Фарфоровая. Расписной фарфор — лучший подарок к этой дате, чтобы жизнь шла дальше ладно, в согласии, то есть «по писанному».

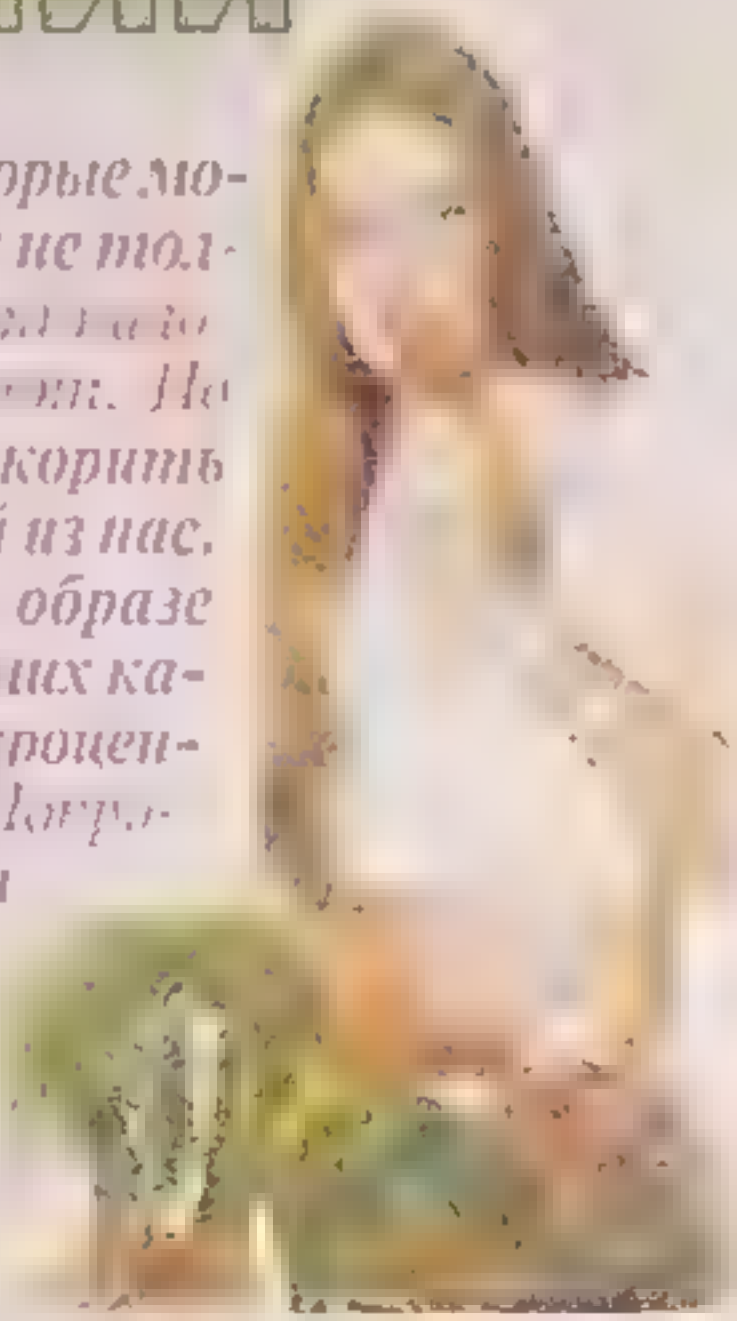
25 — Серебряная. Наступление серебряной свадьбы подтверждает, что семейный союз благороден и стоек к жизненным испытаниям, как серебро.

30 — Жемчужная. Муж дарит жене нитку с тридцатью жемчужинами — по количеству прожитых совместно лет. Символ того, что годы, прожитые вместе, нанизываются друг на друга, словно в ожерелье жемчуг.

(Окончание на стр. 6)

Худеем просто и без усилий

Мы всегда завидуем людям, которые могут есть сколько угодно и при этом не толстеть. Эти счастливики трапезничают так же быстро, как и получают. Но мало кто знает, что немного ускорить свой обмен веществ под силу любой из нас. Небольшие изменения в диете и образе жизни — и скорость сгорания лишних калорий увеличится примерно на 10 процентов. Если постараться больше! Потребуйте план «легкого похудения». Он обещает, что, выполняя его действия наполовину, можно терять по полкилограмма в неделю. Если взять на вооружение все советы — то сбросить удастся значительно больше.



Ешьте сыры

Они увеличивают мышечную массу и одновременно помогают сжигать жиры. Если вы хотите похудеть, замените некоторые блюда из вашего обычного рациона молочными продуктами. Только следите, чтобы при этом не увеличивалось общее количество калорий, съеденных в течение дня. Можно ориентироваться на следующие цифры: стакан молока 1%-ной жирности содержит 120 ккал, стакан обезжиренного йогурта — 194 ккал. Для сравнения: в 0,33 л кока-колы — 151 ккал, а 50 г шоколада — 250 ккал.

Заставьте мышцы работать

Тренированное тело не только выглядит, но и чувствует себя значительно лучше. Ведь чем больше величина мышечной массы, тем быстрее и эффективнее сжигается накапливаемый организмом жир. И происходит это даже во время сна. Каждые 450 г мышечной ткани «расходуют» 50 потраченных вами килокалорий. Так что, приобретя дополнительно 2 кг мышц, вы обеспечите автоматическое сжигание 250 ккал ежедневно. Если при этом не увеличивать калорийность дневного рациона,

то за год можно сбросить около 12 лишних килограммов.

Нарастить мышечную массу гораздо проще, чем вы думаете, достаточно просто немного поработать над мышцами пресса, рук, бедер и груди. Ежедневно разрабатывайте по две группы этих мышц: например, сегодня вы укрепляете мышцы пресса и бедер, а завтра — мышцы груди и рук.

Используйте приправы

Острые специи поддерживают «огонь в печи», сжигающей лишние калории.

Чтобы добиться эффекта, старайтесь чаще использовать такие приправы, как красный и черный молотый перец, чеснок, кардамон, кориандр, корица, тмин. Можно заменять их острыми соусами, сальсой, аджикой, хреном и горчицей.

Налегайте на белки

Белки играют очень важную роль в механизме сжигания жира. Они стимулируют образование особого гормона, который дает команду организму расходовать, а не накапливать жиры. Если белков вы едите мало, то обмен веществ замедляется, объем мышечной ткани сокращается и тело начинает откладывать жиры про запас. Именно поэтому не реко-

Дамский салон

мендуется худеть, отказываясь от белковой пищи. Яйца, рыба и постное мясо обязательно должны присутствовать в вашем рационе. Безусловно, не стоит увлекаться одними только животными белками. Не менее полезны и растительные — фасоль, соевое молоко, арахисовое масло.

Ешьте жиры, сжигающие жир

Да, именно так! Жир, получаемый из пищи, действительно может ускорять расход калорий и отложившихся на талии «запасов». Конечно, свиная отбивная такими свойствами не обладает, а вот жирная рыба — сельдь, лосось, семга, тунец и скумбрия — вполне. В ней очень много полезных для здоровья жирных кислот омега-3, которые помогают телу эффективнее сжигать получаемые с пищей калории.

Возьмите себе за правило, трижды в неделю съедать за обедом или ужином по 150-200 г любой перечисленной выше рыбы или добавлять в салаты и овощные блюда по одной чайной ложке льняного масла (оно тоже содержит жирные кислоты омега-3). Таким образом, вы не только сможете удержать вес в рамках нормы, но и окажете неоценимую помощь своим сердцу, сосудам и мозгу.

Чередуйте физические нагрузки

Любые занятия спортом ускоряют обмен веществ в организме. Но их интенсивность нужно постоянно чередовать. Так ваши калории будут расходоваться гораздо быстрее. Идеален такой режим нагрузок — по 20-30 минут занятий три раза в неделю. Вы можете бегать, заниматься аэробикой или на тренажерах, только не забывайте, что каждые 2-3 минуты нужно либо делать передышку, либо снижать темп тренировок. Например, бегите 2 минуты с большой скоростью, а затем 2 минуты — с вдвое меньшей.

Отрегулируйте режим дня

Утро — это лучшее время для оптимизации вашего

обмена веществ. Обязательно завтракайте. От того, что и как вы съедите утром, зависит то, насколько эффективно будут расходоваться калории в течение дня. За стол следует садиться не позже, чем через час после пробуждения, даже если еще нет аппетита. Вам совершенно не обязательно есть много, достаточно 1/2 стакана сухих овсяных хлопьев или мюсли, 1/2 стакана молока и небольшого банана. Другой вариант завтрака для тех, кто не привык есть утром, — 1 яйцо и половина грейпфрута.

Не менее важна и утренняя зарядка. Потренируйтесь хотя бы несколько минут сразу после подъема — сделайте 20-30 приседаний, отождествите от пола или покрутите педали велотренажера — все это поможет разбудить организм и отрегулировать скорость обменных процессов.

Дышите правильно

Наибольший вред обмену веществ и здоровью в целом наносит плохое пищеварение. Чтобы улучшить его, надо сразу после еды делать специальную дыхательную гимнастику. Сядьте в удобное кресло, желательно в том месте, где вас не побеспокоят. Постарайтесь ни о чем не думать. На счет 1-4 сделайте очень глубокий вдох носом, до отказа наполнив легкие воздухом, на две секунды задержите дыхание и так же медленно на счет 1-4 выдохните через нос. Повторите это от 5 до 10 раз. Глаза можете не закрывать, главное — полностью сконцентрироваться на своих ощущениях и ни о чем постороннем не думать. Если после такой гимнастики вы еще найдете возможность полежать пять минут на левом боку, прижав колени к подбородку и подложив левую руку под голову, то ваш организм будет вам очень благодарен за столь трогательную заботу о нем.

Инга БАБАНКОВА,
клуб «Багира», г. Минск.

АХ, ЭТА СВАДЬБА!..

(Окончание. Начало на стр. 5)

35 — Коралловая (полотняная).

40 — Рубиновая (гранатовая). Муж дарит жене перстень с рубином, признавая тем самым, что их близость стала уже кровной — рубин цвета крови.

45 — Сапфировая.

50 — Золотая. Дети дарят родителям новые золотые обручальные кольца. Старые кольца передаются внукам.

55 — Изумрудная.

60 — Бриллиантовая.

65 — Железная.

70 — Благодарственная.

75 — Коронная. Как бы венчает короной счастливо прожитую жизнь.

Новые родственники

Жениху мать невесты приходится тещей. Отец — тестем. Если у невесты есть брат, жениху он приходится шурином. А сестра невесты будет ему свояченица.

Невесте мать жениха приходится свекровью. Отец — свекром. Братья жениха приходятся невесте деверями. А если есть сестра, для невесты она золовка.

Невеста, став молодой женой, для родни мужа является невесткой, или снохой. А молодой муж родным жены приходится зятем. Дети молодоженов для их родителей — внуки. А для сестер и братьев молодоженов — племянники. Дети молодоженов и дети их родных братьев или сестер друг другу приходятся двоюродными братьями или сестрами. Дети двоюродных братьев или сестер друг другу

будут уже троюродными братьями и сестрами.

Песня «Свадьба»

Автор слов:

Р. Рождественский.

Композитор:

А. Бабаджанян.

Исполнитель:

М. Магомаев.

Но проселочной дороге шел
л молча.

И была она пуста и длинна.
Только грянули гармошки
что есть мочи,

И руками развела тишина.
А эта свадьба, свадьба,
свадьба пела и плясала.
И крылья эту свадьбу вдаль
несли.

Широкой этой свадьбе было
места мало.

И неба было мало и земли.
Широкой этой свадьбе было
места мало.

И неба было мало и земли.
Под разлив деревенского
оркестра

Увивался ветерок за фатой.
Был жених серьезным очень,
а невеста

Ослепительно была молодой.
И эта свадьба, свадьба,
свадьба пела и плясала.

И крылья эту свадьбу
вдаль несли.

Широкой этой свадьбе было
места мало.

И неба было мало и земли.
Широкой этой свадьбе было
места мало.

И неба было мало и земли.
Вот промчались тройки
звонко и крылато,

И дыхание весны шло от них.
И шагал я совершенно
неженатый.

И жалел о том, что я
не жених.

А где-то свадьба, свадьба,
свадьба пела и плясала.

И крылья эту свадьбу вдаль
несли.

Широкой этой свадьбе было
места мало.

И неба было мало и земли.
Широкой этой свадьбе было
места мало.

И неба было мало и земли.
Широкой этой свадьбе было
места мало.

И неба было мало и земли.
Широкой этой свадьбе было
места мало.

И неба было мало и земли.

Наталья ЛАВЕНЕЦКАЯ.

Народные обряды

Семь магических дней

(Окончание. Начало в «ВГ» №№ 18-20)

День шестой — СУББОТА

● Суббота считается благоприятным днем для отъезда в далекую дорогу.

● Но в этот день не начинайте ответственных дел, особенно строительства — ничего хорошего не получится.

● Если ткань была соткана в субботу, одежду из нее шили только взрослым, для детей — запрещалось.

В субботу молятся всем святым за умерших:

«Апостолы, мученицы и прорецы, святители, преподобные и праведные, добре подвиг совершившие и веру соблюдавшие, дерзновение имущие ко Спасу, о нас с Тобою, яко Блага, молитесь спасти нас, молились, душам нашим. Помози, Господи, яко Благ, рабы Твоя, и елика в житии согрешиха, прости; никтоже бо безгрешен, токмо Ты, могий и предстательством дати покой. Со святыми упокой, Христе, душе раб Твоих, идеже несть болезнь, ни печаль, ни воздыхание, но жизнь бесконечная. Яко начатки естества Насадителю твари вселенная приносит Ти, Господи, богоносные мученики; тех молитвами в мире глубоце Церковь Твою, Жительство Твое, Богородицею соблюди, Многомилостиве».

Если у вас что-то украли

Чтобы наказать обидчика, который вас обокрал, прочтите в субботний день три раза:

«Тот, кто у меня (то-то) взял, чтоб во сто раз больше потерял. Быть тебе голодным, стать тебе нищим. Аминь».

День седьмой — ВОСКРЕСЕНЬЕ

Воскресенье — основной день в структуре свадебного обряда. С него начиналась новая веха в жизни молодых людей. Именно в воскресенье после венчания в храме молодые становились мужем и женой, тем самым возлагали на себя ответственность за сохранение и продолжение своего Рода.

● Женщины, родившие детей, старались выйти первый раз погулять с новорожденным именно в воскресенье.

● Запрещалось охотиться.

● В воскресенье нельзя работать. Но еще больший грех — выносить в этот день мусор и золу из печи.

● Не выпекали хлеб. Считалось, лучше в этот день сидеть без хлеба, чем отступить от этого правила. Нужно было накануне выпечь столько хлеба, чтобы на столе никогда не было пусто.

От поджогов и пожаров в овинах, на хлебных полях

Читают в первое воскресенье сентября утром:

«Заряница, Заревница, Фекла — девица, оглянись на мой стога.

Замыкаю на семь огней, на семь молний. Ключи у Феклы. Аминь».

Янка КРУК,
Оксана КОТОВИЧ.

Здоровье нельзя купить за деньги... Кому не знакомо это выражение? Но, оказываясь, в последнее время наука шагнула так далеко, что именно здоровье и можно купить. Правда, если не на все 100 %, то на большую половину — запросто. И сокрыто это здоровье в большинстве своем в непонятных нам БАДах.

Когда меня пригласили на 2-ю региональную практическую конференцию врачей по применению БАД корпорации «Тяньши», я, наверное, как и большинство из вас, пришла туда из любопытства и с заранее запятым скептицизмом. И вы знаете, я была права. Да, когда о БАДах говорили мне раньше дистрибьюторы (пусть и очень грамотные), я за их словами видела только ту выгоду, которую они якобы могут заработать на мне. Но когда о болезнях и их лечении заговорили практикующие врачи, мое отношение к биодобавкам стало меняться. За каждым словом докторов стоял конкретный человек с конкретными болезнями и проблемами. И вы бы слышали ту горечь и негодование врачей (терапевтов, реабилитологов, иглорефлексотерапевтов, педиатров, диагностов, рентгенологов, отоларингологов, бронхологов, радиологов, кардиологов, хирургов), когда, лечя одно, нещадно губится «химией» все остальное. Диагнозы звучали разные: инфаркт миокарда, аортокоронарное шунтирование, цирроз печени, острый пиелонефрит, онкология, болезни желудочно-кишечного тракта, иммунология, нарушения обмена веществ, дефицит кальция и многие-многие другие.

Подтверждением излечения были результаты медицинских обследований, УЗИ-диагностика. Я не медик, многие термины мне были непонятны, но по тем аплодисментам, которые периодически звучали в зале, я понимала, как высоко оценивали результаты коллеги.

БАДы — путь к здоровью?!

Человек есть то, что он ест

Очень правильное изречение! Сегодня ученые говорят, что основа здоровья и долголетия человека — разнообразное, умеренное и сбалансированное питание, обеспечивающее организм необходимыми веществами. «Именно питание делает нас маленькими или большими, глупыми или умными, слабыми или сильными, апатичными или энергичными, необщительными или способными к здоровому общению», — говорит известный португальский диетолог Э. Переш. Лауреат Международной премии в области онкологии А. Жуйайо в книге «Питание и рак» пишет о том, что 50 % всех раковых заболеваний, имеющих сегодня, и тех, что появятся после, — следствие неправильного питания...

Человеку для правильной жизнедеятельности необходимы 60 минералов, 12 аминокислот и витаминов. И если организму дать все эти вещества — он практически не будет болеть.

На первый взгляд, все очень просто. К величайшему сожалению, это не так, потому что все овощи-фрукты (и наши, и не наши) уже давно не содержат в достаточном количестве необходимых микроэле-

ментов. Например, чтобы восполнить потребность организма в витамине С, необходимо ежедневно съедать по ведру яблок, 4-5 лимонов или 1,5-2 кг моркови, что нереально. Наше здоровье на 50 % зависит от образа жизни и питания, на 20 % — от экологии, на 20 % — от наследственности и только на 10 % от здравоохранения.

Медики всего мира все большее внимание уделяют всевозможным биологическим активным добавкам (БАД) к пище как средству профилактики и даже лечения большинства болезней. В Японии, где БАДы применяются уже более 50 лет, продолжительность жизни увеличилась на 30 лет и приближается к 92 годам.

Что же такое БАДы?

БАДы занимают промежуточное положение между пищей и лекарствами. Это питание с лечебно-оздоровительным эффектом.

Особенность БАДов «Тяньши» в том, что кроме уникального состава они способны восстанавливать энергетическое равновесие по принципу гармонии Инь-Ян между отрицательной и положительной энергетическими силами организма, т. е. между Инь, символизирующей покой — «женское начало», и Ян — деятельное «мужское начало». Классическая китайская медицина не признает узкой специализации врачей. В основе подхода китайской

медицины — принципы универсальной взаимосвязи и взаимозависимости, если силы Инь и Ян находятся в состоянии равновесия — человек не болеет. На основе регулирования соотношения Инь и Ян — сохранение энергии — древнекитайская медицина разработала многочисленные методы профилактики и лечения болезней.

Добавки «Тяньши» разработаны на основе пяти тысячелетнего опыта восточной медицины и рекомендаций древних и современных китайских врачей, изготовлены с применением новейших достижений биотехнологии из растений, живых организмов и минералов, произрастающих, проживающих и находящихся на территории Китая.

Они включают в себя сбалансированный набор микро- и макроэлементов, витаминов, природных антиоксидантов и других биологически активных веществ, позволяющих восстановить нормальную работу клеток организма, в результате чего через некоторое время исчезает само заболевание и его внешние проявления, т. е. происходит самообновление всех клеток в организме человека.

Уникальной является и кальциевая продукция: ионизированный кальций усваивается до 95 %, в то время как обычный — только 10-20 %. В состав БАД входят средства для снижения липидов; замедления процесса старения;

подавляющие раковые заболевания; улучшающие работу кишечника; повышающие иммунитет организма; регулирующие физиологические функции органов человека. Каждый продукт компании практически выполняет три функции: очищение, восполнение, восстановление. Китайские формулы пищевых растений ничего не лечат, лечит сам организм, самостоятельно и естественно нормализуя pH.

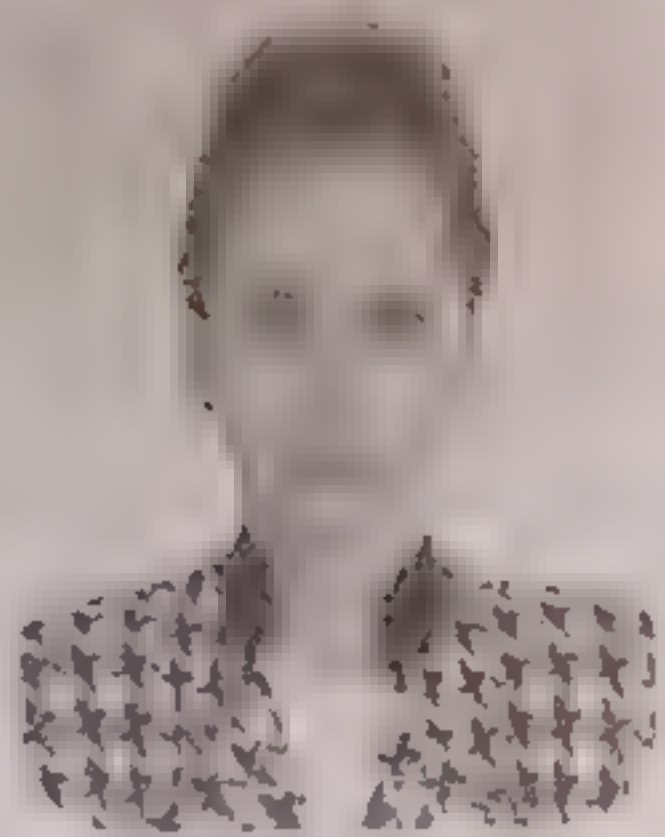
Корпорация имеет множество международных наград, из них 13 — Золотые медали за высокие оздоровительные свойства препаратов от Всемирной организации здоровья. Компания имеет международный сертификат качества и работает более чем в 90 странах мира, в том числе получено официальное разрешение на применение продукции корпорации «Тяньши» от Министерств здравоохранения Беларуси, России и Украины.

Сегодня, когда практически не существует естественной растительной пищи, выращенной без применения химических удобрений и других промышленных методов, когда животные, мясом которых мы питаемся, растут на гормонах, а значит, и витамины и минералы, которые мы потребляем, энергетически мертвы, у нас нет времени эволюционно (т. е. путем естественного приспособления) выжить в этих экстремальных условиях.

Нынешнюю ситуацию еще в 1909 году предвидел основатель фармацевтической биологии профессор Александр Чирх: «Когда медицина основательно импортит себе желудок, применяя лекарства химического синтеза, и перепробует все органы тела животного, она возвратится к древнейшим лечебным средствам человечества — лекарственным растениям и снадобьям».

Я умышленно не называю ни препараты «Тяньши», ни их состав. Мне не хотелось бы, чтобы это рассценивалось как навязывание мнения. Но если кому-то из вас предложат продукцию «Тяньши», не спешите, как я когда-то, махать руками и отказываться. Найдите время, прислушайтесь к советам и сделайте первый шаг в сторону здоровья.

Наталья СЛУЦКАЯ.



День за днем

12.11.03. Следует придерживаться строгих правил во взаимоотношениях, чистоты в словах и поступках. Хорошо отправляться в поездки, заводить новые знакомства. Удачно должны проходить торговые операции. Не лучшее время для стрижки волос и ногтей, интима. Рекомендуются лечение заболеваний крови и печени. Уязвимы руки, плечи, пальцы. Полезны растирания, массажи. Противопоказано лечение органов дыхания. В одежде — золотистые и голубые тона.

13.11.03. Откажитесь от важных и серьезных дел, займитесь обыденным. Хорошо избавляться от ненужных вещей и всякого мусора. Не стоит раздавать долги, а также брать займы. Не благоприятно стричь волосы и ногти. Желательно отказаться от проведения важных медицинских процедур. С осторожностью следует употреблять спиртные напитки и сильные химические препараты. Наиболее уязвимый орган — желудок. В одежде — строгие тона.

14.11.03. Замечательный день для творчества, созидания и радости, начала учебного процесса. Хорошо заняться починкой и пошивом одежды, какими-то ремонтными работами. Полезно провести очистку кожи, общий массаж тела, посетить баню. Можно лечить заболевания обмена веществ, выполнять процедуры по выведению солей. Не рекомендуются процедуры, связанные с желудком. Благоприятен пост или однодневное голодание. В одежде — яркие тона.

15.11.03. Активность и деятельность будут полезными для поддержания общего тонуса. Хорошо провести ревизию своим старым, незаконченным делам и попытаться довести их до конца, но за новые дела приниматься не стоит. Поездки нежелательны, особенно дальние. Неподходящее время для стирки и проведения уборки. Удачный день для

приобретения новых часов и зеркал. Показано лечение заболеваний органов зрения и нервной системы. Хорошо заниматься бегом. В одежде — все цвета радуги.

16.11.03. Хорошо начинать что-то новое и серьезное, но не следует сомневаться в успешном завершении дела. Удачное время для изучения своих корней, своего рода воспоминаний о прошлом. Внимательно относитесь к контактам, избегайте конфликтов и всевозможных провокаций. Показано проводить лечение нервной системы заболеваний органов зрения и суставов. В одежде — светлые и яркие тона.

17.11.03. День подходит для проведения торговых и денежных операций, поездок и путешествий. В общении и контактах важна избирательность, высока вероятность конфликтных ситуаций. Удачно посвятить этот день самообразованию и приобретению новых навыков. Не стоит проводить в доме уборку и стирку, но хорошо зажечь свечи. Можно проводить лечение нервной системы, органов зрения, кожи. Не рекомендуется проводить операции с зубами, лечить желудочно-кишечный тракт, проводить операции. Стоит внимательно относиться к вопросам диеты. В одежде — золотистые, голубые и сине-зеленые тона.

18.11.03. День лучше посвятить дому, семье, заботам по хозяйству. Благоприятно проводить финансовые операции, приступить к реализации творческих задумок, начинать строительство дома или судебные разбирательства. Важно придерживаться твердости принципов, основательности и серьезности во взаимоотношениях. Для дальних поездок день не подходит. Не рекомендуется лечить желудочно-кишечный тракт. Очень полезной будет горячая ванна для ступней ног. В одежде — красные и синие тона.

19.11.03. Хороший день для проявления активности и риска, начала новых дел, но без азартности и авантюры. Важно проявить бесстрашие во всех делах, умение защищать честь

и достоинство других людей. Знаки и приметы могут стать своевременным указанием или подсказкой в действиях. Не рекомендуется лечение желудочно-кишечного тракта. Одежда в розовых и красных тонах.

20.11.03. Уют и гармония, как в доме, так и на работе — обязательное условие этого дня. Удачно налаживать взаимоотношения, восстанавливать добрые отношения с окружающими, прощая давние обиды. Особо благоприятный день для всяких дел, которые выполняются своими руками. Неподходящее время для путешествий и покупок. В этот день велика опасность перерасхода энергии в пустых разговорах. Благоприятное время для проведения различных массажей и косметических процедур. Противопоказано проводить лечение мочеполовой системы. Гармоничны в одежде — пастельные тона.

21.11.03. День надо провести в спокойном ритме и без тяжелой работы. Хорошо устанавливать дружеские взаимоотношения с окружающими, оказывать им поддержку и помощь, навестить своих родных, пообщаться с природой. Не рекомендуется заключать брак, играть свадьбы. Желательно больше соприкасаться с водой. Можно проводить операции с зубами, косметические процедуры. Не рекомендуется нагрузка на почки, а также лечение эндокринной и мочевыводящей системы, болезней кожи. Голубые и серебристые тона в одежде.

22.11.03. Прекрасный день для отдыха и развлечений. Для тех, кто настроен на рабочий лад, неплохо заняться ремонтом в доме или просто уборкой. День также способствует раскрытию высшего смысла самых обычных и привычных вещей. Что не ясно в другие дни, в этот день проясняется. Благоприятное время для путешествий, но не для покупок. Хорошо заняться упражнениями для укрепления физического тела, проводить очищение тела и кожи. Показано проводить лечение шеи, горла, верхних дыхательных путей. Можно проводить пост. Не ре-

комендуется лечение половых органов. Уязвимый орган — глаза, поэтому нужно меньше читать. Наиболее комфортные цвета в одежде — белый, желтый и золотистый.

23.11.03. Планов лучше не строить, будет меньше огорчений от их срывов. Стоит заранее настроиться на неожиданности в ритме выходного дня. Благоприятное время для общения и новых знакомств. Хорошее время для посещения бани, чистки кожи, проведения косметических процедур. Неудачный день для поездок и начала путешествий. Можно проводить лечение шеи, горла, верхних дыхательных путей. Не рекомендуется лечение половых органов. Пестрота в одежде способствует хорошему настроению.

24.11.03. Нежелательно начинать что-то новое и важное. Все свои заботы и проблемы следует решать самим и не пытаться навязать кому-либо другому. Полезными будут в этот день дыхательные упражнения. Хорошо начать какую-либо диету либо курс упражнений по коррекции своего тела. Противопоказано лечение болезней крови и печени, желчного пузыря, все донорские процедуры. Предпочтительны коричневые и золотистые тона.

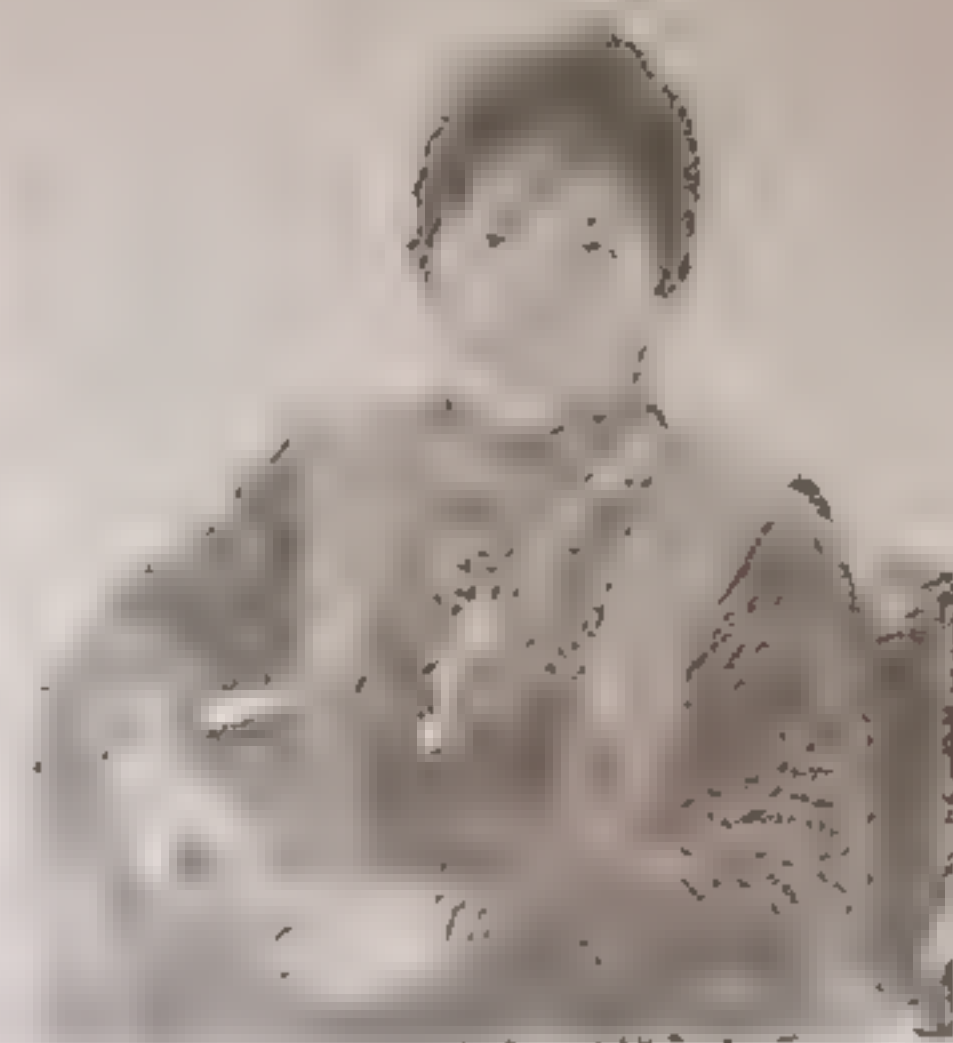
25.11.03. Хорошо навестить родных и близких вам людей. В общении следует внимательно относиться к собственным словам и замечаниям. Проблемы могут возникать и во взаимоотношениях с вышестоящими. Неблагоприятный день для поездок, уборки и стирки. Не рекомендуется посещение бани. Противопоказано лечение болезней крови и печени, желчного пузыря, донорские процедуры. Полезно проводить дыхательные упражнения, особенно на свежем воздухе. В одежде — голубая и серо-голубая гамма.

Светлана ХАНЕВИЧ,
специалист
астрологического центра
исследований
и консультаций ААОО
«Астра».

От собственного выбора зависит счастье

(Продолжение. Начало в №№ 18-20)

На вопросы, заданные во время проведения прямой линии продолжает отвечать
Э. И. ГОНИКМАН — профессор, доктор медицинских и философских наук, президент
Центра нетрадиционной медицины «Сантана».



В молодости у меня часто воспалялась бартолиновая железа. Сейчас — это уже киста, но операцию не хочется делать.

Галина Николаевна,
г. Пинск Брестской обл.

— Чем вы болели и как у вас с почками?

— Врачи ставят пиелонефрит и уже дважды оперировали почки.

— Когда родился ваш папа?

— 5 марта 1924 года.

— Вот у него и были больными почки и печень. Слабость почек у вас от отца. Кроме всего, у вас проблемы с горлом и сердцем.

— Насколько вы решительный человек?

— Не очень, но если что-то надумаю, то добиваюсь до конца.

— Как отношения в семье?

— У меня второй брак, вроде бы и ничего. Первый муж бил меня.

— Я это видела, потому и спросила. Думаю, что недовольство браком есть и сейчас.

— С операцией немного повремените, мы сделаем развернутую генетическую карту и сможем дать конкретные рекомендации. И начинать лечение надо с почек. А воспалительные процессы можно снять препаратами.

— Я пью бисептол.

— Но он плохо действует на почки. И вообще, с больными почками не стоит работать на химических предприятиях или там, где много химических препаратов.

В моей семье много вопросов. Хочу спросить Вас, как создателя генетической карты, о своем сыне, 1971 года рождения. У него — сплошные невезение и несостоятельность.

Татьяна,
г. Новополоцк
Витебской обл.

— Он женат или встречается с кем-то?

— Не женат. Живет с женщиной с двумя детьми. И это большая проблема для нас.

— Проблема для кого в первую очередь?

— И для меня, и для него, и для всей нашей семьи.

— По году своего рождения и вы не очень-то решительны. И иногда ваше решение бывает запоздалым. А ваш брак удачный? Это очень важно знать, чтобы решить о сыне.

— У меня это второй брак, и я им довольна. Первый брак был по любви, но муж стал погуливать. И я оставила мужа, уйдя с сыном.

— Сын свой выбор должен сделать сам. И если он останется один, во всем он обвинит вас. А родители, к сожалению, не вечны. Не мы, а Господь решает, кого соединять и кого разлучать. А вы займитесь собой и своим мужем. Будьте внимательны к своему здоровью. Обратите внимание на свою печень и сосуды мозга. Ваша жизнь — это ваша жизнь, а жизнь сына — это его жизнь. У вашего сына плохие сосуды головного мозга и печень, отсюда возможна депрессия.

— Вы правы, сегодня он даже жить не хочет. Мне сказали, что от этой женщины сына надо увести,

чтобы его спасти. Женщина выгоняет его постоянно. Было время, когда они разошлись. А через 3 недели она говорит, что беременна. Рождает ребенка, сын возвращается к ней. А теперь жизнь как на вулкане. И сомнения есть у меня, что это не наш внук.

— Рассмотрев генетические карты сына, женщины и ребенка, я смогу ответить на ваш вопрос. Мы вам позвоним и решим ваш семейный вопрос.

У меня появился на коже зуд, и он настолько беспокоит, что не могу спать. Началось давно, во время первой беременности. Затем после родов все прошло. Со второй беременностью опять все повторилось. Высыпаний никаких нет, а кожа настолько сухая, что кажется — трескается.

Ирина, г. Бобруйск
Могилевской обл.

— Были ли у вас запоры?

— Были. А сейчас волосы и ногти очень ломкие.

— Это печень и желчный пузырь, толстый кишечник. Снять зуд можно горячим душем. Поначалу зуд будет усиливаться, но затем пройдет. Напор душа должен быть сильным, а вода максимально горячая. Вот так водой вы будете регулировать свою повышенную сухость организма.

— У меня двое детей, и они оба аллергики.

— Вы сами, наверняка, часто простуживались. И слабость легких у детей — от вас. У дочери — врожденные

нарушения сердца.

Даже не могу сказать, что меня и волнует. Здоровье беспокоит.

Валентина Николаевна,
Столинский р-н
Брестской обл.

— Я вижу, вы очень тревожны.

— Нервы разошлись до последнего.

— Вы слишком много думаете и много беспокоитесь, даже там, где это совершенно не нужно. Судя по карте, у вас проблема с легкими. А как отношения с мужем?

— Выпивает, и так всю жизнь. Лечиться он не хочет, он не считает себя больным.

— Вылечить женщину нервы при постоянно пьющем муже — невозможно. Посоветовать могу только одно, если вы хотите жить с ним дальше, не обращайтесь внимания на него и на его запои. Ваш характер тревожный, причем с самого детства. По своей карте вам нелегко сделать выбор, вы боитесь одиночества. Поэтому вы и терпите своего мужа. А поскольку выгнать его не можете, попробуйте жить своей жизнью рядом с ним. Найдите для себя, помимо работы, другое занятие, чтобы не травмировать себя лишним раз. Если это невозможно, у вас начнутся проблемы с пищеварением, будет пучить живот, появятся сильные головные боли.

Наталья Тышкевич
(Окончание следует)

Напоминаем всем тем, кто еще не отправил необходимые данные для построения своей генетической карты, адрес Центра нетрадиционной медицины «Сантана»: 220040 г. Минск, ул. Некрасова, 22/2. Или позвоните по телефону в Минске 231-64-72.

«Медоночная» кухня

Яблочный суп с медом

Большое яблоко натереть на терке, залить стаканом кефира, добавить по вкусу мед. Положить в тарелку белые сухарики или гренки и подать к столу.

Пюре из ревеня с медом

200 г ревеня очистить, вымыть, мелко нарезать, смешать с медом и тушить на слабом огне до готовности. Затем протереть через сито. Подавать к чаю с блинчиками или с хлебом.

Медовая коврижка

Яйцо растереть с половиной стакана сахара, добавить 150 г меда, соду, корицу, гвоздику, всыпать 2 стакана муки. Вымешивать 10 минут. Для придания темного цвета в тесто добавить пережженный сахар. Тесто выложить на противень, посыпать толчеными грецкими орехами, выпекать в нежаркой духовке, готовую коврижку охладить и нарезать.

Виктор КРЫЛОВ
г. Сосновый Бор
Ленинградской обл.

Вкусное «Полено»

Вам понадобится:
1 стакан сахара, 0,5 кг печенья, 400 г маргарина, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. с верхом какао, 2 яйца, 200 г арахиса, 3 ст. л. сгущенки.

Сухое печенье и арахис пропустите через мясорубку, сложите в чашку, налейте маргарин

(растопить), засыпьте какао, сахар — 0,5 стакана и сырые желтки яиц, сок лимона, сгущенку и все хорошо перемешайте, затем белки яиц взбейте с 0,5 стаканом сахара и опять перемешайте, выложите на стол и скатайте в полено, положите в полиэтиленовый мешок и в морозилку.

Олег БЕЗГИН,
г. п. Шумилино
Витебской обл.

Пицца по-варшавски



Тесто: 1 стакан муки, 1/2 пачки маргарина, 3 ложки холодной воды, соль.

Начинка: 70 г томатной пасты, 100 г шампиньонов, 1 луковица, 2 ложки растительного масла, 1 яйцо, 100 г твердого сыра, соль, перец, майоран, душица, зелень петрушки

Замесить быстро тесто, накрыть полотенцем и поставить на 30 минут в холодильник. Раскатать его толщиной 3-4 см по размеру формы. Припечь и добавить приготовленные компоненты: пасту, шампиньоны, зажаренные с луком, посыпать сваренным вкрутую рубленым яйцом, тертым сыром, солью, перцем, майораном. Запечь и подавать, густо посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Инна СТРАШЕВСКАЯ,
г. Столин Брестской обл.

МЕНЮ ДЛЯ РОМАНТИКОВ

Хочу предложить свой вариант романтического семейного меню. Так как борщи и жареная картошка с соевыми огурами, даже грибы, могут надоесть. А что-то новенькое и вкусное вызовет всплеск положительных эмоций. По семейному бюджету этот обед не ударит, т.к. обычно эти продукты есть в холодильнике.

Яичный суп

Кусочки хлеба обжариваю на сливочном масле. На них помещаю пластинки плавленого сыра и запекаю. В тарелку укладываю два обжаренных кусочка хлеба, разбиваю яйцо и заливаю горячим бульо-

ном. Сверху посыпаю зеленью 120 г белого хлеба, 40 г растительного масла, плавленый сырок, 4 яйца, 500 г мясного бульона, петрушка

Курица в сыре



Разрезаю курицу на куски, кладу в глубокую сковородку, солю, добавляю немного воды и тушу на слабом огне, пока вода не выпарится, а курица не станет мягкой. Смешиваю яйца, тертый сыр, молоко, крахмал. Добавляю соль, перец и хорошо взбиваю. На сковороде разогреваю сливочное масло. Куски курицы несколько раз обмакиваю в сырную смесь, обваливаю в сухарях и обжариваю до золотистой корочки.

1 курица, 1 луковица, соль, перец, 2 яйца, 1 стакан тертого сыра, полстакана молока, 1 ч. л. крахмала.

Елена БИРКОС, г. п. Городея Минской обл.

Дорогая Антонина Михайловна МАЗУР!

С днем рождения!
Сегодня и всегда тебе
желаем счастья,
Храни тебя судьба от
мрака и ненастья,
От злого языка и
тяжкого недуга,
От умного врага и
мелочного друга.
И дай тебе Господь,
коль это в его власти,
Здоровья, долгих лет
и много-много счастья.
Любящие тебя
МУЖ и СЫН.

Салат «Солнышко»

Вам понадобится: 250 г грибов, 200 г консервированной кукурузы, 2 луковицы, 2 отварных яйца, 1 отварная морковь, 3-4 ст. л. растительного масла, сахар, соль, зелень по вкусу. Очищенные и промытые грибы отвариваем в подсоленной воде, затем нарезаем кубиками. Лук мелко шинкуем, морковь и яйца также нарезаем кубиками. Все компоненты смешиваем, добавляем соль, сахар, кукурузу



и растительное масло. Салат выкладываем на плоскую тарелку и украшаем в виде солнышка, используя кукурузу, желток яйца и рубленую зелень.

Людмила КУРАШ,
г. п. Городея Минской обл.

Бандана для мамы

В словаре русского сленга слово «бандан» мужского рода, произошло от немецкого *Vand* (лента) и обозначает платок — шейный или головной.

Первоначально маленькие цветные хлопчатобумажные платочки использовали как праздничное дополнение к одежде жителей деревень

Англии и Голландии. В XIX веке своеобразный «деревенский галстук» обрел городскую «прописку»: его стали носить рабочие, прикрывая им лицо от пыли.

Сшить бандану настолько просто, что с этой работой справится даже новичок в швейном деле.

Вам понадобятся кусок флиса, сукна, мягкого драпа, кожи или любой другой

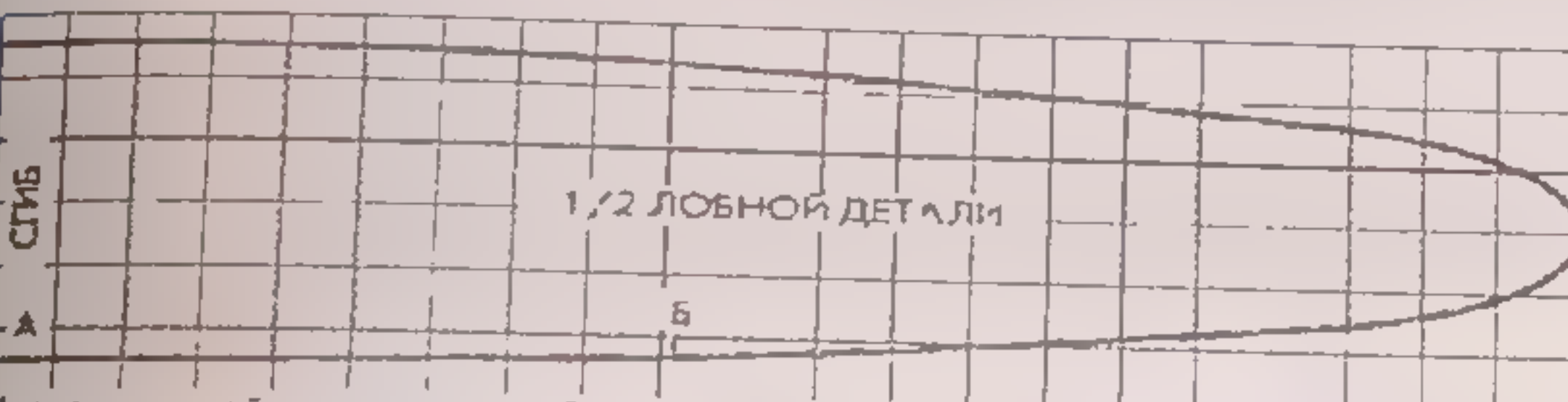
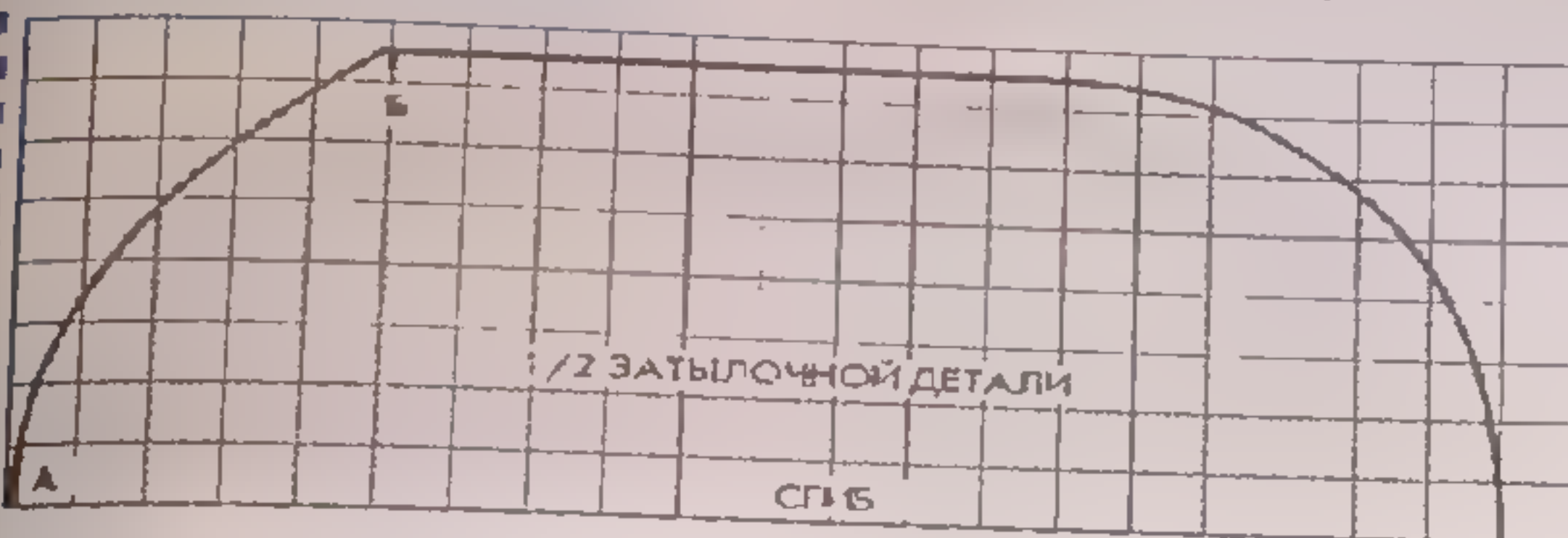
плотной, но в то же время эластичной ткани размером 40 x 90 сантиметров. Подкладка не нужна.

Убор состоит из лобной и затылочной частей. С помощью миллиметровой бумаги увеличьте их. Выкройте детали из ткани и, совместив буквы-метки, стачайте на машинке от точки Б до точки А, затем зеркально от точки А до точки Б1 (на чертеже выкройки этой метки нет, так как даны половины деталей; точка Б1 удалена от точки А на том же расстоянии, что и метка Б). Обшейте все

края на оверлоке или, подогнув внутрь на 1 сантиметр, обработайте строчкой «зигзаг». Она не только придаст изделию законченный вид, но и играет декоративную роль.

Теперь осталось самое приятное. Украсьте лобную часть банданы по своему вкусу: декоративной тесьмой, вышивкой, бисером или аппликацией из кусочков кожи.

И еще один совет. Переднюю часть можно сделать из трех деталей: лобную (от виска до виска) выкроить из кожи или ткани с красивой фактурой, а завязки — из основной ткани.



Чертеж выкройки головного убора бандана. В деталях учтены прибавки на швы, ширина которых 5 мм. Масштаб одной клеточки: 2 x 2 см.



Потребуется: флис 30 см при ширине 145 см, нитки подходящего цвета.

Крой: измеряем обхват головы ребенка, прибавляем 3 см. Срезаем кромку у ткани и отрезаем ку-

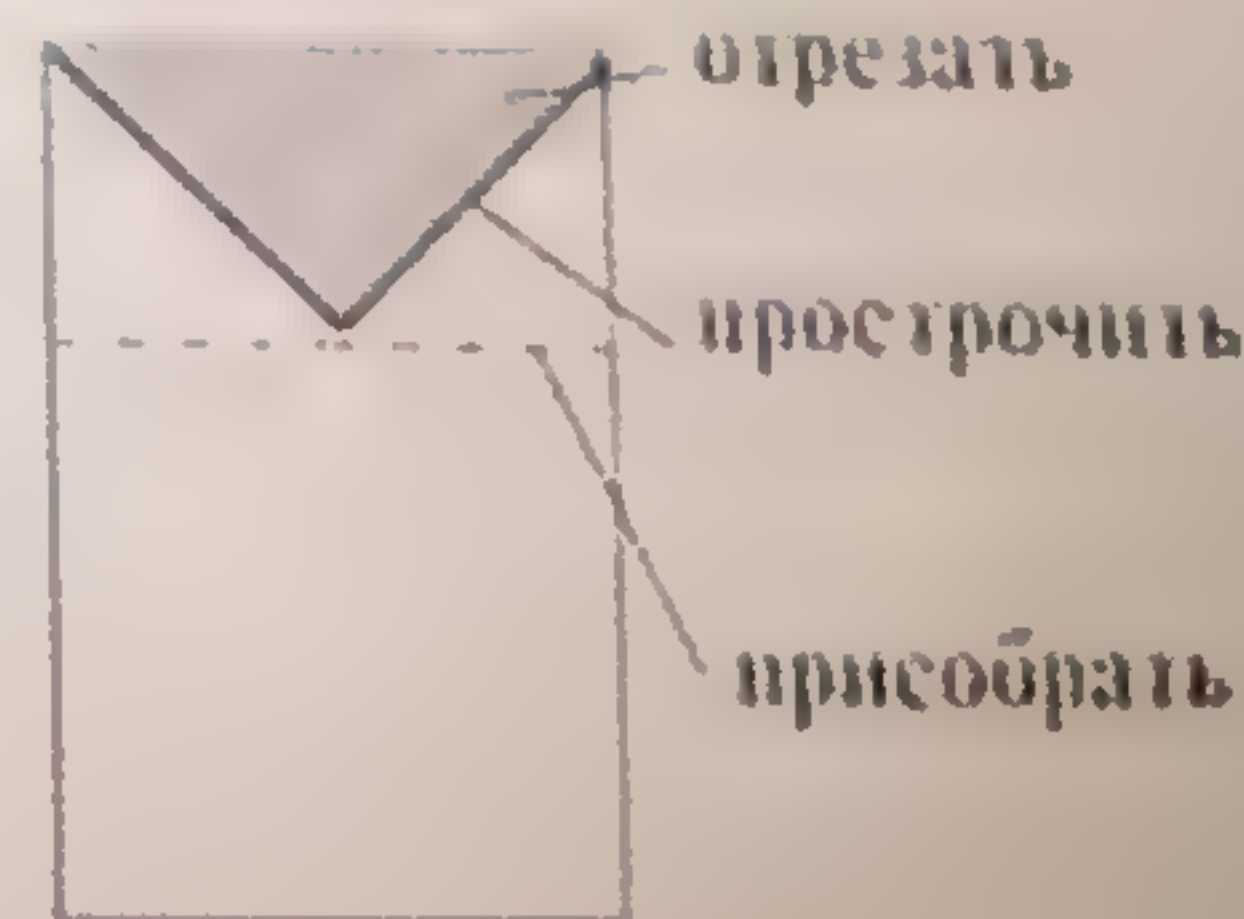
... и шапка для зайки

(комплект — шапочка и шарф за 30 минут)

Флис — замечательный материал — теплый, мягкий, легко стирается и не сыплется при шитье. Шапка из флиса для холодных осенних дней — настоящая находка, а шьется она очень и очень быстро.

сок, равный получившемуся числу. Отдельно выкраиваем отворот — ширина будет той же, а длина равна 10-11 см.

Шьем: деталь отворота сложить пополам изнаночной стороной вовнутрь, сложить с изнаночной стороной шапки и притачать. Стачиваем задний шов: для отворота его необходимо прокладывать с лицевой стороны шапки, а для детали самой шапки — с изнанки. У нас получилась «труба» с отворотом. Закончить шапочку можно по-разному — можно присобрать сверху, отмерив необходимую высоту шапки, и пришить помпон. А можно сделать вот такие смешные ушки. Для этого надо сделать строчку уголком (см. рисунок) и присобрать шапочку.



Шарф выкраивается из оставшегося куска ткани. Ширина около 20 см. Длина 90-95 см. По краям сделать бахрому, разрезав ткань на полоски шириной 0,5 см.



Толока
Воскресная
ГАЗЕТА ДОБРЫХ СОВЕТОВ

Главный приз — **ЧАЙНИК!**

Вы хотите стать обладателем великолепно-го чайника или фирменных «толоковских» при-зов? Тогда принимайтесь за дело! **Убедите сво-их близких и друзей подписаться на «Вос-кресную газету «Толока» на I полугодие 2004 г.** Отсканируйте подписные квити-ции и вышлите почтой в редакцию. Главный приз получит самый активный подписчик-агитатор. Проведение подобной акции летом этого года подтвердило ее жизнеспособность. Думаем, что победители остались довольны. Итак, пусть по-бедит сильнейший. Убедительная просьба — не дублировать подписные квитанции!

О результатах сообщим сразу после подве-дения итогов подписки на I полугодие 2004 года.

Удача может улыбнуться именно вам. Принимайтесь за дело!

С уважением редакция
«Воскресной газеты».

Подписка на I полугодие 2004 года уже начала свое шествие.

Дорогие, милые и безумно занятые наши читатели, хочется верить, что в суете повседневных забот и хлопот вы все же найдете минутку, чтобы заглянуть на почту и выписать «ВОСКРЕСНУЮ ГАЗЕТУ» и тем самым продлить наше дружеское общение на страницах газеты.

«ВОСКРЕСНАЯ ГАЗЕТА»
63244 — кат. «Пресса России»
35729 — кат. агентства «Роспечать»

Хотите получить компьютер, премию или именные часы?!

Творческий подход нужен во всем. Даже в проведении такой, казалось бы, рутинной акции, как подписная кампания. Далеко не последнюю скрипку в этом играет вы, работники почтовой связи. Кто, как не вы, самым непосредственным образом контакти-руете с читателем (т.е. потенциальным подписчиком), кто, как не вы, можете порекомендовать, посоветовать купить либо подписаться на то или иное издание. Вы — правая рука редакции, так сказать, ее второй творческий эшелон.

Отдавая дань этой непре-клонной истине, Издательский Дом «Толока» объявляет меж-региональный конкурс по под-писке на «толоковские» изда-ния (газеты «Толока в России», «Народный доктор», «Наша ку-хня», «Делаем сами», «Воскрес-ная газета», «Зоохобби», «Цве-ток», «Волшебный ключик», «Толока. Календарь-справоч-ник садовода и огородника») на I-е полугодие 2004 года.

Участники конкурса — ра-ботники УФСов, узлов, отде-лений почтовой связи, почталъ-

оны имеют возможность отли-читься и получить заслуженные награды. Призерами конкурса станут

три лучших ГУ УФС (учи-тываются насыщенность печат-ью на 1000 жителей, суммар-ный тираж и прирост подписки на издания ИД «Толока» к уров-ню 01.01.03 г. не менее 10 %). За первое место предусмотре-ны 2 турпутевки в одну из стран Европы, за второе — компью-тер, за третье — факс;

три лучших узла почтовой связи (учитываются суммарный тираж и прирост подписки к уровню 01.01.03 г. не менее 10 %). Победители будут поощ-рены: за первое место — микро-волновой печью, за второе — музыкальным центром, за тре-тье — набором посуды (сервиз);

три лучших почтовых отде-лений связи (учитывается сум-марный тираж и прирост под-писки к уровню 01.01.03 г.). По-бедителей ждут: за первое ме-сто — праздничный набор (ска-терть с салфетками), за второе — чайный сервиз, за третье — парфюмерный набор;

среди почталъонов также будут определены победители (учитывается наибольший сум-марный тираж, принятая под-писка на издания ИД «Толока»). Три лучших почталъона России получат именные часы.

Кроме вышеизложенного ИД «Толока» объявляет отдель-ный конкурс среди почталъо-вых отделений ГУ УФС. В каждой области будет определено по три победителя (учитывается суммарный тираж по всем под-писным индексам, прирост к 01.01.03 г. на 10 %), которые бу-дут премированы за I место — 1000 руб., за 2-е место — 800 руб., за 3-е место — 500 руб.

Конкурсы продлятся по 25 декабря 2003 года, и времени проявить свои деловые и про-фессиональные качества у вас, уважаемые почтовики, вполне достаточно. Итоги конкурса бу-дут подведены в январе 2004 года, и мы с удовольствием обя-вляем и наградим лучших. Желаем успехов, коллеги!

Тел. в Смоленске:
8 0812647454, 8 0812647515.
ИД «Толока».

ДЛЯ ЦИЕМ:

214000 г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 488
E-mail: vg@toloka.com
Газета издается с сентября 1996 г.
Юридический адрес редакции:
214000 г. Смоленск,
ул. Октябрьской Революции, д. 6.

Распространитель

ООО «Толока в России»
Тел.: (8-0812) 61-19-90, 61-19-80, 64-75-35.
Цена свободная

Учредитель и издатель —
ООО «Издательский дом «Толока»
Свидетельство о регистрации
ПИ № 77-11633, выдано 21.01.2002 г.
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций.
ИНДЕКС 63244

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
214000 г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4А.
Тел.: (8-0812) 64-75-64, 64-75-65,
Тел./факс: 64-75-47.

Ответственность за правильность содержания рекламных текстов, почтовых и банковских реквизитов несет рекламодатель. Мнения авторов опубликованных материалов могут не совпадать с мнением редакции. Рукописи, иллюстрации, кроссворды не возвращаются и не возвра-щаются, с письмами читателей редакция поступает по своему усмотрению. Перепечатка публикаций возможна с разрешения редакции. Все публикации являются собственностью редакции и защищены законом. Логотип (товарный знак) защищен. По всем вопросам его использования обращаться в редакцию.

Следующий номер
«ВГ» выйдет
25 ноября. В нем:

- лечим насморк без лекарств;
- осторожно, граница;
- вяжем тапочки для дома;
- царский пост;
- сила свечи церковной;
- вязание и осанка.

Волшебный
Ключик

Надоел суп? Волшеб-ник-повар взмахнул два-раза скалкой — и суп пре-вратился в сок. А из капу-сты получились отлич-ные котлеты. Чудеса?! Да не совсем. Это, ува-жаемые мамы и папы, бабушки и дедушки, благо-даря советам «Волшебно-го ключика» ваши чадуш-ки становятся настоя-щими волшебниками. А еще — изобретателями, фантазерами, умельца-ми: шьют, вяжут, рису-ют, поют, играют, жа-рят, парят, варят.

Если же вы до сих пор не замечали особых та-лантов за своими деть-ми, все поправимо. Пода-рите своему сыну или дочке хорошего друга и советчика — газету «Волшебный ключик». Те-перь самое время.

Подписана в печать в 19.00
04.11.2003 г.

Формат А 4, бумага газетная, объем
издания — 1,86 усл. печ. л.

Отпечатана в ФГУП Смоленский
полиграфический комбинат
(214020 г. Смоленск,
ул. Смольянинова, д. 1).

Заказ № 7482.

Тираж 16720 экз.

Толока
Воскресная
ГАЗЕТА ДОБРЫХ СОВЕТОВ

№ 21 (159)

Редактор
Наталья ТЫШКЕВИЧ

Толока Воскресная

ГАЗЕТА ДОБРЫХ СОВЕТОВ

№ 22(160)
25 ноября
2003 г.

Подписаться можно всегда!
Наш индекс 63244

Газета основана 30 сентября 1996 г. Выходит 2 раза в месяц.



Анатолий ЯРМОЛЕНКО:

«Сябры» дружат
со всеми»

Фото Алексея СМОЛЬСКОГО.

Школьные
«хитрости»

Лечимся как
иностранцы

Кепка —
царица моды

Тапочки
для дома

Рождественский
пост

Защищаем
дачу от воров

Содержание этой газеты:
«Толока в России», «Парень-
доктор», «Детская книга»,
«Пыток», «Звонок»,
«Календарь-справочник»,
«Садовода и огородника»,
а также бюллетень серии
«Самобранка» —
«ДОМАШНИЙ КОЛЛЕКЦИОНЕР».

Лечимся

Лекарства на тарелке

Антибиотики. Продукты с бактерицидной активностью: чеснок, лук, яблоки, бананы, свекла, капуста, морковь, сельдерей, перец чили, кофе, клюква, имбирь, мед, корень солодки, хрен, липовый цвет, оливковое масло, слива, чай, вино, йогурт, горчичное семя.

Антидепрессанты. Еда может управлять и нашим настроением. Его поднимут кофе, имбирь, мед, шалфей.

Вяжущие средства (от поноса): сушеная черника, корица, чеснок, имбирь, корень солодки, рис, чай, мускатный орех.

Понижающие кровяное давление: сельдерей, чеснок, грейпфрут, оливковое масло, лук.

Здоровье

Почистимся?

Этот сбор идеален для всех, кто постоянно занимается очищением организма:

- корни одуванчика — 30 г,
- листья малины — 20 г,
- листья крапивы двудомной — 20 г,
- листья березы — 20 г,
- листья бузины черной — 10 г,
- цветки таволги вязолистной — 15 г,
- цветки календулы — 5 г,
- цветки зверобоя — 2 г,
- цветки василька синего — 1 г,
- цветки боярышника — 20 г.

2 столовые ложки измельченной смеси залить 2 стаканами холодной воды, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 2-3 минуты, настоять, укутав, 30-40 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3-5 раз в день за 30 минут до еды.

Сбор мягко, но действительно избавит вас от токсинов и шлаков.

Подростки

Прощайте, акне

При акне, юношеских прыщиках, на лицо перед сном накладывается компресс — хлопчатобумажная ткань, пропитанная отваром Melissa, мыльнянки и черной бузины.

Диета

Если «волчий» аппетит

Если ваш вес превышает норму, попробуйте следовать рекомендациям диетологов:

- Никогда не отказывайтесь от завтрака. Он будоражит систему обмена веществ и способствует сжиганию жиров.
- Старайтесь чаще перекусывать. Яблоко, стакан кефира гасят аппетит.
- В салаты добавляйте бобовые — фасоль, горох, которые быстро насыщают и улучшают пищеварение.
- Картофель варите в «мундире» или пеките.
- Кофе вызывает аппетит, поэтому ограничьтесь тремя чашками и без сахара!
- Вечером можно полакомиться кусочком мяса. Содержащиеся в нем аминокислоты во время сна активизируют гормоны, сжигающие жир.
- Избегайте блюд, в которых сахар сочетается с жирами — пирожные, сметанники, торты и т. д.

Для мам

Не бойтесь

Есть то, что очень сильно может помешать рождающемуся человеку. Это материнский страх. Как только мама начинает паниковать, у ее ребенка тут же резко сокращается сердцебиение. Мысли, переживания — действенная сила при родах.

В утробе ребенок слышит, видит, разговаривает и ему снятся сны. Но там он видит темноту и слышит тишину...

В новорожденном каждую секунду происходят колоссальные изменения. Меняется все — вплоть до структуры костей и позвоночника. Все пять чувств включаются, как только младенец попадает на грудь матери. Начинает настраиваться хрусталик глаза, формироваться слуховой аппарат.

Рецепты бабушек

Выводим бородавки

Раньше был распространен такой способ выведения бородавок. В горячей мыльной воде с содой распаривали ногу, осторожно соскабливали ороговевший верхний слой и вытирали насухо. Маленький кусочек сырого мяса прикладывали к бородавке, прикрыв клеенкой или пластырем. Повязку держали 3-4 дня, не допуская попадания влаги. После этого ногу опять

распаривали в растворе соды и мыла. Бородавка легко отделялась. Подошвенные бородавки тяжело поддаются удалению, но этот способ помогает.

Можно при появлении на небе молодого месяца взять палку с сучком, гладко его срезать и срезом натирать бородавку в течение 2 минут, глядя на месяц. Через несколько дней бородавка исчезнет.

Психотерапия

Гоним дурные мысли

Сядьте прямо, соединив ступни и ладони, но не напрягаясь. Спокойно и глубоко дышите. Выдыхая, изгоняйте из себя темную, отработанную энергию. После 20 упражнений вы вновь заряжены на успех.

Искусство жить

Зевайте на здоровье

Зевота очень полезна для здоровья. При зевке дыхательные пути человека максимально расширяются, мускулы расслабляются, затем наступает короткая, но очень приятная для организма потеря сознания. Зевание помогает человеку снять усталость, психическую нагрузку, «стряхнуть» стресс, обновить воздух в легких.

Не стоит обижаться на зевающего супруга. Зевание — признак того, что с вами он расслабился и отдыхает, ему хорошо.

Зрение

Линзы должны отдыхать

Контактные линзы обязательно надо снимать на ночь. Линзы нуждаются в кислороде, а когда вы спите, доступ кислорода к чувствительной поверхности глаза резко уменьшается. Рекомендуется снимать линзы и во время длительных перелетов. Сухой воздух в салоне самолета может вызвать покраснение и раздражение глаз. Солнечные ванны также вредны для линз, которые «не переносят» активного ультрафиолетового облучения.

Боли?

● При болях в сердце съешьте 6-10 тыквенных семечек, и боль утихнет.

● При головных болях спите на подушке из душицы, пейте чай из душицы.

В ноябре, накануне открытия XI Международной профессиональной выставки «Пресса-2004», в рамках ее официальной программы, Союз издателей и распространителей печатной продукции провел II Конгресс в поддержку чтения. Тема его — «Пресса и общество: как восстановить доверие читателей».

Доверие читателей: потерять легко, а восстановить...

Действительно, положение создалось тревожное. За последние 10-12 лет общий тираж газет и журналов упал в 3,6 раза, подписка — более чем в шесть раз. Периодические издания стали интересовать людей очень немногих. Когда в былые годы какой-нибудь деятель культуры, науки говорил, что газет он не читает, в этом звучал не просто намек на то, что человек не тратит времени попусту, но скрытый протест против жизни официальной прессы (а другой у нас не было), их умопомрачительной отдаленности от реальных жизненных проблем. Потом мы пережили небывалый читательский интерес к газетам и журналам. В перестроечные годы у киосков выстраивались длинные очереди за свежими изданиями. Газеты, журналы словно научили читающую публику говорить, открыто высказывать свою точку зрения, словно раскрепостили наше закрытое общество. Впрочем, почему «словно» — на самом деле раскрепостили.

Сейчас издается великое множество газет и журналов — на все вкусы на все интересы, все пристрастия. Кажется, бери и читай. Но читать-то перестали. Может ли кто-нибудь вспомнить, когда ему звонили и советовали немедленно прочитать какую-либо статью, скажем, в сегодняшних «Известиях»? Давно это было, очень давно.

Так вот, говорят, всему виной — электронные средства массовой информации: телевидение, компьютеры с Интернетом, видеомагнитофоны и т.д. Они, мол, отвлекают, на них уходит масса времени, они от одного отучают, к другому приучают — в общем, во всем виноваты. И прежде всего в том, что отучили людей читать. Отчасти с этим можно согласиться, но только отчасти. Зачем далеко за примером ходить? Вышел летом на телеэкраны киносериал «Идиоты» — и в библиотеках разобрали, в книжных магазинах раскупили роман Ф. Достоевского. То же лет двадцать назад было, когда много вечеров подряд демонстрировался телефильм по роману Д. Голсуорси «Сага о Форсайтах». Знает, дело не просто в ТВ, а в

его политике, в государственной политике.

Что касается Интернета, то и тут дело не в компьютере и не в Глобальной сети. По-моему, совершенно не имеет значения, прочитает ли человек новый роман, новый журнал, свежую газету в Интернете или в традиционной их форме. Важно, чтобы захотел прочитать и прочитал.

А что сделать, чтобы захотел? Это — главная тема Конгресса в поддержку чтения. И то, что наше государство пока уделяет этому недостаточно вни-



мания, что многое пущено на самотек, что явно недостаточное внимание сегодня уделяется печатным средствам массовой информации, может обернуться роковой ошибкой, колоссальным провалом в воспитании народа как народа думающего, мыслящего.

«Увы, это — факт: люди перестали читать книги, газеты, журналы, — говорит председатель оргкомитета Конгресса, первый секретарь Союза писателей Москвы, председатель Международного литфонда Римма Казакова. — Это отошло на второй план. Люди смотрят телевизор, нажимают на клавиши компьютера — это легкий, почти бездумный путь получения информации, сразу узнаешь, где, что и когда произошло. Но ведь дело не только в том, чтобы информацию получить. Нужен еще комментарий, нужно понять, каково ее, информации, значение, как произошедшее повлияет на нашу жизнь, вообще, что все это значит. А об этом можно прочитать в газете, журнале, понять все это поможет не только личный опыт, но и весь опыт, накопленный человечеством и почерпну-

тый из книг. Умные газетные, журнальные статьи-комментарии могут послужить путеводителем по этой неисчерпаемой кладовой мирового опыта, интеллектуального и эмоционального, научат самостоятельно размышлять, вырабатывать свою личную точку зрения, свою продуманную позицию в тех или иных жизненных обстоятельствах. Чтение — бесценный компонент воспитания, развития человека...»

Вернуть интерес к чтению вообще и к чтению газет и журналов в частности — задача об-

щественной важности. Все, думается мне, начинается с детства, со школы. Хотя общепризнано, что дети, подростки в массе своей газет не читают, журналы смотрят редко и мало, а активными читателями становятся, если вообще становятся, таковыми, в 25-30 лет. Основы закладываются все же в детские годы. Знаю это и по своему опыту. В далеком уже 1949 году в Челябинске на областном слете юных читателей (проводились же такие!) получил я награду (не помню уже за что): книжку — «Следопыт» Фенимора Купера, журнал «Вокруг света» и подписку на «Пионерскую правду» — потом все это прочитал, как мне помнится, не только один наш класс. А ведь шли еще очень небогатые послевоенные годы. Сколько лет прошло, а тот след, та награда остаются одним из самых ярких воспоминаний жизни. Надо отдать должное Советской власти. Значение Чтения, воспитания любви к чтению, отношения к нему как к одной из насущнейших жизненных потребностей она очень хорошо понимала. Наверное, и нашему обществу пора это понять.

ВЫСТАВКА

ПРЕССА

2004

XI СЕЗОН

ГОД 2003

27—30 ноября

Москва, ВВЦ,
павильон № 69

Так что же все-таки снизилось в обществе интерес к печатным СМИ?

Во-первых — и от этого никуда не уйдешь, — газеты и журналы у нас стали относительно дорогими. Но дело не только в том. Газеты и журналы в недавние годы сильно скомпрометировали себя, публикуя заказные материалы. И это не только нравственная проблема. Такие материалы, как правило, хорошо оплачиваются и стали заметной статьей дохода некоторых изданий или отдельных журналистов. Как бы то ни было, но соблюдать определенные этические нормы придется, иначе о том, чтобы вернуть доверие читателей, и речи быть не может.

Очень важно, что в журналистском сообществе сегодня понимают, что доверие читателей имеет первостепенное значение, что газеты и журналы должны делаться на самом высоком этическом, профессиональном уровне. Не случайно все большую популярность завоевывает конкурс «Золотой Лотос» — он уже третий год проводится журналом «Витрина Читательской России» под девизом «Сохраним духовность России!» В этом году в нем участвовали сорок газет и журналов из разных регионов России — от Москвы до Якутска.

Решение задачи возрождения интереса к чтению — не кратковременная кампания. Неоспоримо, что заменить чтение книг, журналов, газет ни телевизор, ни компьютер с Интернетом сегодня не в состоянии. Именно поэтому так важна активная государственная политика, так важны усилия общественности, чтобы наш народ развивался как народ читающий.

Юрий КАЗАРИН,
журналист.

Анатолий ЯРМОЛЕНКО: «СЯБРЫ» дружат со всеми»

В рамках фестиваля прошел Финальный тур конкурса вокально-инструментальных ансамблей им. В. Мулявина, и Анатолий Ярмоленко был среди членов жюри. В связи с этим — первый вопрос.

— Анатолий, расскажите о своих впечатлениях от увиденного и услышанного на конкурсе. Ведь участники исполняли всем давно известные песни из репертуара «Песняров» в новой форме, аранжировке. И Вы, должно быть, слушали очень внимательно, так как были одним из членов жюри.

— Да, я хочу сказать, что хороший уровень, нормальные ребята — и есть перспектива этого жанра. Сейчас жанр называется немного по-другому, чем в то время, когда начинали мы, но в целом я остался доволен услышанным. Это первый конкурс вокально-инструментальных ансамблей им. В. Мулявина, и я думаю, что он требует продолжения. Во-первых, сама тема памяти Владимира Мулявина должна развиваться, во-вторых, сам жанр вполне располагает к своей разработке среди молодежи.

— Раз мы уже заговорили о В. Мулявине, то вопрос напрашивается сам собой. Как Вы относитесь к третьему составу ансамбля «Песняры»?

— Никак. Никак пока я бы не хотел комментировать события, которые происходят в «Песнярах». Но тем не менее у меня есть своя точка зрения, может быть, она отличается от точки зрения остальных. Я считаю, что здесь нужно было пойти другим путем и дать возможность коллективу разобраться внутри себя, показать свою состоятельность. Но все

равно «Песняры» обречены на постоянное сравнение с тем, что было раньше. Им будет сложно утвердиться.

— И что же Вы, как руководитель ансамбля, в свою очередь делаете для того, чтобы Вашим кол-

— Готовим сами мы редко, обычно нас приглашают на какой-нибудь вечер, где подают уже готовые блюда. Но по жизни в еде я предпочитаю рыбу.

— А на какие вечера Вас обычно приглашают на ночной праздник?

— Обычно это или телевидение устраивает какой-нибудь фуршет, либо кто-то из друзей. Но Новый год я всегда встречаю в Беларуси.

— А вот есть ли у Вас дача?

— Да, есть.

— Вы там что-то выращиваете или только для отдыха?

— У меня на даче одна теплица, в которой я провожу эксперименты над огурцами и помидорами. Недавно я пришел к такому выводу, что

огурцы стоит только обильно поливать, и они вырастут очень большие, красивые и вкусные. Но больше я люблю отдыхать на даче с друзьями. Правда, в этом году мне это не удалось.

— У Вас в семье есть какие-нибудь животные?

— Да, собака по кличке Максик. Но она уже очень старая, и потеряла зрение три года назад.

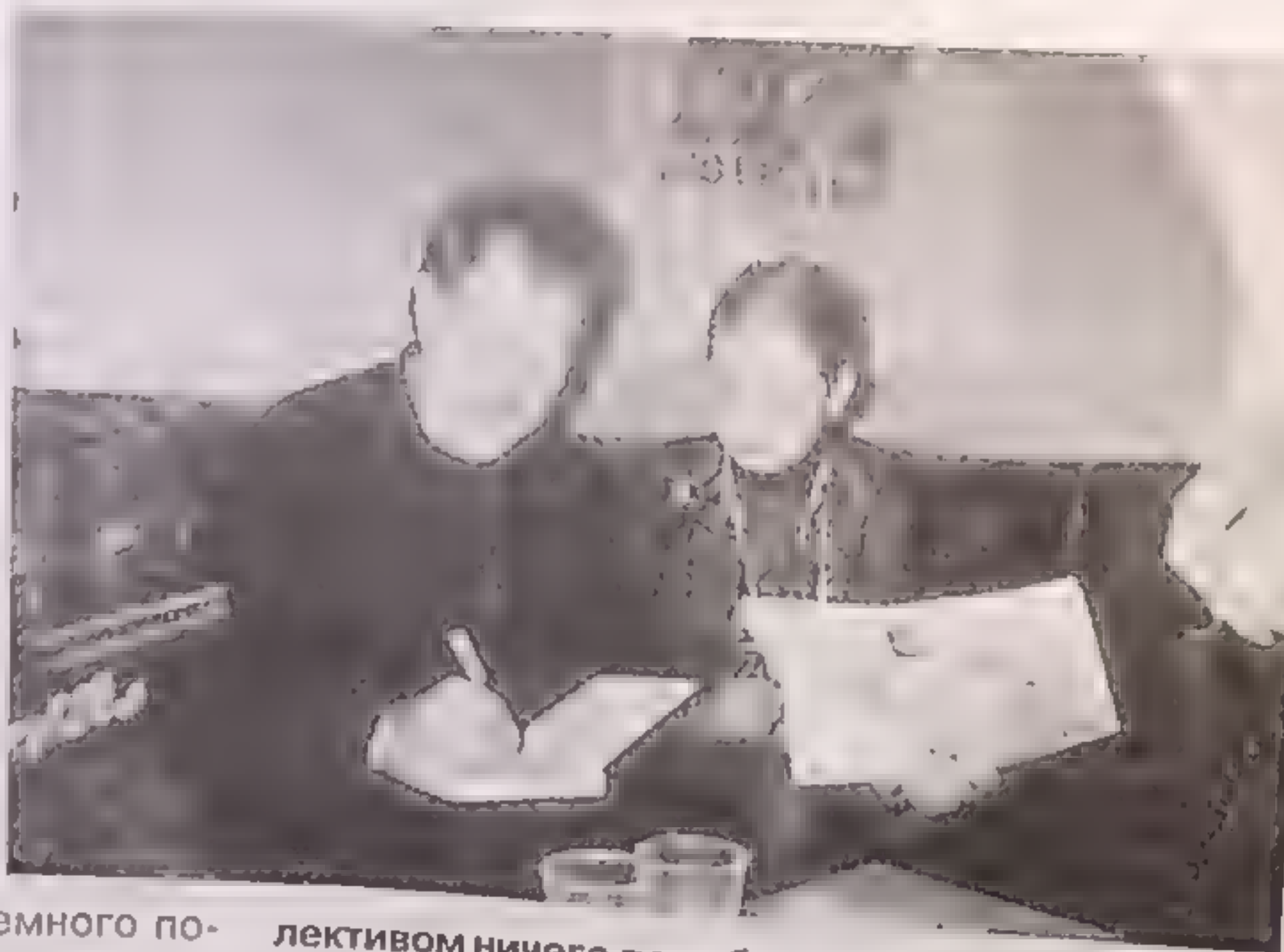
— Собака — Ваше хобби?

— Нет, это наш член семьи.

— Спасибо за интервью. Что Вы пожелаете читателям «Воскресной газеты»?

— Удачи и отличного настроения!!!

Беседовала Анна САНЧУК.
Фото Натальи ЛАВЕНЕЦКОЙ.



лективом ничего подобного не произошло?

— Когда в коллективе долго работают, то со временем участнику начинает казаться, что он уже перерос коллектив, а руководитель диктует свои правила. В этом случае, я считаю, следует дать человеку возможность самовыразиться. Тогда очень часто возвращаются назад, понимая, что с коллективом как-то легче, уверенней.

— Скоро Новый год. Как Вы проводите этот праздник? Верит ли Ваша семья в Деда Мороза?

— Ну... я уже как бы вырос из того возраста, когда верят в такие чудеса, но в своих детях я эту сказку пытался хранить до самого конца.

— А как же внуки?

— А для внуков я и по сей день выполняю роль Деда Мороза.

— И что же Вы предпочитаете готовить на этот семейный праздник?

Татьяна
Воскресная
Результат
настроения
Анна



День за днем

26.11.03. События могут складываться неожиданным образом. При всех внутренних сомнениях — девиз: «Я с этим справлюсь». Удачное время для учебного процесса и занятий самообразованием. Хорошо приводить в порядок гардероб и свое жилье, заниматься рукоделием, назначать проведение семейных праздников, приглашать в дом друзей. Побалуйте детей подарками. Не проводите лечебные процедуры, связанные с костной системой и позвоночником, а также операции с зубами. В одежде — яркие тона.

27.11.03. Не стоит тратить силы на решение социальных вопросов. Предпочтение — делам домашним. Не скупитесь на добрые слова. Много нового в этот день можно узнать об истории своего рода. Удачно наводить справки по истории своего рода в архивах. Очень полезными будут процедуры закаливания, ванны, душ. Желательно как можно больше употреблять жидкости и, по возможности, ограничить употребление грубой пищи. Не рекомендуется проводить операции с зубами, костной системой и позвоночником. В одежде — серебристый цвет и приглушенные оттенки синего.

28.11.03. Важно проявлять сдержанность в действиях, словах, спорах, а их сегодня может быть немало. Повышенное внимание должно быть проявлено на дорогах. Для разрешения запутанных ситуаций день удачный, стоит доверять своей интуиции. Хорошо заняться интеллектуальным трудом или решением логических задач. Неблагоприятное время для проведения свадеб, заключения брака, интимных отношений. Не рекомендуются стрижка волос и ногтей, принятие ванны. Хорошо начать комплекс оздоровительных процедур и мероприятий по избавлению от лишнего веса. Можно проводить лечение болезней сердечно-сосудистой системы, выполнять упражнения, разгоняющие кровь. Противопоказаны операции на суставах, лечение заболеваний нервной системы. В одежде гармоничны белые, сиреневые и красные тона.

29.11.03. Прекрасный день для активного отдыха, для примирения и восстановления добрых отношений. Удачно проводить коммерческие операции, совершать покупки. Нежелательно принимать важные решения, но хорошо обдумать материальные планы на будущее. Отличное время для самообразования. Можно заняться и ремонтными работами. Показано лечение сердечно-сосудистой системы. Не рекомендуется проведение операций на суставах, лечение глазных болезней и болезней нервной системы. Зеленая гамма в одежде — комфортна.

30.11.03. Чтобы этот день прошел продуктивно, стоит просто позволить себе занятия по душе. Прекрасное время для проведения свадеб, заключения договоров, строительных и ремонтных работ, уборки и стирки, но без излишней физической нагрузки. Не стоит проводить финансовые операции. Рекомендуются процедуры по очистке кожи. Можно проводить лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта. Противопоказана нагрузка на печень. В одежде — оранжевые и серебристые оттенки.

01.12.03. Лучше заниматься рутинной, обязательной работой, чем какими-то творческими делами. В первой половине дня благоприятно проводить важные переговоры, подписывать договоры. Во взаимоотношениях нужно избегать клеветы и обмана, а также проявления злобы, как в мыслях, так и в словах. Удачное время для выяснения отношений и начала судебных разбирательств, при условии строгого соблюдения закона. Показано проводить лечение желудочно-кишечного тракта. Уязвимы ноги, поэтому желательно пользоваться мягкой, удобной обувью. Синий цвет — наиболее гармоничен.

02.12.03. Займитесь делами, которые требуют быстрого завершения. Не рекомендуется завершать старые дела. Во второй половине благоприятно отправляться в дальние поездки. На это же время лучше назначить переговоры и встречи. Не рекомендуется проводить в доме уборку, праздники и застолья. Неблагоприятны интимные отношения. Рекомендуется проводить лечение желудочно-ки-

шечного тракта, заболеваний почек и мочевыводящей системы. Нежелательно проводить операции с зубами, а также лечить болезни головы и глаз. Хорошо в этот день одевать вещи. Комфортны белые, желтые, оранжевые и красные цвета.

03.12.03. Удачное время для проведения переговоров, встреч, обмена информацией и опытом, судебных разбирательств. Проявление доброты и щедрости, особенно по отношению к детям, будет как раз хорошо для души, а для тела — физическая активность и занятия спортом. Не рекомендуется стрижка волос и ногтей, лечение зубов. Хорошо проводить лечение заболеваний почек и мочевыводящей системы. Тем, кто работает с компьютером, желательно чаще устраивать себе технические перерывы. В одежде — строгие тона.

04.12.03. Неблагоприятный день для подписания важных документов и заключения договоров. Наиболее удачно сегодня заняться индивидуальным трудом либо различными домашними делами, а свое свободное время лучше провести в кругу близких вам людей. Прекрасный день для самоанализа и осмысления прожитого. Обостренная интуиция может наводить на интересные мысли. Полезно проводить очищение тела. Переутомление и нервное напряжение могут спровоцировать головные боли и болезни глаз. В одежде — зеленая гамма.

05.12.03. День хорош для активного включения в работу, но новых дел начинать не стоит. Желательно быть немногословным, проявлять честность и открытость в делах, не сомневаться в своих действиях. Благоприятное время для расчета с долгами. Показано лечение половых органов и толстого кишечника. Нежелательно лечить заболевания шеи, горла, щитовидной железы, эндокринной системы. Цвета одежды — желтый и красный.

06.12.03. Не следует оставаться в одиночестве. Хорошее время для совместных действий и коллективных мероприятий и свадеб. Не стоит сегодня пренебрегать советами других людей. Показано лечение половых органов, проведение очистительных процедур. Нежелательно лечить заболевания шеи, горла, щитовидной железы, эндок-

ринной системы. В одежде гармоничны оттенки красного и синего цветов.

07.12.03. Лучше не настраивать себя на размеренный, спокойный отдых, все может получиться точно наоборот. В этот день нужно больше доверять интуиции, слушать свой внутренний голос и действовать согласно внутренней подсказке. Благоприятное время для поездок, знакомств, встреч, хотя вторая половина дня будет менее для этого подходящей. Полезно посетить баню. Рекомендуется проводить лечение печени и кровеносной системы, а также заболеваний суставов. Уязвимы плечи, руки, легкие, неблагоприятно проведение дыхательных упражнений. В одежде — неяркие, размытые тона.

08.12.03. Проведение переговоров, подписание договоров лучше назначать после 16 часов. Появление неожиданных ситуаций в этот день — абсолютная нормальное явление. Хорошо устанавливать новые связи и сигнализацию, но неблагоприятно проводить ремонтные работы и совершать покупки. Рекомендуются стрижка волос и ногтей, посещение стертые тона.

09.12.03. В рекомендациях на этот день много отрицательных «не», поэтому больше времени лучше проводить дома и заниматься привычными делами. Хорошее время для избавления от паразитов и насекомых. Желательно уединение и избегание конфликтов, что поможет избежать многих конфликтных ситуаций. Не следует поддаваться на провокации, особенно в тех случаях, когда дело касается личных амбиций. Не самый подходящий день для проведения праздников и застолий, интимных отношений. Можно заниматься в поезде. Не рекомендуется в этот день воздерживаться в еде, особенно в светлые времена суток. В одежде — сочетания цветов желтого и зеленого, а также красного и синего.

Светлана ХАНЕВИЧ,
специалист
астрологического центра
исследований
и консультаций ААОО
«Астра».

Анатолий
«С
Д
СО

В рамках ф...
вокально-инстр...
и Анатолий Яр...
этих — первый

— Анатолий,
скажите о своих
чтениях от ув...
ного и услышан...
на конкурсе.
участники испол...
всем давно изве...
ные песни из ре...
туара «Песняры»
новой форме, а...
жировке. И Вы, да...
но быть, слуша...
очень внимател...
так как были одни...
членов жюри.

— Да, я хочу с...
звать, что хороший у...
вень, нормальные
бата — и есть персп...
тива этого жанра. С...
час жанр называется...
другому, чем в то е...
начали мы, но в цело...
волен услышанным...
курс вокально-и...
на ансамблей им. В...
думаю, что он требует...
во-первых, сама тем...
дминистра Мулявина д...
заться, во-вторых, са...
располагает к свое...
среды молодежи.

— Раз мы уже з...
В. Мулявине, то вопро...
зается сам собой. Ка...
гесь к третьему сост...
ля «Песняры»?

— Никак. Никак пок...
еще комментировать со...
реже происходят в «Песн...
не может быть. Сн...
жания остаются...
то здесь нужно было...
и двигаться вперед...
и бороться с инт...

Даже если вам немного за 30, есть надежда выйти замуж за принца

Часть 2

Это не сказка про принца на белом коне, и не песня про надежду, которая, как известно, компас земной. Это наша жизнь — простая и сложная. В сказке все заканчивается свадьбой, а в жизни с нее все только начинается. Впрочем, у нас все начинается еще раньше, когда некий гражданин или гражданка, устав от «свободы», взвесив все «за» и «против», собравшись с духом и переборов предубеждения, открывает газету и находит там телефон брачного агентства.

По прогнозам ученых, к 2020 году 60 % пар будут знакомиться на сайтах брачных агентств в Интернете. Однако найти мужчину в Интернете совсем не сложно, проблема найти не просто мужчину, а Принца, и не просто Принца из Саратова, а, например, из Осло или из Цюриха. Как сделать так, чтобы именно вам повезло?

Этап № 1. Разместили анкету и ХОРОШУЮ фотографию в брачном агентстве. Фотография должна быть профессиональной, доброй и естественной. Вовсе не обязательно натягивать по этому поводу мини-юбку и наносить на то место, где обычно находится лицо, два ведра макияжа. Достаточно найти хорошего фотографа.

Этап № 2. Принц увидел ваш прекрасный лик и поспешил написать вам. Сразу же отложили в сторону любимые иронические детективы, взяли в руки перо и бумагу (кому повезло — клавиатуру) и превратились на некоторое время в современную Татьяну Ларину. Разница только в том, что до любви вам еще далеко, а вот писать ЕМУ уже нужно. «О чем, собственно?» — спросите вы. Отвечу коротко: ПРО ЖИЗНЬ. И, пожалуйста, запомните несколько нехитрых правил:

1. Не создавать образ Бедной Лизы там, где не надо. Чтобы он, не дай Бог, не подумал, что вы просто хотите решить свои проблемы за его, Принца, счет.

2. Страну, правительство и местных мужчин не ругаем и нехорошими словами не обзываем.

3. Писать о том, что у вас здесь все просто фантастически замечательно, тоже не стоит.

4. Обязательно отметьте, что в данный момент вы усиленно занимаетесь изучением иностранного языка (в крайнем случае, собираетесь), даже если вы этого не делаете. То, что вы учите язык, говорит о серьезности ваших намерений.

5. Никогда не врите. Исключение составляет пункт № 4.

6. Не ленитесь отвечать на его вопро-

сы. Цитируйте его вопросы в своих письмах, вам — мелочь, а ему приятно.

7. Не ленитесь задавать ему свои вопросы. Спрашивайте про все: про вкусы, про отношение к жизни, про родственников, про политику, про детей, про роль русской жены в

жизни западного принца, чем болела его собака. Принц должен чувствовать, что вы интересуетесь той его частью, которая человек, а не той, которая кошелек.

8. Если вам предлагают материальную помощь в виде денег или быстрых щенков, возмущенно отказывайтесь, ибо вы не настолько хорошо знакомы, чтобы принять ее.

9. Пишите письма по принципу «Продолжение следует», заканчивайте письмо на самом интересном месте и обещайте закончить историю в следующем.

10. В начале не забывайте всегда поблагодарить его за письмо вам. Затем обязательно отметьте, что вам было приятно его получить и т. д. Отвечайте на письма в течение 1-2 дней.

11. Недоверчивый буржуазный принц всегда будет просить вас выслать ему еще фотографий, ни в коем случае не игнорируйте эту просьбу. Кстати, на любительских фото ранние морщины не видны.

12. Не тратьте свое время на тех принцев, которые не подходят вам. Например, по возрасту, по социальному статусу, по образовательному цензу, по территориальному расположению королевства и т. д.

13. Не допускайте вольностей и неуважительных замечаний в свой адрес ни под каким предлогом. Иначе вам грозит судьба не Принцессы, а в лучшем случае фрейлины, а это далеко не одно и то же.

14. Не верьте всему, что он говорит и пишет. Говорить ему об этом, конечно, не надо, пусть это останется между нами.

15. Никогда не путайте имена принцев и названия их королевств. Можно для каждого завести отдельную папку и периодически перечитывать всю предыдущую корреспонденцию перед написанием следующего письма.

А вообще-то к принцам надо относиться бережно. Но без фанатизма. Верить в них с самого первого слова, но проверять всеми возможными способами. Не унижать их мужское достоинство, но и про свое не забывать. Окружать их заботой и вниманием, но в разумных пределах, не забывая при этом о личном парикмахере, косметологе и огромном выборе полуфабрикатов в любой приличной кулинарии. Главное, все делать по-доброму и с улыбкой, дабы атмосфера в доме притягивала любимого, как магнит. Даже если там его не ждут любимый стейк, борщ и фаршированный павлин. Помните рекламу: «Пельмешек налепила? И как ты все успеваешь?» Мучная пыль в глаза любимому тоже подойдет, но только в том случае, если после ваших «пельмешек» любимый не отправится в больницу с пищевым отравлением.

Татьяна МАРТЫНОВА,
директор брачного агентства
«ТЕТ-А-ТЕТ».

Заморское счастье

Клуб знакомств

О себе: Наталья, 26\164\60, Высшее образование, бухгалтер, не была в браке, детей нет.

Ищу: мужчину, 26-45, доброго, уверенного в себе, целеустремленного, заботливого, нежного.

Хочу: уверенности друг в друге,

крепкую, дружную семью. Код: 0102

О себе: Лариса, 28\171\65, Высшее образование, экономист, не была в браке, детей нет.

Ищу: мужчину, 30-45, доброго, веселого, ответственного.

Хочу: взаимопонимания, поддержки, любви. Код: 0101

О себе: Михаил, 29\182, высшее образование, железнодорожник, не был в браке, детей нет.

Ищу: женщину, 23-30, нежную, ласковую, любящую.

Хочу: взаимности в отношениях. Код: 0228

О себе: Gerhard, 39\182, водитель, разведен, дочь 17 лет.

Ищу: женщину, 25-35, добрую, верную.

Хочу: счастливую семью. Вы можете писать мне на русском и, пожалуйста, не забудьте прислать свое фото. Код: 0220

Адрес: Bergstreiser, Gerhard. Postfach 1151, 73642 Welzheim. B.R.D. Germany. Tel.: 0171-4504080

О себе: Сергей, 24\177\62, электромеханик, средне-техническое образование, не был в браке, детей нет.

Ищу: девушку, 18-25, добрую, нежную.

Хочу: найти ту единственную... Код: 0121

О себе: Олег, 36\168\70, учитель физкультуры, высшее образование, разведен, два сына.

Ищу: женщину, 25-35, уравновешенную, спокойную, рассудительную.

Хочу: понимания. Код: 0216

О себе: Сергей, 38\177\85, средне-специальное образование, экспедитор, разведен, 3 детей.

Ищу: женщину, 28-40, порядочную, человечную, преданную, женственную, без вредных привычек.

Хочу: найти свою настоящую половинку от Бога. Код: 0104

P.S. Если вас заинтересовало какое-то объявление, то вы можете два варианта получения более полной информации о наших клиентах. Во-первых, вы можете прийти к нам в офис (пр-т Ф.Скорины, 22-46), либо связаться с нами по телефону в Минске (229-28-31). Вы также можете послать письмо непосредственно заинтересовавшему вас абоненту по адресу: 220028, Минск, а/я № 16, в этом случае не забудьте указать на конверте код вашего адресата, а в самом письме ваш контактный телефон. Желаем успеха в вашем поиске.



ЗУБКИ ЧИСТИТЬ?

После резцов у моего полугодовалого сына появился первый коренной зуб. Нужно ли начинать чистить зубы?

Марина ПЕРОВА,
г. Слуцк Минской обл.

Щетка и паста (или порошок) для чистки зубов ребенку нужны тогда, когда у него будут все 20 молочных зубов (чаще всего в 2,5 года). До этого достаточно протирать зубы ватным тампончиком один раз в день, лучше вечером. Впрочем, уже сейчас вы можете купить сыну специальную резиновую щетку для самых маленьких, которую он может жевать. Это массирует десны, улучшает кровообращение в гортани и челюстях и облегчает появление следующих зубов. Ребенок привыкнет к повседневному ритуалу и, играя, одновременно подготовится к обращению с зубной щеткой.

СОВЕТЫ для будущих мам

Всю беременность слышу дома наставления: «Ешь побольше, подумай о ребенке!» А я стараюсь себя ограничить — боюсь располнеть. Может, я не права, нужно вправду есть «за двоих»?

Вы абсолютно правы! Действительно, существует связь между питанием матери и физическим развитием ребенка: у беременных женщин, имеющих неумеренный аппетит, дети часто рождаются с большим весом: 4, а то и 5 кг! Но крупный ребенок и здоровый ребенок — далеко не одно и то же. И акушеры, и детские врачи-педиатры не очень-то радуются, когда на свет появляется такой «богатырь». Дело не только в том, что матери приходится труднее. Крупный ребенок значительно тяжелее переносит роды, для него выше риск травмы. Дети, родившиеся крупными, совсем не так крепки, как многие думают. Замечено, что на первом году жизни они боле-

ют чаще, чем их сверстники, родившиеся с нормальным весом 3200—3400 г.

Так что «есть за двоих» во время беременности не только не нужно, но и вредно.

Что мне можно есть? Так хочется то соленого, то кислого, то чего-то острого...

В первые месяцы беременности, когда аппетит обычно понижен, не грех и пощипаться с этим маленьким капризом: «Съела бы кислой капусты, клюквы, сельдки». Пожалуйста! Если, конечно, врач не назначил особой диеты.

Но со второй половины, особенно в последние три месяца, уже нужны ограничения: от соленого, острого откажитесь. Мясо, рыбу лучше есть отварными, а не жареными. Супы — больше вегетарианские, а не мяс-

ные. И обязательно пейте молоко, ешьте творог, простоквашу, яйца. В этих

продуктах содержатся белки, а это «строительный материал» для растущего организма.

Малышу и маме нужны витамины, значит, без фруктов и овощей, в том числе сырых, вам не обойтись.

У меня к концу беременности стали отекать

ноги. Опасно ли это или так бывает у всех?

Не у всех, но у многих. Отек представляет опасность и для матери, и для будущего ребенка, так что, если вам стали тесны туфли, кольцо, которые вы до беременности надевали свободно, — поспешите к врачу!

Подготовила
Наталья ГУСЕВА,
молодая мама.



Молочные реки

● Молочные железы начинают готовиться к выработке молока уже со 2-3 месяца беременности. Очень важно настроиться на то, что вы будете сами кормить ребенка.

● Посоветуйтесь с врачом, как лучше подготовиться к лактации.

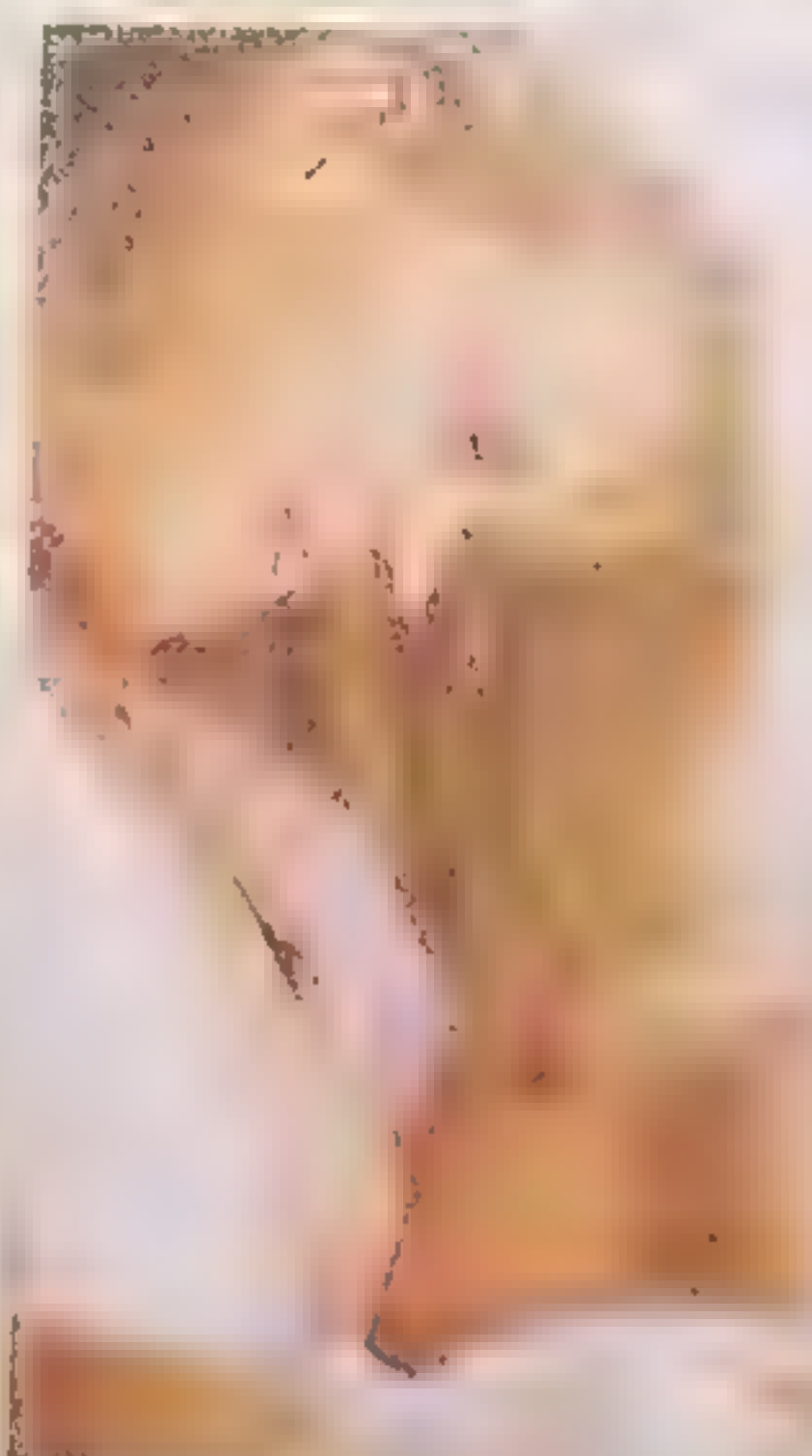
● Будьте уверены в себе и спокойны, остерегайтесь лишних волнений и стрессов.

Несколько советов кормящей маме

● Постарайтесь выкроить время, чтобы поспать днем.

● Не ешьте острых блюд, лука и чеснока, так как они могут изменить вкус молока, и ребенок может отказаться от груди.

● Следите, чтобы ребенок во время кормления захватывал сосок вместе с ареолой (темным кружком вокруг соска): это предохранит от трещин и раздражения, а еще в мозг поступит больше импульсов и



лактация станет более интенсивной.

● При загроблении сосков не пользуйтесь кремами, лучшее средство — грудное молоко.

● Но если возникли трещины, обратитесь к врачу — лучше застраховать себя от таких неприятностей, как мастит.

На всякий случай

● Не делайте длительных перерывов между кормлениями, если необходимо, кормите ребенка и ночью.

● Используйте настои трав, например листьев крапивы, семян тмина, укропа: заваривайте 4-5 столовых ложек на литр воды и принимайте по столовой ложке 3 раза в день.

● Попробуйте делать компрессы: смочите ткань горячей водой, отожмите и укутайте грудь перед кормлением.

Ольга ЕРМАКОВА, педиатр.

ОДИНОЧКА

За семимесячным Ромой по очереди ухаживаем я, муж и наши родители. Но независимо от того, кто им на данный момент занимается, малыш плачет, как только этот человек выходит из комнаты. Почему?

Наталья КИРОВА,
г. Пермь.

Рома уже сделал большой шаг в своем развитии. Он не только видит, но и понимает, что вы или другой близкий человек можете от него уйти, осознает, что не в силах вас удержать. Своим плачем он показывает, как сильно это его тревожит. То, что вы — отошли ли вы всего лишь к двери или отправились в магазин — обязательно вернетесь, он станет понимать лишь через несколько месяцев. До этого вам необходимо терпение и понимание причин его беспокойства. А также крепкие нервы.

1-й кризис: от 1-го года до 3-х лет.

Любовь условно можно разделить на три фазы: вожделение, страстное влечение, привязанность. Этот кризис связан с тем, что фаза страстного влечения минувала. Она длится от 3-х месяцев до 1-го года со дня знакомства. Именно в этот период заключаются союзы. Особенно, если считают, что пришло время создавать семью. После года знакомства наступает фаза привязанности. Буря страстей улеглась, и в центр зрения молодой семьи попадают человеческие ценности, которые, как выясняется, могут значительно не совпадать. Рождение детей, жилье, карьерный рост — один уровень вопросов, требующих решения. Внутрисемейные отношения, отношения с новыми родственниками — второй уровень возникающих вопросов. Если семья справилась с решением данных вопросов (пришли к согласию, нашли компромиссы), то следующий кризис приходит...

2-й кризис: на 5-й-7-й годы совместной жизни.

Это может быть связано с нерешенными вопросами первого уровня: отсутствие детей, жилья, неудавшаяся карьера,... Взаимные обвинения, ссоры, пьянки и измены на этой почве приводят к распаду семьи. Перейдя к вопросам второго уровня, можно увидеть появление или нарастание неудовлетворенности в отношениях между супругами, которые переплетаются с отношениями между родственниками. Муж может считать, что жена много времени уделяет детям, перестала следить за своей внешностью, «пилит по пустякам»... Жена считает, что муж много времени проводит у телевизора, мало помогает по хозяйству, не уважает тещу...

В этот кризисный период препятствует разводу наличие детей. Стрессовые состояния снима-

ются пьянками, изменами, наличием хобби. Одна из сторон (или обе стороны) «терпит» вторую половину из-за

вместе, спят раздельно. В результате, окружающие бывают удивлены внезапным разводом «благополучной» семьи. Впрочем, такая семья может «благополучно» продолжать свое дальнейшее существование после того, как дети выросли.

Это один вариант развития отношений в семье — отношение «неотношений». И, конечно, развитие «неотношений» нарастает постепенно, проявляясь в так называемых кризисах семьи.

Существует и второй вариант развития семейных отношений. Это преодоление кризиса в «неотношениях» и выход на новый качественный уровень отношений. Этот выход на новый уровень опять же приходится на период кризиса или связан с неожиданным событием в семье (смерть, болезнь...). В конце концов, формальные семейные отношения в результате взаимных действий супругов превращают «брак» в «домашний очаг». Не зря слово «брак» вызывает негативные эмоции. Официальный термин «брак» ассоциируется с «некачеством». Сравните: семья — семь «Я», очаг — тепло, свет, уют. **Преодоление кризиса возможно лишь в том случае, когда оба супруга считают с интересами, мнением и желанием друг друга. В общем, если они ХОТЯТ друг друга услышать и понять.**



У семьи, как и у человека, порой наступают кризисы. Но каждого кризиса свои причины.

необходимости воспитания детей и надежды на улучшение отношений в будущем.

3-й кризис: Наступает через 13-15 лет совместной жизни. Взаимоотношения между супругами сводятся к сохранению видимости семьи для окружающих: в гости ходят

«И в реальной жизни одна и та же ситуация никогда больше не повторяется».

Ошо «Интуиция»

Опыт нас спасает, опыт нас подводит. Где и как условить грань, когда воспользоваться опытом, а когда о нем забыть?

Опыт нам помогает сохранять энергию, необходимую на обдумывание и принятие решения. Такое уже было! Я поступила так-то. Повторю так же, ведь результат меня удовлетворил! Повторила, и вдруг — осечка. Результат — совсем другой. В чем дело? Я такая же, ситуация та же... он другой.

Человек, который рядом с вами, уже другой. Муж, сосед, сотрудник... еще перечислять? Не стоит.

Осечка? Я хотела так, не вышло. И накатил волна эмоций. У меня одна, у вас — другая: растерянность, обида, гнев... Еще перечислить? Лучше сами дополните мой список.

Ну, хорошо. Обиделась я, растерялась, разгневалась. А время-то идет. И жизнь так проживаем я и вы: в растерянности, обидах, ненависти. Ведь чувство гнева, возмущения

в конце концов в ненависть перерастет. И где же радость жизни? Где восторг?

Какое там еще радостное чувство в этой жизни может быть? Ведь и меня, и вас опыт близких научил чему? Расстраиваться, обижаться, гневаться.

Отброшу этот опыт. Ситуация похожа, да не та. А если даже ситуация такая же точь в точь? Ну и пусть. Все равно я уже не та. Я не растеряюсь, не обижусь, не разгневаюсь. Я другая. Я быстро начну соображать, искать решение, как выйти мне из этого положения или состояния. Ну, в общем, эмоции отброшу, если вдруг захлестнут. Они — плохой помощник при принятии решений. И вам советую так же поступить. Вы роботом не станете, не бойтесь. Умейте просто эмоции и чувства разделить. Будет ясным разум.

Цитатой начала, цитатой и закончу: «Если в твоём уме есть какие-то заключения, ты будешь почти мертвым, ты не будешь откликаться. В жизни нужен отклик, не реакция» (Ошо «Интуиция»).

Наталья ГЛАЗУНОВА,
практикующий психолог.

РОМАН В КАФЕ



Марина решила выйти замуж, твердо решила. Ей уже 29. И с каждым годом возможность хорошо выйти замуж превращается в недостижимую мечту. Приблизительно такую же, как стать звездой Голливуда или выиграть гонки в «Формуле-1». Женихов просто не было. Она хотела замуж, а больше всего мужчины как раз боялись именно этого. Они просто шаркались от Маринки, как будто у нее на лбу было написано «Выйду за любого». На самом деле к будущему мужу предъявлялись очень высокие требования, особенно в вопросах материального обеспечения.

Завтра Нэлка ведет ее куда-то, где так и кишат потенциальные женихи. Нэлка три раза официально была замужем и никто не смог бы посчитать, сколько неофициально. Она умела кадрить, но не умела долго удерживать мужчин. Жадность, корысть и хитрость разбивали любые отношения и отворачивали от нее самые добродушные лица. Эффектная и обаятельная, она как магнитом притягивала мужчин видимой доступностью. Но как только мужчина проявлял искренний интерес, сразу вступало в действие основное правило Нэлки: «Хочешь что-то получить — сначала дай сам!» Вот здесь и лежал камень преткновения, о который разбивались все Нэлкины браки. Любый выход в «свет» заканчивался приключением, иногда и не совсем приятным.

На этот раз желание помочь подруге и жажда чего-то интересенького совпали. Не поленившись, она открыла газету «Из рук в руки», выбрала двадцать достойных внимания мужиков, написала письма с приглашением встретиться в кафе. Место и время для всех было одинаковым. План был прост, как все гениальное. Они с Маринкой при полном параде заруливают в кафе, а там куча кавалеров, желающих познакомиться. Они, конечно, ничего никому не писали, просто так зашли поужинать и поболтать. Ну а что делать мужчине, сидящему за столиком, у которого не состоялось свидание? Есть только три варианта 1-й — уйти, 2-й — напиться, 3-й — познакомиться с другой женщиной.

Николай немного ерзал на стуле, для компании он пригласил с собой Павла. Павел, затюканный жизнью, женой и недостатком денег, отец двоих детей, был рад съесть шашлык и выпить пива за

чужой счет. Остальное его не интересовало.

Сергей сидел, вальяжно закинув ногу за ногу, он любил приключения. Встретиться в кафе и узнать ту, которая ему писала, было делом интересным и занимательным. Кроме всего, можно было дать задний ход, если девушка не понравится, не признаваться, что пришел на свидание по объявлению. В своей внешности он был уверен.

Евгений Петрович очень нервничал, не давала покоя намечающаяся лысина. В его жизни давно не было женщин. Десять лет он жил с мамой, до самой ее смерти, и вот уже целый год со-

всем один. Ему нужна приличная женщина, хозяйка, порядочная, аккуратная, без ветра в голове, не транжирка. Он сам образцовый хозяин, любит порядок, все умеет делать, трудяга, но может и потребовать при необходимости, бывает строг.

Олег любил женщин старше себя. Они обычно снисходительны, покупают подарки бедному студенту, водят по ресторанам и по-матерински поддерживают материально. Обычно в первый вечер он разыгрывал любовь с первого взгляда, платил за ужин, на второе свидание приносил шикарный букет. До третьего свидания дело не доходило или становилось ясно, что дамочка при деньгах и готова с ними расставаться без сожаления, чтобы хоть как-то помочь очаровательному парнишке.

Борюсик, по сегодняшним меркам, бедный еврей. Ему надо жениться, а это — расходы. Домработница уже за 150 долларов работать не хочет, говорит, что много работы. Как Борюсик не пытался экономить, но на любовницу в месяц уходит 27 долларов, бывают и непредвиденные расходы, например, день рождения. Просчитав все варианты, он решил жениться. С экономической точки зрения — выгодно. Особенно если жена работает, и у нее неплохая зарплата.

Ефимыч вовсе не хрыч. Ему в мае было сорок. Менеджер по продажам продуктов питания. К своей одежде Ефимыч относился безразлично, зато любил денежки вкладывать в недвижимость. А еще халтуру он любил. Позволял себе и покушать вкусно, и выпить крепко, и в баньку, и на рыбалку, но без лишней помпы. Не любил он понтов.

Больше из «женихов» никто не явился. Девочки появились с небольшим опозданием. Зал был почти полон и, как ни странно, большинство мужчин. Два столика с девушками средних лет, за одним — парочка, еще один столик — Павел и Николай, четыре столика занимали небольшие компании, и пять столиков были заняты мужчинами, которые сидели по одному. Один столик, с табличкой «занято», пустовал.

Девушки тщательно рассматривали каждого, оценивали, прикидывали. В каждом было что-то привлекательное.

Самым симпатичным был плотный брюнет с серыми глазами (Сергей), но у него пальцы «ввером». Возможно, хороший вариант для любовника, но не для мужа. Одет добротно, модно, часы баксов на 250 тянут, обувь дорогая, пьет коньяк, ест рыбу. Этот, что воз-

ле входа, наверняка, педант (Евгений Петрович). Двадцать минут держал официантку, все не мог определиться, что лучше — взять 100 г «Абсолюта» или бутылку «Кристалла». Глядя на него, аппетит портился. Интересно, на что рассчитывает этот доходящий студент? (Олег) Обаятелен, самоуверен, но денег-то нет! Еврейчик вроде ничего. Только где вы видели щедрого еврея? Там же, где и бедного. На столе бутылка минералки, сто граммов водки, салат из капусты и огурчики маринованные. Вот интересный тип, с красной физиономией (Ефимыч). Колени и локти оттянуты, но на столе шампанское, водка, шашлыки, икра, салаты. Ну если что не так, может и в глаз зарядить. А вот еще парочка, сидят и глазами водят, может, тоже женихи, а может, так случайно. Ну а внешне ничего, особенно брэнетик (Павел).

Не успели Марина и Нэлка глазом моргнуть, как две девицы из-за соседнего столика вскочили и потащили танцевать Павла и Николая. Ну не мужики, а телята, сразу пошли, очень довольные.

И вдруг в зал вошла высокая блондинка. Все при ней, одета неизысканно, но прилично, не красавица, но мила, а главное, не вульгарна. Блондинка явно кого-то искала. К ней подошла администратор и усадила ее за столик с табличкой «занято». Взглянув на встреपёнувшиеся лица кавалеров, девчонки поняли, что им сегодня мало что светит. Первым возле блондинки оказался студентик, голод, по видимому, активизирует все процессы в организме. Марине и Нэлке пришлось наблюдать за тем, как их женихи один за другим подкатывали к блондинке, и кроме нее для жаждущих познакомиться уже никто не существовал. Нэлка вздохнула и все-таки занялась Сергеем. Марине было не только скучно, но почему-то очень обидно. Даже плакать хотелось. Такая затея — и так провалилась! Маринка залпом выпила рюмку дешевой водки, закусила лимоном, потом подумала, выпила еще одну, положила на стол двадцать тысяч и быстрым шагом вышла из кафе. На улице было прохладно, ветер трепал волосы, она почти бежала к остановке автобуса, не замечая ничего и никого вокруг. Спиртным Маринка никогда не увлекалась, поэтому водка очень быстро ударила не только в голову, но и в ноги. Высокие каблуки не были ее союзниками, нога подвернулась, и на всем ходу девушка рухнула на асфальт. От неожиданности Маринка вскрикнула. Кто-то невзрачный помог ей подняться, то ли отряхнул, то ли еще больше размазал грязь на ее светлом платье. Хлопотал вокруг Маринки и все принажка. Слезы с несмываемой тушью черными реками текли по щекам. Бедный усадил Марину в видавший виды «Москвич», предсовдеповских времен. В машине пахло плесенью, соляркой, но было как-то уютно и тепло. Вдруг Маринка почувствовала тепло исходящее не от работающего двигателя машины, а от этого человека. И от ощущения этого непривычного тепла на душе стало легко и свободно.

Надежда МАРЦУЛЕВИЧ,
г. Минск.

Я тучи разгоню руками...

Блеснула молния, раскатисто прогремел гром, крупными каплями прозрачной влаги землю окропил дождь...

Описание чудных явлений природы звучало бы для меня более поэтично, если бы за ним не скрывался довольно прозаичный смысл: между мной и мужем вспыхнула ссора. Мой любимый, самый лучший, мой изверг и чудовище громко хлопнул дверью, а я осталась сидеть на диване, «окропляя» кожаную обивку крупными слезами.

В отношениях между мужчиной и женщиной, и особенно в семейной жизни, так часто переплетаются поэзия и проза, дружба и раздор, любовь и презрение!.. Потому что в их основе уже изначально заложены противоречия. И даже самый идеальный союз начинается именно с них. Иначе почему еще только на пороге ЗАГСа, когда впереди — вся супружеская жизнь, невеста в белом, а жених — в черном?

Я вытерла слезы, прекратив тем самым поток дождя. Оставалось решить что-то с громом и молнией. Попробую разобраться, что я сделала не так. Не уступила, нагрубила... Конечно, можно было обойтись и без этого, но я ведь не заканчивала курсы диплома-

тов, а женской мудрости мне еще учиться и учиться.

Поступаю проще: беру чистый лист бумаги и, как советуют психологи, разделяю его пополам вертикальной чертой. Пишу в первой колонке:

Я НЕ ЛЮБЛЮ:

- когда он хлопает дверью именно в тот момент, когда я собиралась сказать нечто особенно важное.

После того, как было написано первое «не люблю», мой гнев распался с новой силой. Я стала вспоминать и остальные прегрешения мужа, даже не имеющие прямого отношения к ссоре. Но психологи ведь не зря советуют выплескивать ВСЮ обиду;

- не люблю, когда он громко включает телевизор и пытается смотреть все каналы одновременно, то и дело нажимая на кнопки пульта;

- не люблю, когда после вкуснейшего обеда на столе остается гора грязной посуды, предназначенной для меня.

Меня понесло! Я с мазохистским удовольствием вспоминала все факторы и объекты, причастные к раздражи-

телям моей нервной системы.

Итак, на чем я остановилась? Взглядом, полным решительности, окинула комнату в поиске очередного объекта клейма презрения и ... увидела фотографию в рамочке, стоящую на книжной полке. На ней мой «изверг и чудовище» обнимал меня за плечи, а я задорно смеялась. Эта фотография была сделана так удачно, что даже солнечные блики, казалось, весело отражаются в его улыбке и моем хохоте.

В колонке «Я ЛЮБЛЮ» решительно написала:

- смеяться, заливаясь радостным смехом, очищая каждую клеточку души от напряжения и повседневной пыли;

- люблю ездить с друзьями на дачу. Укутавшись в старый плед, смотреть на мерцание дгорающего костра и слушать, как мой играет на гитаре и поет песни, сочиненные для меня;

- люблю целоваться и еще просыпаться по утрам от настойчивых поцелуйчиков в нос и губы;

- люблю контрастный душ и запах утренней свежести;

- люблю пить черный обжигающий губы кофе и слушать, как за окном просыпается город, а мой добрый ленивый кот Гриша сладко урчит на подоконнике.

Забыв обиду, я улыбалась, представляя открыто хитрую мордашку Гриши, и уже без злобы смотрела на дверь, выдавшую недавно раскат грома.

И вдруг в моем сознании вспыхнула с новой силой молния: мне было дано понять главное — Я ЛЮБЛЮ!

Я люблю этот мир, в котором есть старая дача, сгоревшие шашлыки, черный кофе, нежный взгляд... У меня есть уютный дом, прекрасные воспоминания и очень даже неплохой муж, который, правда, ушел, хлопнув дверью. Но он обязательно вернется и будет любить меня еще больше, если я не буду дурой, из упрямства желая, чтобы на весах противоречий перевесила чаша «я не люблю».

Я порвала лист на мелкие кусочки и пошла на кухню, чтобы приготовить обед своему любимому, самому лучшему мужчине. Уверена, что в этот день посуду мы помоем вместе.

Людмила МАЛЫШКО,
г. Щучин Гродненской обл.

ПЕРВЕНЕЦ...

В одной из квартир многоэтажки шумно. Несмотря на будничность дня, на полную мощность выплескивает музыкальный центр мелодии джунглей.

Оборудованные запорами двери подъезда подперты кирпичом для «свободного прохода». Вот и шагают молодые мужики с утра до вечера. Почти у каждого припасено «горячительное». С пустыми руками хозяина не поздравляют. А он уже в таком состоянии, что человеку все «до лампочки». Гуляй, народ, веселись.

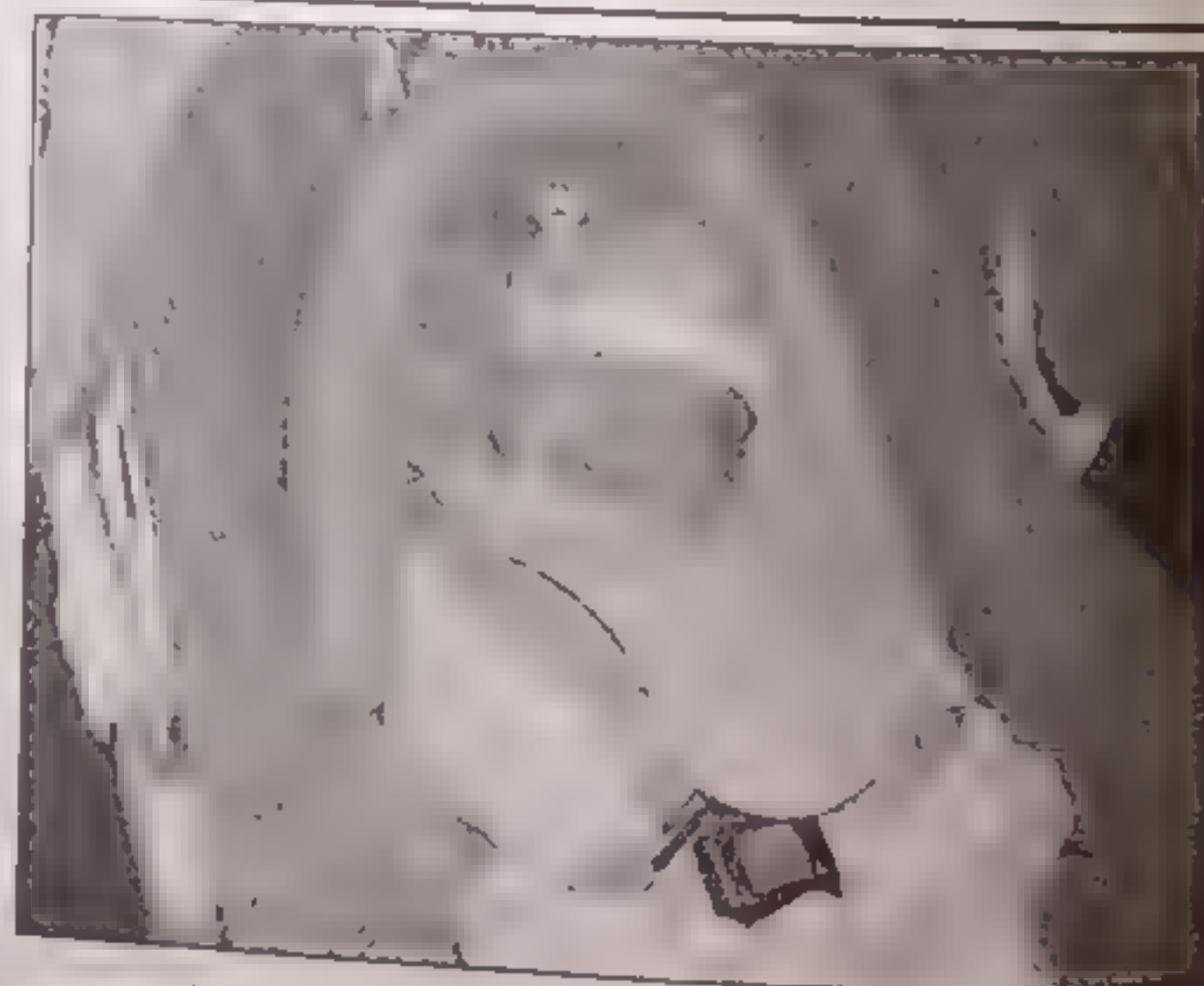
Жильцы в такой обстановке не выражают особого недовольства. Терпят. Нечасто подобное случается. Вмешиваться в чужую семейную жизнь нынче не положено. Тем более, что в стареющем во всех отношениях доме появилась молодая семья, с которой и познакомиться не успели.

Да и кому какое дело, что сумела мать приобрести для дочери запущенную прежними жильцами квартиру. Отремонтировала старательно. И не

только новоселье справляла дочери, но и свадьбу. И ничем больше не докучала молодым. Сама жила в других краях, изредка появлялась, гасила задолженность за коммунальные услуги, помогала молодым встать на ноги. В условиях жесточайшего жилищного кризиса для молодой семьи — это благодать. А как это все достается матери, только ей известно. Буйное веселье женщины словно и не касалось: мечется она буквально между дочерью и зятем. Едва удалось уговорить зятя не дымить в квартире. И весь табачный дым устремился с лестничной площадки во все квартиры подъезда. Но какое это имеет значение?

Еще не пришла в себя после родов дочь. Мать беспокоится и о ее здоровье, и о здоровье малыша. Когда еще их выпишут из больницы... А отец ребенка, ее зять, гуляет, ему и «море по колено».

Поднимающийся по лестнице по-



жилой мужчина, астматик, вежливо попросил молодых людей не курить и не шуметь. Замечание, конечно, возмутило.

— Заткнись, дед! Что ты понимаешь, козел... У меня сын родился, ясно! Гулять никто не запретит...

Смолчал старик, хотя и подмывало высказать примаку все, что он о нем думает. Но ради нового комочка жизни, ради малыша, смолчал.

Как будет ему тут житься?..

Георгий КОПТЕЛОВ,
г. Гомель.

Проверь себя

1. Кто-то из ваших близких явно не в духе: нервный, раздражительный, злой. Вы пробуете с ним доброжелательно побеседовать, но слышите резкий ответ. Ваша реакция?

● отвечаете столь же грубо: пусть «знает наших» (10);

● говорите, что даже не думали задеть или обидеть (2);

● молча отходите в сторону (6).

2. У вас выдался трудный день, настроение «ниже нуля»:

● демонстративно готовите себе ужин в гордом одиночестве (10);

● стараетесь с кем-нибудь поделиться, найти сочувствие (6);

● пытаетесь заняться чем-нибудь приятным, чтобы не думать о плохом (2).

3. После ссоры с кем-то из близких:

● ждете, когда другой человек предложит помириться (6);

● сами делаете первый шаг навстречу (2);

● вынашиваете планы мести (10).

4. Если вы принимаете участие в беседе, которая вам не слишком интересна, то:

● скучаете и в основном молчите (2);

● время от времени вставляете уместные реплики (6);

● предлагаете сменить тему и начинаете говорить о чем-нибудь другом (10).

5. Можете ли вы в трудную минуту рассчитывать на своих друзей:

● да, конечно, причем на многих (2);

● возможно, на одного-двух (6);

● нет, я могу рассчитывать только на себя (10).

6. Во время ссоры вы обычно:

● повышаете голос, жестикулируете (6);

● ведете себя хладнокровно, владеете собой (2);

● кричите, топаете ногами, швыряете вещи (10).

7. Когда дело доходит до резкого и неллицеприятногo спора, для вас самое главное:

шения между этими людьми себя попросту исчерпали (2).

10. Какая поговорка вам наиболее симпатична:

● мудрец всегда уступит дураку (2);

● где двое дерутся, там третьему — радость (10);

● как Рим Юпитеру, так Юпитер Риму (6).

20-44 балла. Ваш девиз: «Худой мир лучше доб-

46-74 балла. Вы умеете спорить и доказывать свою правоту. Вы достаточно гибки: легко уступаете в мелочах и идете на компромиссы, однако по принципиальным вопросам боретесь до конца. Вы внимательны к доводам оппонента и не видите особой трагедии в том, чтобы изменить свою точку зрения. Вы терпеливы, конструктивны и обычно быстро решаете проблемы. Вам многое по плечу и окружающие относятся к вам с уважением. Придерживайтесь золотой середи-

ны и в дальнейшем успех вам просто гарантирован.

76-100 баллов. Уступить? Ни за что и никогда! Вся ваша жизнь — сплошная борьба и порой вы тратите силы совершенно зря. Вы достаточно упрямы и продолжаете спо-

рить даже тогда, когда отлично знаете, что неправы. Вы постоянно добиваетесь одного: все должны четко усвоить, «кто тут главный». Если вашего главенства не признают — сражаетесь, как тигр. Любая точка зрения, не совпадающая с вашей, вызывает у вас раздражение и гнев. Вы бескомпромиссны, нетерпеливы и заводитесь с пол-оборота. Нередко окружающие стремятся держаться подальше от вас. Конечно, энергии вам не занимать, но все же постарайтесь использовать ее в мирных целях!

Умеете ли вы уступать?

Выберите наиболее приемлемые для себя варианты ответов и сложите указанные в скобках баллы. Их сумма позволит вам ответить на поставленный вопрос.

● настоять на своем во что бы то ни стало (10);

● сохранить свое лицо (6);

● завершить дело полюбовно, не допустив разрыва отношений (2).

8. Характерна ли для вас резкая смена настроения, переход от радости к печали и наоборот:

● да, со мной это случается время от времени (6);

● о, это точно про меня (10);

● нет, к этому не склонна (2).

9. Ваше отношение к крупным скандалам:

● они делают жизнь более яркой и позволяют rearrанжировать обстановку (10);

● по-моему, это признак слабохарактерности (6);

● по-видимому, отно-

рой ссоры». Вы не выносите конфликтов и даже готовы поступиться собственными интересами: ведь для вас главное — согласие и спокойствие. Вы дружелюбны, миролюбивы и доброжелательны — это, конечно, прекрасно, но не слишком ли многим вы жертвуете ради предотвращения ссор? Не злоупотребляют ли окружающие вашей мягкостью и бесконфликтностью? Вам стоит более решительно бороться за свои права и отстаивать собственное мнение. Поверьте, умение постоять за себя — далеко не худшее из человеческих качеств.

Наши брошюры

Заказать любую (или несколько) из предлагаемых брошюр (см. стр. 8, 13, 14, 15, 16, 22) можно в редакции по почте. Для этого необходимо перечислить нужную сумму (стоимость 1 экз. — 17,5 руб. простым письмом, 20 руб. — заказным) на р/с 40702810500630000614 в ОАО «СКА-БАНК» г. Смоленска, БИК 046614757, к.с. 30101810600000000757, ИНН 6729013577, индекс банка 214000. ООО «Толока в России».

В графе «Для письменного сообщения» укажите, какая (ка-

кие) брошюра вас интересует, и редакция вышлет ее вам по-чтой по указанному адресу.

Тел. для справок в Смоленске: (812) 61-19-80, 61-19-90, 64-75-35.

ВНИМАНИЕ! Во избежание недоразумений и накладок, убедительно просим вас разборчиво и полно писать свои Ф.И.О. и домашний адрес на бланке почтового перевода. В редакцию письма с заявками и копией оплаты присылать не надо.

Школьные «хитрости»

● Чтобы ребенок не вырывал пуговицу «с мясом», пришивая ее к одежде, подложите с изнанки кусочек

ткани и пришивайте его вместе с пуговицей.

● Если же молния, напротив, плохо работает — туго сходится-расходится, воспользуйтесь детским набором карандашей. Проведите по застегиванию несколько раз грифелем мягкого карандаша, и управление с молнией станет легче.

● Спортивную форму для уроков физкультуры, запасные вещички для детсадовца заботливые мамы предпочитают «написывать», чтобы вещь не затерялась. Чтобы надпись не стерлась, сделайте ее тушью, а затем прогладьте горячим утюгом.

● В ботинках язычок, особенно если он чересчур длинный, часто сползает набок. Чтобы этого не происходило, проделайте в нем две дырочки и пропустите через них шнурки.

● Если ботинки довольно свободно «сидят» на детской ножке, можно к внутренней стороне «язычка» или «пятки» приклеить кусочек поролона. За счет его обувь будет сидеть более плотно.

● Цветную обувь гораздо раньше, чем черную, начинают «бороздить» трещины. Часто дело не в самой коже, а в том, что потрескался смешавшийся с пылью слой обувной мази. Отмойте его скипидаром. Обувь станет темнее, а трещины — почти незаметными.

● Быстрее всего у мальчишек снашиваются носки ботинок. Вытертые поверхности не замажешь никаким кремом. Чтобы закрасить белесые пятна на носках, замажьте их сначала восковым мелком, а уже сверху натрите кремом для обуви.

● Меньше всего ребенка, бегущего по мокрой или грязной дороге, заботят брызги, которые падают на ноги и одежду. Чтобы брюки и гольфы не оказались «в крапинку», приклейте на каблуки рифленую резину, из которой делают прокладки на лыжах, — и брызги будут разлетаться по сторонам.

● Для малышей и младших школьников настоящей проблемой становятся шнурки: на их завязывание уходит уйма времени. В помощь «копашам» можно заменить шнурки шланговой резинкой — никаких узлов и бантиков она не требует. А чтобы надеть туфли, достаточно слегка оттянуть язычок.

● Иногда новая обувь вызывает ощущение жжения. Чтобы избавиться от него, протрите ее изнутри 3 %-м раствором уксуса.

● И приучите ребенка намазывать обувь кремом с вечера, чтобы он хорошенько впитался. А утром достаточно будет натереть обувь щеткой.

● Когда-то ключ от квартиры привязывали к веревочке и вешали ребенку на шею. Не самый удачный вариант. Лучше прикрепить к ключу зажим от подтяжек. Такой «брелок» ребенок легко сможет прицепить за карман и не надо бояться, что ключи выпадут из него.

Наталья ШАПКИНА,
г. Борисов.

«ТРУДНЫЕ» ДЕТИ

Всем известно крылатое выражение «Дети — цветы нашей жизни». Когда в семье рождается ребенок, то мы рады его появлению на свет, рады каждой перемене в его развитии и, конечно же, возлагаем большие надежды на него в будущем. В попытке обеспечить «счастливое детство» для своего ребенка, порой во многом отказываем себе, успокаивая себя тем, что мне это как бы и ни к чему, а ребенок еще мал, и ему это как раз необходимо.

Со школой мы связываем самые большие надежды. Каждый родитель считает, что его ребенок может стать отличником, но для этого ему нужно постараться — постоянно контролировать, почаще наказывать и «находить» время, чтобы помочь. Кому-то это, конечно же, и помогает (способный ребенок + постоянный контроль и немного страха перед наказанием), а у других — никак. Ребенок вообще отказывается что-либо делать, у него пропадает интерес ко всему, зато проявляется другой интерес к общению с такими же ребятами на улице.

Конечно, мы не можем не заметить, что наш «ребенок» становится грубым, злым, огрызается в ответ и большую часть времени находит в обществе своих друзей (иногда мы даже не знаем где, с кем и чем занят), но тщательно пытаемся это скрыть от других, создавая впечатление благополучной семьи. Постоянные жалобы учителей, невозможность общения дома, приводит нас к

мысли о том, что у нас «трудный» ребенок.

Трудные ведут себя с напускной независимостью, открыто высказываются о своем нежелании учиться, у них отсутствует уважительное отношение к учителям, авторитет сверстников завоевывается с помощью физической силы. Грубость, цинизм, бесшабашность зачастую являются маской чувств собственной неполноценности, ущемленности, детскости. Повышенная внушаемость, неумение соотносить свои поступки с нормами поведения, слабость логического мышления характеризуют таких ребят. Мальчики часто вспыльчивы, возбудимы. Они легко вступают в драки, могут стать мстительными, злопамятными, проявить жестокость. Девочки склонны к позерству, не терпят равнодушия к себе, театральны. На самые мелкие обиды могут реагировать рыданиями, рвотой, онемением рук. Часто они жестоки и холодны в душе, их привязанности поверхностны, и это проявляется в отношениях с окружающими. Причиной «отверженности» может служить хроническая неуспеваемость. Это порождает отращивание к учебе, стремление самоутвердиться другим способом. Ребята не способны устоять перед дурными примерами и в асоциальных компаниях легко адаптируются. Начинают курить, выпивать, употребляют наркотики, охотно включаются в авантюры.

Светлана КУБОРЕВА,
педагог, г. Минск.

Что же делать родителям?

- Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите причину или причины такого поведения.
- Помните, что к вашему ребенку нужен индивидуальный подход.
- Усиьте познавательный интерес.
- Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности, но держите ситуацию под постоянным контролем.
- Замечайте даже незначительные изменения в поведении, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически, ситуативно.
- Необходимо найти сильные стороны или, лучше сказать, качества подростка и правильно их использовать, развивать, давая посильные задания.
- Громадное значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха — это величайший стимул к самосовершенствованию.
- Говорите с ребенком тактично, избегайте резких выражений.
- В ребенка необходимо верить — это главное!

Выбор делает человека равным Богу

По-за кадром нашей прямой линии, которая прошла 5 сентября, остались философские вопросы нашего бытия. Я позволила себе их объединить и отдельно поговорить с профессором Э. И. ГОНИКМАН.

— Эмма Иосифовна, сейчас все больше говорят о душе. А что есть душа?

— В Библии душа называется «Золотым сосудом». Душа лежит в основе всей физической материи. Она осуществляет транспортировку по всем органам, тканям и клеткам жизненной субстанции, активизирующей энергию. И ведущую роль здесь играет сердце, при участии которого происходит распределение крови, которая является переносчиком физической деятельности — Духа. Душа обеспечивает человеку связь со всем окружающим миром при помощи нервной системы. У каждой души свои особенности, потому мы все такие разные. Душа каждого из нас троична. И в каждом из нас есть искра Божья, «зерно духа» и сознание.

— Бытует мнение, что болезни детей — это карма родителей. Так ли это?

— Человек приходит в эту жизнь с определенными способностями и темпераментом, которые сформировались в прошлых воплощениях. Причем каждая новая жизнь продолжает предыдущую с той ступени, на которой человек остановился в предыдущей жизни. И когда душа готова к новому воплощению, она начинает искать в физическом мире те условия, где может реализовать свои цели.

Связь родитель-ребенок проявляется как одна из связей кармы. И дети, рожденные неполноценными, имеют нормальную человеческую душу. Больной ребенок рождается, как правило, в семье, в которой есть серьезные негативные долги. Подпитывая больного ребенка своей любовью, родители не только помогают ему, но и помогают себе. Но если отдавать ребенка в специализированные учреждения, где нет любви и ласки, погибнет

не только его душа, но и ваша. И кто знает, быть может в следующем воплощении вы повторите его путь, придя в мир таким же беспомощным.

— Поэтому и говорят, что именно дети выбирают себе родителей.

— Да, это так. Рождение — это процесс, противоположный смерти. Каждая душа вступает в круг смертей и рождений и оказывается при каждом новом воплощении в разных местах и временах, но попадает в те семьи, с которыми она была связана когда-то. Потому рождение каждого человека в определенной семье связано с прошлыми жизнями и прошлыми отношениями в жизни. Физическое тело дают родители. В плане же духовности ребенок является самостоятельной личностью. Потому и имеет место ряд наследственных заболеваний. В отношении прошлого — мы беспомощны, в отношении будущего — у нас полная свобода действий.

— Что является самым страшным пороком?

— Источник всех пороков — эгоизм. Именно он является причиной, порождающей гордыню, зависть, ревность, ненависть, раздоры. Эгоизм разрушает доверие между людьми, убивает любовь, превращает друзей во врагов. Эгоизм обкрадывает нас, лишая счастья.

— Что может спасти наш мир?

— Только любовь. Ее целительная сила огромна. Не зря ее относят к семи главным эмоциям. Любовь — это тонкая материя, вибрирующая с огромной частотой на уровне Духа. И на пике этой вибрации — ослепительный Свет. Такова любовь к Богу, к сотворенному им миру, к мужчине и женщине, к своим детям и близким. Любовь должна быть чистой и светлой, а не общедоступной и распущенной. Жаль, что молодые люди ничего не знают о сильнейшем отрицатель-

ном воздействии на их судьбу косых взглядов во время «прилюдной» любви, положим, в троллейбусе. И даже когда мы страдаем, не любовь повинна в страданиях, а сам человек, непонимающий, что любовь — это бесценный дар, талант, умение одаривать других. Меняя партнеров, человек растрчивает ценнейшую сексуальную энергию и дряхлеет, наживая психические и физические болезни. В любви надо уметь отдавать и одаривать своим чувством близкого человека, не торгуясь и не ища чего-то взамен.

— Какой должна быть философия любви?

— Телесное сближение, контакт любящих друг друга людей имеет не только эротический смысл, но и является языком эмоционального тепла, поддержки, одобрения, утешения и энергообмена. Для духовно развитого человека любовь обогащает его Душу, подпитывает ее энергией света и тепла.

— Как же все-таки стать счастливым?

— Обретение счастья для каждого индивидуально. Но счастье — это умение не только радоваться и наслаждаться состоянием нахождения в «светлой» полосе, но и умение философски и спокойно относиться к событиям «темных» полос. Счастье — это умение отличать истинные ценности от ложных.

— Можно ли быть счастливым в одиночку?

— Нет, для гармоничного развития и реализации своего потенциала обязательно рядом должен быть человек противоположного пола. При этом, это важно для лиц обоего пола. Одиночество вызывает страх и безнадежность, ведет к деформации личности. Семья — это опора, алтарь. В такую семью человек спешит с радостью и надеждой. А если это мертвый очаг, где изредка тлеют угли, то и вся семейная жизнь превращается в пепел. Семья не должна быть тюрьмой и кладбищем всех идей и устремлений. Нет ничего страшнее одиночества вдвоем. Иногда из-за материальной выгоды продается лю-



бовь. Но такое предательство очень строго наказывается кармически, что сказывается на детях и их судьбах.

— А как же исправить ошибки?

— Браки действительно заключаются на небесах. В браке нужны терпение, взаимопонимание, любовь, уважение друг к другу и многое другое. Не стоит моделировать поведение другого человека по своему образцу. Привычка давать советы — не самая лучшая. К тому же, супруги — не брат и сестра, которые воспитывались вместе в семье. И конечно же, надо научиться прощать. Но не постоянно и одни и те же ошибки. Губит семью и молчание. Молчание двух близких людей после ссоры — это энергетическое разобщение. Лучший способ стать чужими — перестать общаться. Любая конфликтная ситуация должна быть выяснена, разрешена и забыта.

— Есть ли сила у обручального кольца?

— Обручальное кольцо — не простое украшение, это энергетическая система, где отражается весь семейный путь. Его нельзя просто так кому-то дать поносить, потерять. Оно хранит информацию с того самого дня, когда вы давали клятву любви и верности. Обмен кольцами означает сближение, совершенство и бессмертие. Бессмертие потому, что кольцо из драгоценного металла символизирует змею Вечности, не имеет ни начала, ни конца. И если ваши отношения не сложились, несмотря на все попытки их урегулировать, снимите обручальные кольца, иначе в новую жизнь, в новые отношения вы потянете обломки старых.

Беседовала
Наталья ТЫШКЕВИЧ.

Жизнородящее дерево (каланхоэ Дегремона)



«Дерево жизни», «комнатный женшень», «доктор», «цветок Гете» — народные названия каланхоэ Дегремона. В общем, свои народные названия — «комнатный женшень» и «доктор» это растение вполне оправдывает. Необычайная активность к вегетативному размножению с помощью деток, унизывающих края листьев, в свое время поразили великого немецкого поэта Йоганна Вольфганга Гете. В память великого поэта каланхоэ называют «деревом Гете», или «цветком Гете».

Этот вид каланхоэ любит размножаться «самосевом». Многочисленные детки, появляющиеся на краях листьев почти круглогодично, заполняют все стоящие рядом цветочные горшки, умудряясь выжить в совершенно спар-

танских условиях. Несколько раз в год, особенно весной и летом, в профилактических целях мне приходится вручную снимать с каланхоэ его многочисленных деток.

Каланхоэ любит рассеянный солнечный свет, но хорошо растет и на северном окне, и под лампой дневного света.

Летом поливаем по мере подсыхания верхнего слоя почвы, зимой же следим за тем, чтобы земляной ком полностью не пересох. Но это уже по науке. На практике же каланхоэ легко мирится и с длительной засухой, и с чрезмерным поливом.

Выращивать каланхоэ лучше всего в плоских горшках по 3-5 экземпляров разного размера. Это наиболее

выигрышно смотрящаяся композиция.

Сок свежих мясистых листьев, если им смазывать слизистую оболочку носа, излечивает грипп, а для здоровых людей может с успехом применяться в период эпидемии как профилактическое средство. Свежие размятые листья останавливают кровотечения из ран, быстро снимают острую боль, даже зубную; лечат панариций (гнойное воспаление ногтевой сумки) и мастит (грудницу), отлично заживляют раны, обморожения, ожоги, свищи, фурункулы, нарывы, варикозное расширение вен и рожу. Сок каланхоэ хорошо лечит нарывы, кожные сыпи и даже экзему. В народной косметике каланхоэ успешно применяли для лечения угрей, пятен на лице.

При первых признаках простуды для взрослого человека набрать полную пилетку сока и влить в нос, в каждую ноздрю, одновременно массируя крылья носа пальцами рук. Большое количество сока необходимо для того, чтобы он прошел до горла. При запущенном за-

болевании через час-полтора процедуру повторяют, а затем лечение проводят 3-4 раза в день до полного выздоровления. Облегчение наступает незамедлительно. Детям сок надо разбавлять кипяченой водой (1:2).

Эффективность растения состоит в том, что его сок всасывается внутрь тканей, не сжигая их, как йод, быстро снимает болевые ощущения и воспаления.

Майя БОГДАН,
цветовод-любитель.

Наши брошюры



см. стр. 27.

Календарь цветовода

Большинство теплолюбивых растений содержат в отапливаемом светлом помещении (18-22 °C).

Светолюбивые виды (агава американская, алоэ древовидное, сансевьера трехполосая, сеткреазия, хлорофитумы) размещают на подоконнике. У самого стекла составляют кактусы и другие суккуленты. Теневыносливые растения (папоротники, пеперомии, аспидистры, монстеры) располагают на втором плане — на подставках и столиках.

Растения, произрастающие в естественных условиях в субтропиках, лучше переносят зиму в прохладном помещении (10-12 °C). К ним принадлежат лавр, самшит, мирт, плющ, циссус, фиоллогон и др. Поливают их изредка по мере высыхания кома земли, опрыскивают, поверхность земли в горшках и кадках периодически рыхлят.

Холодостойкие культуры прекрасно перезимуют в сухом проветриваемом подвале (2-6 °C). К ним относятся хвойные растения, лавры, олеандры, аглапантусы, фуксии, гортензии. Некоторые из них теряют на зиму листья. Заносят растения в подвал как можно позднее, когда температура на улице снизится до 1-2 °C (не страшны даже легкие заморозки). Землю в

НОЯБРЬ



горшках и кадках увлажняют редко, примерно раз в месяц (но это зависит от микроклимата в квартире), принимают меры против образования плесени на почве.

Кулленные в магазине цветущие цикламены, примулы, цинерарии, азалии содержат на свету и часто опрыскивают. Горшки с растениями полезно первое время поставить в поддон на сырой песок и неплотно прикрывать пленкой. Поливают по мере просыхания почвы.

Виды тропического происхождения (сенполии, орхидеи, эписции и др.) продолжают расти и цвести. Их регулярно поливают, опрыскивают (кроме эписции) теплой водой и досвечивают лю-

минесцентными лампами. Для ампельных культур лампы устанавливают вертикально на расстоянии 15-20 см от свисающих побегов, для прочих — горизонтально, в 15-20 см над верхушками растений. В комнатах с окнами, обращенными на север, большинство растений необходимо досвечивать 12-14 часов в сутки.

Азалии с бутонами содержат в умеренно теплых (18-20 °C) светлых комнатах, поливают и ежедневно опрыскивают. Камелиям требуется прохлада (12-15 °C) и хорошее освещение, иначе бутоны у них опадут либо не распустятся. У гиппеаструмов быстро развиваются цветочные стрелки. Чтобы они не изгибались к свету, горшки периодически поворачивают (чего нельзя делать с камелиями, азалиями, зигокактусами).

С наступлением отопительного сезона воздух в квартирах становится сухим, поэтому растения часто опрыскивают, один раз в неделю обмывают листья водой под теплым душем. Водные процедуры предотвращают появление вредителей. На радиаторы центрального отопления ставят кюветки с водой или сырым песком, включают увлажнители воздуха.

Елена КУТАС,
доктор биологических наук.

Здравствуйте. Хочу с вами поделиться своей историей.

Еще полгода назад я и не думала, что проблема взаимоотношений со свекровью может как-то разрешиться. Для меня. Это не значит, что моя свекровь изменилась. Нет, она такая же, как и была, но я стала другой.

Моя ситуация очень похожа на многие из ваших: придирки, злые слова, взаимные обиды, слезы, и очень, очень сильное желание все изменить. Когда мы поженились с моим мужем, все наперебой говорили: «Ах, как тебе повезло со свекровью». Да, до свадьбы отношения были идеальными. Я думала, что могу с ней говорить о чем угодно, но, она умная, чуткая, добрая, интеллигентная женщина. Я прекрасно понимала, что пришла не в свой дом, что все мы разные и как-то надо ужиться. Готова была уважать ее материнские чувства и во всем помогать, но, как говорят, дорога в ад вымощена благими намерениями. Почему-то при мне материнская любовь становилась приторно-сладчайшей. Так и казалось, что вот открою окно и тут же маму и сынулю облепят мухи. Но хуже всего для меня было непонимание мужа, который во всем, что происходило, стал обвинять меня. Он приводил доводы, с которыми трудно было не согласиться: она старше, она его мать, она хозяйка в доме, она мне помогает, надо быть терпимой. Все мои доводы казались ему мелочными и несправедливыми. Он тоже очень любит свою маму. Вот так и жили: на семейном фронте без перемен. Было чувство, что только со мной свекровь появилась, возможность доказать сыну свою любовь.

Даже маленькая внучка не смогла переклочить ее внимание с сына. Оказалось, внучка очень похо-

жа на свою маму и на всю ее родню. Как-то мои родители спрашивали мою четырехлетнюю дочь:

— А твоя бабушка маму любит?

— Любит, — отвечает она.

— А тебя любит?

— И меня любит. Но больше всех любит папу,

рицей по кухне и громко рыдала. А на слова «успокойтесь, пожалуйста, все будет хорошо» гневно ответила: «Это же мой сын, мой!!!» Ассоциация с происходящим обычно такая: собачка радостно подбегает к хозяину, весело, с надеждой виляет хвостом. Хозяин весит в себе, ему не до собачки. Он ее от-

солнце. И вдруг я поняла, что начинаю соответствовать образу — злая и раздражительная, неуверенная и равнодушная. Слова приобрели силу. Они стали реальностью.

Теперь-то я уже точно знаю, что только мое собственное желание ответить на вопрос: «А почему, собственно, так произошло?» — сдвинуло ситуацию с мертвой точки. Разумная жизнь периодически подбрасывала мне «спасательные круги». Оставалось лишь сделать выбор. Правда, выбрать пока было не из чего: то «свидетели Иеговы», то сайентологи, то гербалайф — крайности какие-то. Я стала покупать литературу по психологии. Больше всего, конечно, интересовали семейные конфликты. Чем больше я узнавала, тем больше хотела изменить себя, избавиться от негатива, злобы. Надо сказать, что помощники появлялись всегда вовремя. Не только книги, но и люди. Метод, который я сейчас использую в своей жизни, помогает мне принимать свекровь и мужа такими, какие они есть. Мое внутреннее состояние, как в зеркале, отражается на близких. Возможно внешне это выглядит как пофигизм, но меня действительно перестала доставать свекровь. Если бы я не научилась любить себя и других людей, вряд ли мой первый в жизни рассказ про «торт с крышкой» получился бы легким и смешным. Метод очень простой и всем известный — замена нежелательных представлений, убеждений, которые управляют нашей жизнью, на желательные. Повышение самооценки, вера в себя, свою семью, профессию навсегда освобождает нас от страхов не получить милости от окружающих людей или обстоятельств

Галина МИШИНА,
г. Гродно.

Как понять свекровь



сыночка нашего дорогого.

Иногда я поражалась: господи, как неожиданно может раскрыться талант трагической актрисы в роли несчастной матери в самых простых житейских ситуациях. Голливуд отдыхает. Например, в который раз сломался лифт, а папа в первый раз за год выгуливал дочку в коляске. Муж принес дочку, оставив коляску на первом этаже и теперь предстояло дотащить ее на 12-й этаж. Свекровь бросилась на лестницу: Я должна помочь сыну!!! А вот еще: протекла крытая кустарными мастеровыми балконная крыша, и муж, как истинный глава семьи, взялся ее залатать. Пока он на страховке, вместе с матюгами, крыше (крышу) какой-то гремучей смесью черного цвета, бедная мама металась раненой тиг-

пихивает (иногда пинает). Собачка, обиженно поджав хвост, убегают и прячутся под диван. Глаза уже грустные.

Оказалось, что открытое возмущение и даже скандал только усугубляли ситуацию. Свекровь, наконец, вышла в моем лице полигон для оттачивания своего мастерства ядовитого зловония. Вот когда я пожалела об откровенных с ней беседах. Ничто не забыто, никто не забыт. Бесценный материал для психиатров: как из нормального, уверенного в себе человека сделать невротика. Приемы, достойные описания в учебниках по психологии.

Итак, материнская любовь пылала ярким пламенем, а тем временем любовь жены к мужу таяла как лед из морозилки, как сугроб на



«ВОСКРЕСНАЯ ГАЗЕТА»
63244 — кат. «Пресса России»
35729 — кат. агентства «Роспечать»

Пресса		Толочка	
1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие
010100	—	«ТОЛОКА В РОССИИ»	—
00100	—	«ТОЛОКА. Календарь-справочник садовода и огородника»	—
00000	—	«НАРОДНЫЙ ДОКТОР»	35729
00000	—	«НАША КУХНЯ»	35727
00000	—	«ЦВЕТОК»	—
33244	—	«ВОСКРЕСНАЯ ГАЗЕТА»	35729
63246	—	«ДЕЛАЕМ САМИ»	35730
10000	—	«ВОЛШЕБНЫЙ КЛЮЧИК»	35772
44109	—	«300ХОББИ»	35700
00000	10404	газета «НАРОДНЫЙ ДОКТОР» + брошюра «ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ»	—
00001	03402	газета «НАША КУХНЯ» + брошюра «САМОБРАНКА»	—

Будем вместе!



№ 22 (160)
Редактор
Наталья ТЫШКЕВИЧ

Главный приз — ЧАЙНИК!

Вы хотите стать обладателем великолепного чайника или фирменных «толовских» призов? Тогда принимайтесь за дело! Убедите своих близких и друзей подписаться на «Воскресную газету «Толока» на I полугодие 2004 г. Отсканируйте подписные квитанции и вышлите почтой в редакцию. Главный приз получит самый активный подписчик-агитатор. Проведение подобной акции летом этого года подтвердило ее жизнеспособность. Думаем, что победители остались довольны. Итак, пусть победит сильнейший. Убедительная просьба — не дублировать подписные квитанции!

О результатах сообщим сразу после подведения итогов подписки на I полугодие 2004 года.
Удача может улыбнуться именно вам.
Принимайтесь за дело!

С уважением редакция
«Воскресной газеты».

«Роспечати» — 85 лет!

Поздравляем агентство «Роспечать» с 85-летием со дня образования и работы на рынке распространения печати. Желанием творческого благополучия и солидных трудовых достижений.

ООО «Издательский Дом «Толока».

Кто станет «Мисс УИС»?

По 28 ноября в Смоленске продлится I-й тур Первого Всероссийского конкурса «Мисс УИС», в котором принимают участие лучшие представительницы уголовно-исправительной системы из 23 областей Центрального Федерального округа. Победительницей в декабре предстоит бороться в Москве с семью другими «Мисс УИС» территориальных округов России. Сотрудницы УИС будут составлять в мастерстве стрельбы из табельного «ПМ», своей подготовке, плавании, оказании первой медицинской помощи, знании служебных нормативных документов.

Заклочительным этапом состязания станет творческий конкурс, где «Мисс УИС» территориальных округов должны будут показать свои творческие способности и женственность. Творческий конкурс запланировано провести в Смоленском городском доме культуры «Шарм» 27 ноября в 14 часов. Он будет состоять из дефиле, проверки на знание этикета, рассказа о родном городе, своей профессии и творческого номера.

Дипломы и призы генерального спонсора конкурса — Издательского Дома «Толока» — получат «1-я Мисс УИС ЦФО», «2-я Мисс УИС ЦФО», «Мисс УИС — очарование» (она же получит и приз зрительских симпатий). Фирменную сувенирную продукцию Издательского Дома «Толока» увезут в свои регионы все участницы конкурса.

Телефон для справок:
(0812)-64-86-71.

Информационную поддержку Смоленскому туру I-го Всероссийского конкурса оказывают газеты «Комсомолецкая правда — Смоленск» и «Николаевское копьё».

Полнота в печать в 19 00
Формат А-4, бумага газетная, объем издания — 3,72 усл. печ. л.

Опечатаана в ФГУП Смоленский полиграфический комбинат (214020 г. Смоленск, ул. Смольянинова, д.1).

Заказ № 7483.

Тираж 17 100 экз.

Для индексации:
214000 г. Смоленск, Гавриотам, д/я 488
E-mail: ve@toloka.com
Газета издаётся с сентября 1996 г.
Юридический адрес редакции:
214000 г. Смоленск,
ул. Октябрьской Революции, д.6.

Распространитель —
ООО «Толока в России»
Тел.: (8-0812) 61-19-90, 61-19-80, 64-75-35.
Цена свободная

Учредитель и издатель —
ООО «Издательский дом «Толока»
Свидетельство о регистрации
ПН № 77-11633, выдано 21.01.2002 г.
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций.
ИНДЕКС 63244

Адрес редакции:
214000 г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4А.
Тел.: (8-0812) 64-75-64, 64-75-65.
Тел./факс: 64-75-47.

Ответственность за правильность содержания рекламных текстов, почтовых и банковских реквизитов несет рекламодатель. Мнения авторов опубликованных материалов могут не совпадать с мнением редакции. Рукописи, иллюстрации, фотографии не возвращаются и не возвращаются, с письмами читателей редакция поступает по своему усмотрению. Перепечатка публикаций возможна с разрешения редакции. Все публикации являются собственностью редакции и защищены законом. Логотип (товарный знак) защищен. По всем вопросам его использования

Уютный дом

Цвет

Даже если у тебя большое состояние, не стоит стремиться покрывать стены в доме ультрасовременной краской неизвестного в природе цвета. И это оправданно, ведь мы должны жить в гармонии с природными красками. Так, к примеру, ярко-красный цвет в природе встречается в небольшом объеме: бутон розы или плод фрукта, но не более того. Следовательно, красного цвета должно быть не много, иначе вам грозит постоянное возбуждение. Известно, что синий и голубой цвет успокаивают, значит, они будут идеальны для спальни комнаты. Но не лиш-

Мебель

В первую очередь она должна быть функциональной, еще лучше многофункциональной. Постарайтесь после ремонта или въезжая в новое жилище избавиться, скажем, от кресла, которое всегда использовалось только как свалка для вещей. То, что не используете, — загромождает жилище и способствует не уюту, а, скорее, скованности в движениях.

хлорофитум, гибискус дарят свежесть и избавляют от нервозности. А яркие бутоны гиппеаструма вернут настроение даже законченному меланхолику. Бальзамин, ваниль мокрый, мирт, хавортия и антуриум прибавляют смелости и энергии. А вот цикламены обязательно должны быть в доме людей, связанных с креативным трудом: энергия этого цветка излучает энергию, толкающую на новые идеи.



красивой кожаной рамке или акварель в деревянной раме вносят в дом главную женскую черту — обаяние. Сразу и не скажешь, в чем оно, как не скажешь, что незначительный аксессуар (брошь или серьги, а не исключено, что даже кольцо) в одежде — чуть ли не главная деталь.

Подушки

Они могут быть с набивными рисунками или аппликацией, однотонными или разноцветными, главное, чтобы были мягкими и приятными на ощупь. Маленькие подушки, по сути, и есть символ уюта в доме.

Камни

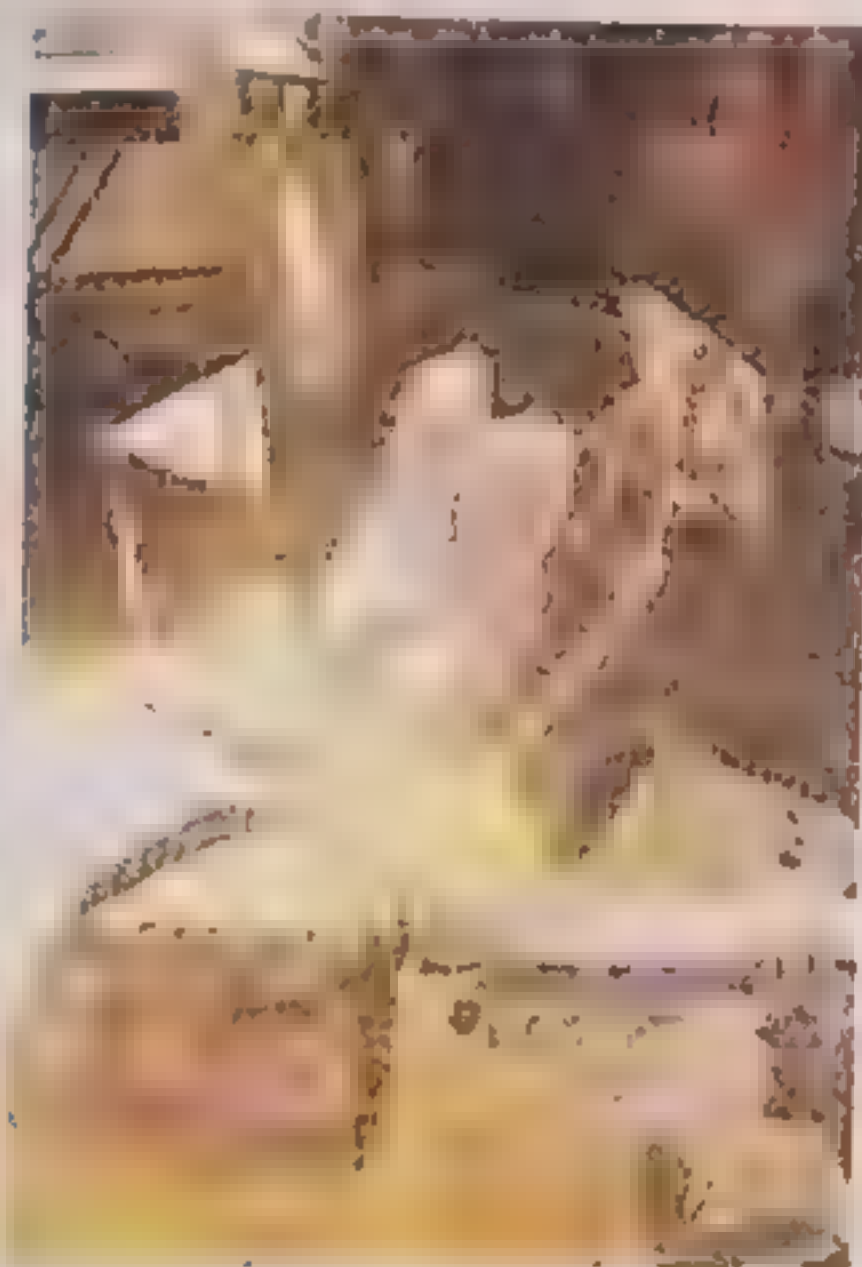
Традиция использовать в оформлении интерьеров камни идет из китайских садов мудрости. С помощью камней можно создавать композиции или использовать их как дополняющие детали при создании букетов. И в том, и в другом случае камни придадут достоинство и внесут некую черту мудрости. Сейчас можно купить цветные камни. На фарфоровой тарелке под яркими лучами солнца они будут дарить радость красочного дня.

Использовать эти незначительные на первый взгляд вещи в оформлении интерьера лучше в паре. Две одинаковые рамы, вазы, подушки или пара подсвечников прибавят гармонии и спокойствия.

Подготовила
 Татьяна ДИВАК.

Тайна уютного дома

Как бы это парадоксально ни звучало, но даже элементарная уборка в доме может быть медом для души. После того, как все прибрано да расставлено, подметено и помыто, наступает своего рода «катарсис домохозяйки» — родные стены поистине греют. Да что говорить, каждый член семьи в доме, где царит порядок, понимает, что такое тепло родного очага.



ним будет сочетание с зеленым, чтобы было уютней в холодном цвете моря.

Кстати, в последнее время настойчиво возвращается мода на дерево в оформлении интерьера. Если нет возможности сделать паркет из ценных пород кедра или обить им стены, можно воспользоваться тем, что называется «под дерево». Помните также, что обои идеальны для спальни и детской комнаты, а в гостиной, на кухне и в прихожей уместней и современной крашенные стены. Но самое главное правило стильного интерьера — все должно быть в единой цветовой палитре.

Не стоит покупать мебель на всю жизнь. К примеру, известно, что максимальный срок жизни кровати — 10 лет. После этого ее следует менять, ибо сон на вылезших и промятых в разные стороны пружинах никак здоровым не назовешь. В любом случае, следует подумать хотя бы о смене матраса.

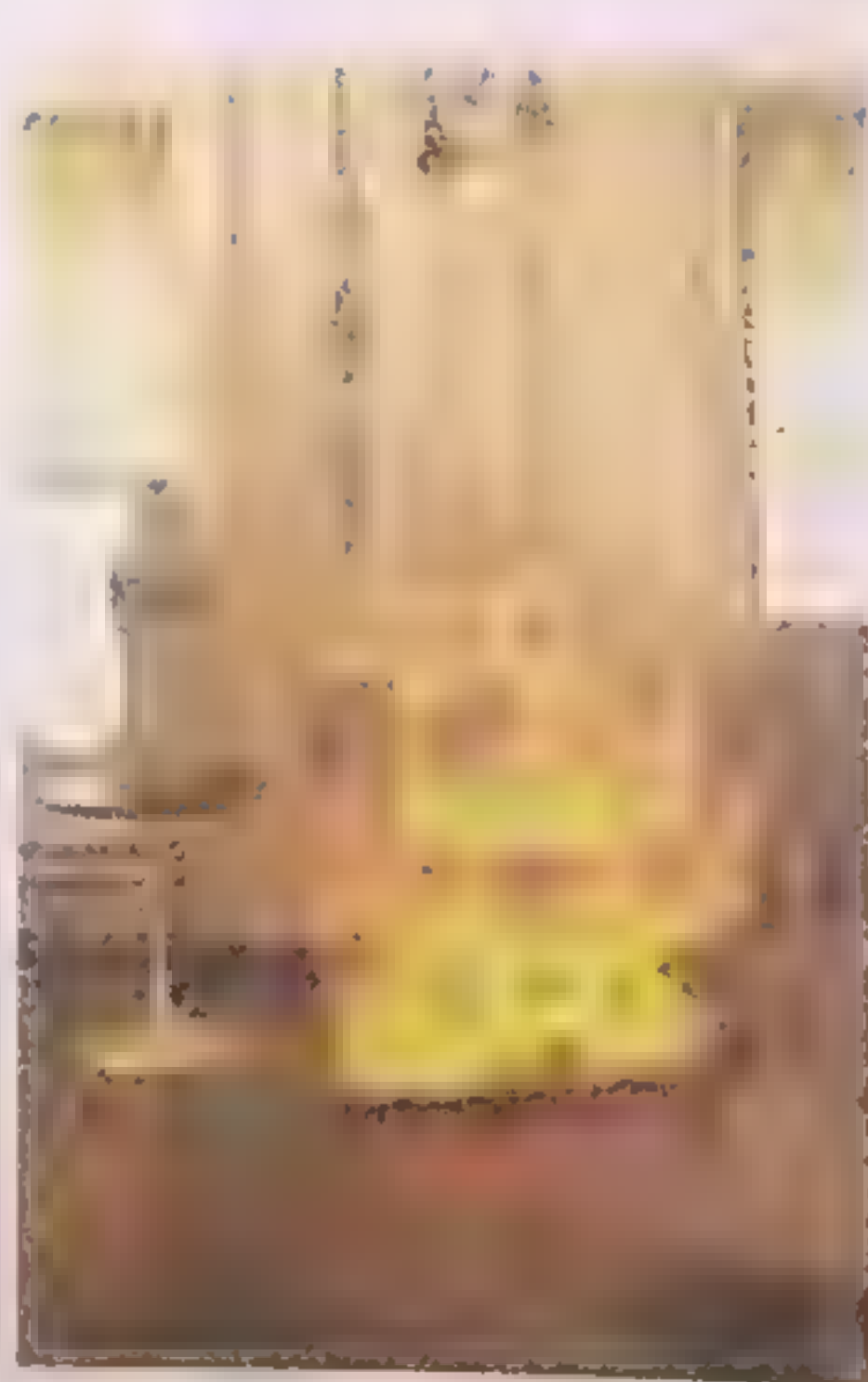
И что самое главное — сегодня у всех моделей съемная обивка: когда захочется внести легкие изменения в обстановку, достаточно надеть другие чехлы.

Осталось вдохнуть жизнь!

А жизнь дома — это в первую очередь незначительные детали, которые придают жилищу неповторимость, шарм и, конечно, уют. Например...

Цветы

Комнатные растения не только вносят «живую струю» в интерьер, но и много дают хозяйкам дома. Так, гиппеаструм, кротон,



Обязательно найдите место для душистых растений: гардении, глориозы и жасмина. Многие цветы используются как основа парфюмов, так что не стоит отказывать себе в «живых» и бесплатных ароматах.

Фото и картины

Желательно без банальностей. Небольшая стильная черно-белая фотография в

Котлеты луковые

Четыре большие луковицы нарезать кубиками и обжарить до золотистого цвета. 6 столовых ложек манки взбить с 2 яйцами, добавить 1/2 ч. л. соды, гашенной уксусом. Соединить лук с массой, сформировать котлетки и обжарить в растительном масле. Приготовить бульон: 1 бульонный кубик развести в одном стакане кипятка. Затем сложить котлетки в кастрюлю, залить бульоном и варить до выпаривания воды.



Ирина СТРАШЕВСКАЯ,
г. Столин Брестской обл.

Салат «Роскошь»

Вам понадобится: 1 стакан натертой на крупной терке тыквы, 1 мандарин (апельсин), 1 морковь, 1 банан, сгущенное молоко (или мед), орехи.

Очистить фрукты и нарезать кусочками. Морковь натереть на крупной терке и все соединить. Облить сгущенным молоком или медом. Выложить в салатницу. Обсыпать толчеными орехами.

Заливное «Карапуз»

Взять 2-3 яйца. Через небольшую щель в скор-



лупке вылить в отдельную посуду желтки с бел-

ком. Промыть скорлупку. Через лейку осторожно влить в щель крутое мясное желе. Вбросить кусочек вареного мяса грамм 15, кусочек лимона, 3-5 шт. консервированного зеленого горошка (либо кукурузы). Поставить желе на холод, чтобы застыло. При подаче к столу разбить скорлупку.

Мария МАРЦИНКЕВИЧ,
г. Витебск.

Новая брошюра

Библиотечка «Наша кухня»
Брошюра «Домашние колбасы»



Традиционно на Руси по осени, когда первые морозы прихватывают землю, готовили к забою домашнюю живность. Самые вкусные рецепты домашних колбас — кровяных, ливерных, мозговых, из свинины, говядины, дичи, мяса птицы и кроликов, жареных, вареных, копченых, соленых, для быстрого употребления и длительного хранения — вы найдете в брошюре «Домашние колбасы», которая вышла сегодня. Мы подскажем, как в домашних условиях заготовить тушенку, законсервировать смалец, засолить сало и окорок, приготовить балык.

см. стр. 27.

Воскресный обед

Грибной пир

Пирог

Приготовьте дрожжевое тесто из 2 стаканов муки на теплой воде, дайте ему подняться, добавьте еще 2 стакана муки, вымесите крутое тесто и раскатайте его кружком. Выложите на смазанную маслом сковородку так, чтобы края теста свешивались со стенок сковороды. Затем уложите слоями рыбу и грибы, чередуя их и заканчивая грибами. Защипите тесто сверху, украсив остатками теста и смазав мас-

лом. Выпекайте в горячей духовке 45-50 минут. Готовый пирог выложите на блюдо и подайте к столу горячим. Рыбу и грибы для начинки подготовьте следующим образом: 400 г мелко нарубленного рыбного филе истолчите в ступке с 2 ложками грибного бульона, солью и перцем, свежие грибы (на ваше усмотрение — сколько взять, но не менее рыбы) вымойте, очистите, нарежьте и пожарьте.



Лепешки

Около 1,5 кг вареных или тушеных грибов мелко изрубите, добавьте 1/2 бутылки горячего молока или сливок, 200 г пшеничных сухарей, 200 г жареного лука и 5 яиц. Перемешайте, сделайте лепешки, обваляйте в муке и обжарьте до румяного цвета. Подавайте со сметаной или сметанным соусом.

Грибы с хреном

Сложите в кастрюлю 100 г размоченных белых грибов, по 1 корню петрушки и моркови, 2 измельченные луковицы, налейте воды и вскипятите, добавьте 2 лавровых листа, половину лимона, соль по вкусу

и варите до готовности. Выложите в глубокое блюдо, остудите, положите тертого хрена по вкусу и подайте.

Подготовил
Виктор КРЫЛОВ,
г. Сосновый Бор
Ленинградской обл.

Блины

Вам понадобится: 200 г соленых грибов, 1 луковица, 50 г копченой свинины, 2 ст. л. крахмала, 4 ст. л. муки, 4 яйца, 1 стакан молока, соль по вкусу.

Грибы, лук и свинину пропустите через мясорубку, потушите 10 минут и охладите. В полученную массу постепенно добавляйте молоко, яйца, соль, крахмал и муку. Выпекайте на масле небольшие блинчики.

Зоя ГОРДИЕНКО,
г. Хойники Гомельской обл.

**С 28 ноября по 6 января
у православных,
с 30 ноября по 24 декабря
у католиков —
РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ**

Картофель с грибами

Дольки картофеля обжарить с луком. Когда картофель будет почти готов, густо посыпать его мукой и жарить до образования золотистой корочки. Сушеные грибы отварить, пошинковать, отвар процедить. Картофель выложить горкой на глубокое блюдо, обложить грибами и полить соусом. Для приготовления соуса 2,5 стакана грибного отвара вскипятить, влить в него тонкой струйкой, постоянно мешая, 0,5 стакана холодного отвара, размешанного с мукой. Когда масса загустеет, добавить растительное масло, растертый чеснок с солью и прогреть, не доводя до кипения.

Картофельные галушки

5 крупных клубней картофеля, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 луковицы, красный молотый перец по вкусу. Две картофелины отварить на пару, после чего осторожно снять кожицу. Размять с пшеничной мукой и обжаренным луком. Лук очень мелко нашинковать и вложить в размятый картофель. Присыпать красным перцем. Три остальные картофелины натереть на мелкой терке и вложить в приготовленное тесто. Все тщательно растереть до получения эластичной массы, затем десертной ложкой отделять удлиненной формы галушки и опускать их в крутой кипяток или овощной бульон. Вынуть галушки шумовкой и аккуратно переложить в блюдо. Окропить подсолнечным маслом и обильно обсыпать зеленью.

Оладьи капустные

400 г капусты, мука, 2 ч. ложки сухарей, раститель-

ТРАПЕЗА ПОСТА Рождественского

ное масло, соль, специи. Капусту очистить, промыть, нашинковать и тушить, пока она не станет мягкой. Тушеную капусту пропустить через мясорубку, посолить, смешать с мукой и сухарями и класть ложкой на раскаленную, смазанную маслом сковороду, придавая форму оладьев.

Пельмени со свежей капустой

500 г капусты, 400 г муки, 50 г масла, 50 г лука, 15 г грибной муки, перец, соль. Капусту мелко нарубить, поджарить в масле с рубленым луком и мукой из белых сушеных грибов, поставить на пар, чтобы грибная мука распарилась, посыпать перцем, остудить. Пшеничную муку посолить, влить воды, замесить тесто, раскатать толщиной в палец, нарезать кусочками, раскатать кружок величиной с дно стакана. Положить в каждый кружок полную чайную ложку капустного фарша, хорошо защипать, опустить в кипящую соленую воду и варить, пока пельмени не всплывут на поверхность. Пельмени полить растительным маслом, смешанным с жареным луком.

Рагу из фасоли с картофелем

1 стакан цветной фасоли, 700 г картофеля, 1-2 луковицы, 3-4 ст. ложки томата-пасты, 2 ст. ложки растительного масла, соль и специи по вкусу. Пред-

варительно замоченную в холодной воде красную или песструю фасоль отварить до мягкости, отцедить отвар в миску. Картофель очистить, нарезать крупными дольками, залить фасолевым отваром и варить при слабом кипении почти до готовности, закрыв кастрюлю крышкой. Для заправки: мелко нарезать лук, обжарить его в растительном масле, добавить томатную пасту и все проту-



шить. Заправить томатный соус солью, молотым черным перцем и специями по вкусу, добавить лавровый лист, протушить еще 3-5 минут. Переложить заправку в кастрюлю с картофелем, довести до кипения, влить 1/2 стакана (или больше, в зависимости от желаемой густоты рагу) кипятка и очень осторожно перемешать, чтобы не размять зерна фасоли. Закрыть кастрюлю крышкой и протушить рагу на слабом огне или в духовке до готовности фасоли и картофеля. Подать горячим с веточками зелени петрушки или кинзы.

Гороховые биточки

Отварить отдельно в подсоленной воде 2 стакана желтого целого гороха и 4 моркови, протереть их горячими сквозь дуршлаг или редкое сито и смешать получившиеся массы вместе. Добавить в массу 2 стакана также отдельно сваренного вязкого риса, муку, заправить массу сахаром и солью по вкусу и хорошо вымешать. Если масса жидковата, слегка загустить ее мукой

или молотыми сухарями. Разделить небольшие круглые биточки, запанировать их в муке и хорошо обжарить с обеих сторон в растительном масле. Горячие биточки переложить в кастрюлю, залить 2 стаканами соуса и прокипятить 3-5 минут на слабом огне. Подать биточки горячими с отварным или жареным картофелем, обсыпав порционно рубленой зеленью укропа.

Шаньги

из гречневой каши

Раскатайте лепешки из постного теста, на середину каждой положите гречневую кашу, приготовленную с луком и грибами, края лепешки загните. Уложив готовые шаньги на смазанную маслом форму, запекайте их в духовке. Такие же шаньги можно приготовить с начинкой из жареного лука, из картофеля, растолченного с чесноком и жареным луком.

Пирожки с грибами

Разведите дрожжи в полутора стаканах теплой воды, добавьте двести граммов муки, размешайте и поставьте опару в теплое место на 2-3 часа. 100 граммов растительного масла разотрите со ста граммами сахара, влейте в опару, перемешайте, добавьте двести пятьдесят граммов муки, оставьте на 1-1,5 часа для брожения. Замочите на два часа 100 граммов промытых сушеных грибов, отварите их до готовности и пропустите через мясорубку. Обжарьте на сковороде в растительном масле три мелко нарезанные луковицы. Когда лук станет золотистого цвета, добавьте мелко нарубленные грибы, посолите, жарьте еще несколько минут. Из готового теста сформируйте шарики и дайте им подойти. Затем шарики раскатайте в лепешки, в середину каждой уложите грибную массу, сделайте пирожки, дайте им подойти полчаса на смазанном масле противне, затем осторожно смажьте поверхность пирожков сладким крепким чаем и выпекайте в нагретой духовке 30-40 минут. Готовые пирожки уложите в глубокую тарелку и накройте полотенцем.

САПОЖОК — ПО НОЖКЕ

Осень — самое время для покупки зимней обуви. Как правильно ее выбрать? Подыскать одновременно качественную и недорогую обувь довольно сложно — придется изрядно побегать.

При покупке приглашенной пары тщательно проверьте швы, посмотрите, хорошо ли приклеена подошва, проверьте качество материала. И не забудьте поинтересоваться, есть ли на обувь сертификат соответствия.

Как распознать натуральную кожу?

Один из главных вопросов, который встает при выборе обуви: как отличить натуральную кожу от искусственной? Современная технология позволяет даже искусственной коже придать «натураль-

ную» внешность. Но некоторые рекомендации, которые помогут «разоблачить» подделку, все же есть.

Изнанка настоящей кожи должна быть ворсистой. Определить, какая перед вами кожа, можно и по запаху.

У натуральной кожи он специфический, свойственный только ей. Если же за-

пах резкий и неприятный — значит, обувь из кожзаменителя. Даже в дышать «пары» от таких сапог вредно.

Можно сделать по-другому: поднести к обуви зажигалку. Натуральной коже огонь не причинит вреда. На искусственной же останется подпал.

Есть еще один способ определить, какая перед вами кожа: проверьте, нагревается ли она от вашего прикосновения. Если вы положите руку на натуральный материал,

он вберет ваше тепло. Искусственная кожа останется холодной.

Качество материала можно проверить так: согните носок сапога или ботинка рукой и отпустите. На хорошей коже не должно оставаться никаких заломов. Не должно быть также пятен и трещин.

Обратите внимание, в какой коробке продается обувь. Солидные фирмы заботятся не только о качестве продукции, но и о красоте упаковки.

Одной примеркой не обойтись.

Мех. Не только нату-

будет скользить зимой.

Каблук. Если вы покупаете обувь на высоком каблуке, попробуйте слегка надавить на подъем. Иногда при этом каблук «отъезжает» назад. Такую пару брать не стоит — намучаетесь из-за неустойчивости каблука.

Отечественная обувь все же лучше

Говорит ли о качестве обуви ее цена? Элитная обувь бракуется не меньше дешевой.

Низкокачественная обувь поставляется к нам, в основном, из Китая, Турции, Гонконга и Кореи. Хотя иногда встречаются хорошие партии и оттуда.

Отечественная обувь дешевле по цене, а по качеству порой бывает даже лучше, чем продукция западных фирм. К тому же отечественная продукция больше подходит для нашей суровой зимы.

Импортные сапоги и ботинки могут не подойти по размеру или формам. С отечественной обувью таких проблем нет — она изготавливается по нашим стандартам.

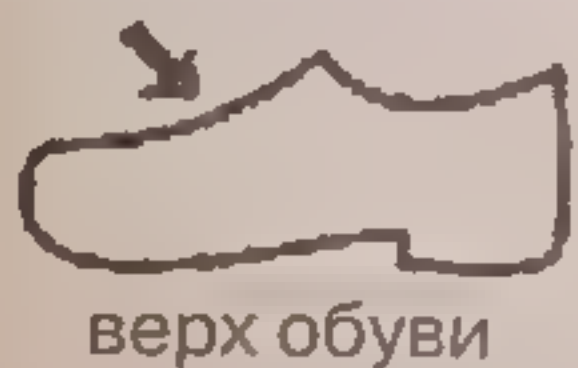
Требуйте сертификат

Также не забудьте узнать, есть ли на приобретаемую вами обувь сертификат соответствия. Если он есть, значит, обувь прошла сертификационные испытания и не развалится после недели носки.

Подготовила
Елена ХАЛЕЦКАЯ,
Белорусское общество
защиты прав
потребителей.



Символы на обуви: что они означают?



верх обуви



кожа



подкладка



текстиль



стелька



подошва



синтетические материалы



По-китайски. Местное население почти не пользуется лекарствами от простуды, целиком и полностью полагаясь на точечный массаж. Трижды в день кончиками указательных пальцев простуженный китаец делает 9 вращательных движений по часовой стрелке и против нее, воздействуя на точки, которые повышают иммунитет: на лбу в центре границы роста волос, посередине переносицы, у внутренних концов бровей, по бокам от крыльев носа, сзади в месте перехода шеи в спину, где при наклоне головы прощупывается отросток 7-го шейного позвонка, а также на тыльной стороне кисти у основания и складочки, которая появляется между прижатыми большим и указательным пальцами и на ноге у наружного угла лунки большого пальца.

По-индийски. Расклеившийся индус садится в позу «лотоса», подтягивает к себе стопы и энергично растирает ее, используя разные приемы: подушечками пальцев, краем ладони, «костяшками» кисти, сложенной в кулак, резиновым наконечником карандаша, жесткой щеткой из натуральной щетины, булавоочной головкой или алюминиевым гребнем. Чередую поглаживание, растирание и круговые движения по часовой стрелке, он сначала массирует подошву, а затем тыльную поверхность стопы, чтобы она покраснела и согрелась.

По-тибетски. Тибетские ламы вообще не болеют. Раз в 5 лет они готовят по древнему рецепту чесночно-спиртовую настойку, принимают ее особым образом — и никаких простуд! Возьмите 350 г свежего чеснока, разделите на дольки, освободите от кожуры, быстро и тщательно растолките пестиком в деревянной или медной ступке (чеснокодавка не годится!) и оставьте на 30 минут при комнатной температуре. Затем снизу, где больше сока, возьмите 250 г массы и поместите в бутылку из зеленого стекла (можно из-под шампанского). Туда же налейте 200 г 96%-го спирта. Бутылку плотно закройте и держите в темном прохладном месте. Через 10 дней массу процедите сквозь плотную ткань и отожмите. Отфильтрованную жидкость слейте в ту же бутылку и дайте постоять еще 3 дня. Пейте настойку за 20-30 минут до еды 3 раза в день, добавляя чесночные капли в 50 г холодного молока. Определяйте дозу по схеме, доведя до 11-го дня, затем идите в обратном порядке. Повторяйте курс каждые 5 дней.

По-американски. Жители США, которые славятся умением поддерживать себя в отличной форме, при первых признаках простуды принимают

коктейль из мятного настоя, лимонного сока, меда и чеснока. Залейте чайную ложку мяты перечной стаканом кипятка, нагревайте 3-5 минут на медленном огне, затем процедите и размешайте в настое чайную ложку меда. Мелко нарежьте маленький зубчик чеснока, положите в чашку и разотрите ложкой. Ото-

локо в день — и доктор не понадобится! Правда, одного яблока для выздоровления маловато — съедайте не менее пяти антоновок в день (кислые сорта предпочтительнее — в них больше витамина С) и налегайте на мандарины, апельсины, грейпфруты, лимоны. В них содержится ударная доза «живой»

аскорбиновой кислоты, защищающей от простуды, а также вещества, способствующие ее скорейшему усвоению, и отсутствует фермент, который разрушает целебную аскорбинку. 3-4 стакана свежесжатого цитрусового сока, выпитого в течение дня, быстро приведут вас в норму.

По-русски. Вместо красного перца доморощенные травники пользовались наших предков луком, чесноком и хреном. Последний был у лекарей в особом почете. Корень хрена натерли на мелкой терке, смешивали с равным количеством сахара, оставляли в теплом месте на 12 часов, процеживали и давали пациенту по столовой ложке каждый час до полного выздоровления.

По-фински. Финны любые проблемы со здоровьем решают в бане. Они говорят: «Сауна даже мертвого на ноги поднимет!» Впрочем, устроить импровизированную баню можно и в московской квартире. Единственное ограничение — повышенная температура: если на градуснике больше 37,5 °C, париться нельзя. Возьмите по 2 столовые ложки цветков ромашки и листьев перечной мяты. Запейте сбор 4-5 л крутого кипятка, поставьте на медленный огонь, держите 10 минут. Разденьтесь до пояса. Поставьте рядом 2 стула — один для себя второй — для кастрюли с горячим настоем под крышкой. Сядьте, укройтесь с головой байковым одеялом и дышите над паром 15-20 минут. Затем умойтесь сначала теплой, а затем холодной водой.

Светлана КУЗНЕЦОВА, врач.

Простуда... за границей

Простуда — она и есть простуда: протекает одинаково у всех, независимо от цвета кожи. И все-таки каждый народ лечится по-своему.

Сколько стран на глобусе, столько национальных способов борьбы с кашлем, насморком и больным горлом. Попробуйте и вы полечиться на заграничный манер.



жмите в нее 1/4 часть небольшого лимона, влейте мятный настой с медом, все смешайте и выпейте в теплом виде на ночь — наутро проснетесь здоровыми!

Доктора из американского городка Санта-Круз прописали бы вам от насморка яблочный лимонад. Рецепт такой: размешайте в стакане кипятка 1-2 столовые ложки яблочного уксуса и столько же меда и выпейте горячим. На ночь приготовьте себе еще один стакан.

По-гречески. Напиток Гипократа не раз выручал в холода древних эллинов, обутых в легкие сандалии. Промочив ноги, они заливали 2 ломтика апельсина или лимона двумя стаканами красного вина, добавляли чайную ложку меда, 2 палочки гвоздики и щепотку корицы, доводили снадобье до кипения и на ночь выпивали горячим маленькими глотками. Наверняка старинный напиток поможет и вам.

По-английски. Загрипповавший британец действует по пословице: «Яб-

Конечно, существуют тысячи проверенных веками способов борьбы с простудой. И все-таки лучше постараться избежать встречи с этой «капризной дамой». Вам помогут следующие рецепты. Попробуйте, например, «красную» диету, как делают жители солнечной Испании. Как только погода портится, холодает и начинается «сезон» дождей, они стараются включить в свой рацион как можно больше красного мяса, печени, почек, жирной морской красной рыбы, а также овощи ярких сочных цветов: морковь, болгарский перец, помидоры. И все эти продукты обязательно приправляют растительным маслом, лучше оливковым. Оказывается, такая богатая селеном, витами-

Американцы советуют каждое утро принимать особый антипростудный душ. Он отличается от обычного тем, что в конце и без того приятной пробуждающей процедуры надо направить сильную струю прохладной воды в область солнечного сплетения. Тем самым вы простимулируете свой иммунитет. Раз в неделю делайте специальные упражнения, повышающие работу иммунной системы. Они популярны в Индии. Разогрейте ладони, потерев их друг о друга. Переплетите пальцы. Отведите большой палец одной из рук в сторону, а затем возьмите его «в кольцо» между указательным и большим пальцами другой руки. Оставляйте в таком положении не менее 40 минут с небольшими пере-

Оберегайте себя и свое имущество

Анализ преступных посягательств в текущем году показывает, что в общем количестве зарегистрированных преступлений, по линии уголовного розыска которых в текущем году совершено 11529, 76 % составляют преступления корыстной направленности, при этом 65,7 % приходится на кражи. Практически каждая третья кража сопряжена с проникновением в жилища граждан.

Основными причинами совершения данных преступлений остаются слабая техническая укрепленность квартир, подъездов, собственная халатность граждан.

Как показывает беспристрастная статистика, 56 % краж приходится на жилища рабочих и служащих, которые имеют реальные доходы и значительную часть времени заняты на основной работе в дневное время, второе место по преступному «аппетиту» в 27 % занимают пенсионеры, которые за свою трудовую жизнь смогли накопить какие-либо материальные ценности, но по-прежнему из-за своей «врожденной» непоседливости и желанию жить лучше постоянно не находятся дома, и посещают в выходные дни дачи, либо продолжают работать.

В то же время незначительное количество квартирных краж (всего 4 %) приходится на индивидуальных предприни-

мателей, которые в большинстве своем ввиду своей деятельности давно поняли, что «скупой» платит дважды и предприняли все меры по своевременному обеспечению сохранности своего имущества и сдали свои квартиры и домовладения на пулты централизованной охраны.

Как показывает все та же статистика, в среднем минимальный ущерб одной квартирной кражи колеблется в пределах от 200 до 300 у. е. в то же время установка сигнализации обойдется гражданину в пределах от 70 до 140 у. е., при ежемесячной оплате в последующем лишь одной базовой величины, а для пенсионеров работа по оборудованию сигнализацией квартир снижена на 50 %.

Для предупреждения краж личного имущества милиция предлагает обезопасить себя тем, что следует постоянно помнить и соблюдать следующие правила:

— не оставлять ключ в легкодоступных местах;

— не оставлять без присмотра велосипеды, консервацию и другие вещи в общих коридорах жилых домов, двери которых не оборудованы дверными запорами;

— не впускать в жилище незнакомых посторонних людей;

— не оставлять открытыми балконы и форточки ваших жилищ;

— не быть хвастливым и не рассказывать окружающим и даже сослуживцам по работе о своем благосостоянии и помнить, что болтун — находка для преступника и легкий способ его обогащения.

Для предупреждения квартирных краж вы сами можете:

— установить на окна первых и последних этажей решетки;

— совместно с другими жильцами подъезда, с которыми вы проживаете, оборудовать входную дверь металлическими или усиленными деревянными дверьми, с прочными запорными устройствами, кодовыми замками, домофонами;

— заключить договор с объединением «Охрана» об установке охранной сигнализации в вашем жилище;

— не быть посторонними наблюдателями при совершении различных преступлений, немедленно информировать органы внутренних дел по телефону «02» при совершении противоправных действий.

Вячеслав АНИМУЦКИЙ,
старший инспектор Управления
охраны правопорядка и
профилактики УВД Могилевского
облисполкома, капитан милиции.



12 способов защиты дачи от воров

Дачный дом, как ни крути, пустует чаще, чем хотелось бы. Да и в межсезонье вокруг него, как правило, ни гу-гу. Ворам просто-таки идеальные условия для работы.

1. Держите язык за зубами и не очень распространяйтесь о своем благосостоянии.

2. Самое верное — свой дом застраховать. (Это всего 1-2 % от стоимости дачи.) Поможет и от воров, и от поджога. «Тертые» люди страхуют и имущество.

3. Один в дачном поле не воин. Объединяйтесь с соседями. Скиньтесь на сторожа с берданкой и собаками. Еще хорошо бы ему иметь мобильный телефон или радию для связи с милицией.

4. Обнесите территорию садоводческого кооператива общим забором.

И поставьте крепкие ворота, которые бы запирались на замок.

5. Позаботьтесь о крепком заборе и непосредственно вокруг вашего садового участка. Ради интереса попробуйте преодолеть свой забор сами.

6. Замки на воротах и на доме лучше не навесные (сразу ясно, на месте ли хозяева), а врезные. На двери в дом еще лучше накладные, чтобы с улицы до их механизма труднее было добраться. А на окна необходимы крепкие решетки.

7. Спрячьте с глаз долой или увезите на зиму все

вещи, которых вам жалко лишиться.

Хорошо бы завести в вашей дачной «шкапушке» второе дно: незаметный подпол, фальшивую стенку или потолок.

8. Еще можно произвести эффект заброшенности. Будто в доме уже сто лет никто не живет. Для этого заколотите окна и двери.

9. А можно создать, наоборот, эффект присутствия хозяев. Не ленитесь даже зимой проводить свою собственность, протоптать дорожки. Просите соседей, чтобы тоже не забывали осмотреть ваш дом. Найдите семью, которая нуждается в жилище. Пусть поживут у вас на даче, а заодно и охраняют ее.

10. Кстати, эпистолярный жанр — вообще славное средство. Картину якобы обжитого дома можно дополнить нежной запиской: «Дорогие братаны!

Располагайтесь. Мы у соседа. Скоро будем. Петя, Вася и наш любимый бультерьер Бобик». А одна семья регулярно пишет на дачной двери такое сообщение: «Электроники нет. Еды нет. Выпивки нет. Хватит двери ломать!»

11. Используйте технические приспособления: имитатор лая собаки или человеческого голоса, автоматически включающийся при чем-то приближении свет.

12. Есть радикальное средство — сюрприз в одном флаконе под кодовым названием «коньяк и мышь». Но его категорически не советуем, потому что оно сильно пахнет уголовщиной. Немногим лучше способ проводить ток по колючей проволоке на заборе.

P.S. А как защищаете свою дачу вы? Напишите нам.

Быть здоровым? Это просто

Вроде бы просто процедура умывания. Все знают, что это очищает и освежает кожу. Но не все так просто. Вспомните, как в детстве мама спрашивала вас: «Уши вымыл? А за ушами?». Будьте благодарны требовательным мамам — они отодвигали болезни и старость. Давно известно, как благотворно обмывать холодной водой уши и за ушами: возвращается энергия, бодрость, силы. Согласно восточной медицине, на ушной раковине, по форме напоминающей ребенка, лежащего в утробе матери головкой вниз, множество активных точек, влияющих на энергетику почти всех органов тела. А кроме того, под ушами, вдоль шеи проходят сонные артерии.

Потому-то утром полезно не только мыть уши и шею, но и растирать их махровым полотенцем, массировать. Кстати, массаж ушных раковин входит в комплекс тибетского и корейского целительства, как общеукрепляющий метод.

Наших дедушек и бабушек родители учили и **руки вытирать** тщательно, массируя каждый палец в отдельности. У ногтей пальцев рук начинаются и заканчиваются энергетические каналы, регулирующие работу сердца, легких, кровообращения, теплообразования, толстого и тонкого кишечника. Кроме того, вы уже знаете, что целители на Востоке по гибкости пальцев рук определяют степень захламленности всего организма. В качестве одно-

го из способов очищения предлагали массаж пальцев рук. И если вы не станете лениться и выработаете привычку при любом мытье рук тщательно вытирать каждый палец, вам не понадобится делать специальные очистительные восточные упражнения. Воспользуйтесь обычаями наших прабабушек. Кстати, не будет ни цыпок, ни заусениц



Наши бабушки даже в послереволюционную голодную разруху не выпускали детей утром из дома на пустой желудок, а заставляли их съесть кусочек хлеба, ложку пшенной без масла и сахара каши, выпить воды. Ответ, опять же, мы находим у йогов. Делая утренние упражнения, и в начале и во время асан (поз) они обязательно **пьют воду**. При этом активность организма гармонизируется — включаются и желудочно-кишечный тракт, и выделительная система.

Теперь коснемся забытых вечерних ритуалов. Перед сном не только в России, но и на Востоке было принято **мыть ноги**. Считается, что вода смывает не только грязь, усталость, но и обрывки чужих, не всегда добрых, биоэнергий, а также выравнивает течение энергии в шести кончающихся и начинающихся энергетических каналах —

мочевого пузыря, почек, селезенки и поджелудочной железы, печени, желчного пузыря и желудка.

В давние времена на Руси крепостные **чесали** пятки своим господам, расположившимся ко сну. Крестьянам чесали пятки их дети. А теперь каждый из нас сам перед сном может промассировать свои ступни. Еще полезнее при этом втирать в кожу

стоп растительное масло, содержащее естественный витамин Е, витамин омоложения. Кстати, в давние времена сельские красавицы, слыхом не слыхавшие о витамине Е, **мазали** конопляным, льняным или подсолнечным **маслом** не только стопы, руки, но лицо и шею. Проверьте рецепт наших бабушек на себе. Если вы регулярно станете перед сном мыть ноги, массировать и смазывать их растительным маслом или раствором витамина Е, то дня через три-четыре почувствуете прилив сил, а мозоли на ваших ногах — сигналы неблагополучия — начнут смягчаться.

Еще совет: перед сном сядьте напротив зеркала и минут десять **расчесывайте волосы** неметаллической щеткой или гребенкой. Расчесывайте, отбросив все мысли или думая о чем-то приятном. Массаж головы способствует росту волос. Чтобы снять дневные заботы, расслабиться, как бы на время превращаясь снова в ребенка, которого гладит и гладит по голове любящая мама или бабушка, почаще расчесывайтесь. **Валентина КРИВОШЕЕВА,** ст-ца Егорлыкская Ростовской обл.

Скажите, доктор

Пишут, что избыток кухонной соли приносит вред, ее называют «белой смертью». Как это происходит, для чего человеку нужна соль?

(ЗОЯ, г. п. Ратомка Минской обл.)

«Белая смерть»?

Соль, или хлорид натрия, в норме обеспечивает постоянное осмотическое давление крови, лимфы, межклеточной жидкости и поддерживает кислотно-щелочное равновесие. Ионы натрия соли способствуют образованию и проведению электрических импульсов в нервных клетках, обеспечивают проникновение питательных веществ, в т. ч. аминокислот через стенки тонкой кишки крови и дальше в различные ткани. При повышенном употреблении соли содержание натрия увеличивает, и это приводит к повышению осмотического давления крови, которое раздражает нервные окончания или так называемые осморорецепторы в сосудах, сердце, печени, гипоталамусе мозга. Это усиливает образование в задней доле гипофиза мозга антидиуретического (противомочевыводящего) гормона, который переносится к почкам. Этот гормон усиливает обратное всасывание в почках воды из первичной мочи и почки меньше выделяют жидкости, которая удерживается в наших тканях. Это увеличивает объем циркулирующей крови, повышается артериальное давление и развивается гипертоническая болезнь. При перекачивании большого объема крови нагрузка на сердце увеличивается в 2-3 раза, что способствует развитию ишемической болезни сердца. Поэтому соленую пищу надо ограничивать, а количество соли в суточном рационе не должно превышать 4-5 г.

Михаил СИНЯВСКИЙ, врач.

Готовим машину к зиме

До наступления морозов нужно проверить:

фары — почаще протирайте, так как зимой они очень быстро забрызгиваются грязью и мокрым снегом.
бачок омывателя — вместо воды залейте специальную морозостойкую жидкость.
Наступит мороз, и вода замерзнет — бачок вы можете и отогреть, а вот патрубки навряд ли. После того как залита зимняя жидкость, обязательно промойте пару раз стекла — чтобы жидкость попала во все патрубки;

система охлаждения — в системе обязательно должна быть зимняя жидкость: тосол, выдерживающий минимум 20 градусов мороза. 1 литр тосола для 40 градусов можете развести в соответствующей пропорции. Если моторное масло летнее, желательно сменить на зимнее;

аккумулятор — проверьте на наличие электролита. Уровень должен быть достаточным, если его немного не хватает, дополните его дистиллированной водой, если не хватает большого количества, долейте электролит. Запаситесь

проводами (для «прикуривания») и тросом, если аккумулятор все-таки вас подведет;

дворники — проверьте их состояние, т. к. зимой им предстоит очень много работы по уборке грязи, соли, снега со стекла; в идеале замените на специальные зимние — с чехольчиком, защищающим их рабочую поверхность, тогда они сохранятся и до лета. Если примерзшими дворниками соскребать лед со стекла, то можно вывести из строя их электропривод. Опасно отрывать примерзшие дворники. На ночь оставляйте дворники отжатыми от стекла. Для удаления со стекол льда и замерзшей грязи, пользуйтесь только специальным скребком.

Обязательно убирайте снег со всей машины (для этого вам понадобится отдельная щетка, но ни в коем случае не убирайте снег скребком). Слетая, он ограничивает обзор водителям сзади идущих автомобилей. Когда кузов достаточно нагреется, растаявший снег станет затекать в незащищенные пространства кузова, а лишняя ржавчина вам ни к чему. В то же время снег на кузове до конца не растает, а образует ледовую корку, которая очень вредит лакокрасочному покрытию автомобиля.

Чтобы с открытием замков не

было проблем, купите жидкость для размораживания: стоит недорого, а времени и сил экономит немало (не надо будет спичками ключи греть). Для профилактики, хотя бы раз в месяц и после каждой мойки, впрыскивайте жидкость во все замки — жидкость и предохраняет их, и смазывает.

Зимой могут замерзнуть резиновые **уплотнители** — перед зимним сезоном обработайте уплотнители смазкой (можно WD-40 — защищает резину, удаляет жидкости, воск, жир, избавляет от неприятных скрипов). Одного баллона вам хватит надолго. Его же можно использовать для размораживания замков.

Не забудьте обработать дверку и крышку бензобака (можно той же WD-40) — очень часты случаи примерзания.

Прогревать двигатель лучше на стоянке в течение одной минуты, а дальше двигатель лучше всего прогреется в движении.

Давление в шинах. Не забудьте проверить давление в шинах: зимой воздух холодный и давление в них уменьшается.

Имейте в автомобиле лопатку для выкапывания из снега автомобиля — в наших условиях это совсем нелишне. И зимой — никакой езды накатом: тормозной путь автомобиля увеличивается в 2-4 раза. И летние маневры могут оказаться невыполнимыми на зимней дороге.

Николай КОЛБАСКО,
водитель с 35-летним стажем.

Точим нож для мясорубки

В домашних условиях можно наточить нож с помощью несложного приспособления. Из дерева надо вырезать кружок, соответствующий по толщине и диаметру решетке, через которую пропускается фарш. На кружок дерева суперклеем приклеить кружок из наждачной бумаги. Далее установить мясорубку на стол в рабочее положение и собрать ее, вместе с решеткой установить кружок наждачкой к ножу. Кружок наждачкой не совсем точно имитирует решетку, поэтому внешний барашек мясорубки завернуть не очень плотно. После сборки надо, не прилагая больших усилий, начать вра-

щать ручку мясорубки, постепенно увеличивая скорость вращения. Можно сделать два кружка с наждачкой (мелкой и крупной), для грубой и тонкой доводки ножа.

Заточка ручной или двуручной пилы

Работать пилой, только что купленной в магазине, чаще всего затруднительно. Довести до ума пилу можно, положив ее на край стола и надфилем заточив зубья через один. Затем пилу перевернуть и заточить пропущенные зубья. Посмотреть на зубья пилы вдоль, и определить, не выпадает ли какой-либо зуб из общего рисунка — каждая сторона зубьев должна быть отклонена оди-

наково. Существует, однако, и более точный способ доводки пилы. Для этого нужны специальные приспособления — разводка и крестовинка. Итак, с только что купленной пилы ветошью, смоченной в бензине, удалить консервирующую смазку. Далее взять мелкий напильник пошире и плавными движениями вперед-назад сравнять высоту зубьев. После чего следует развести зубья с целью увеличения толщины пропила, который должен быть шире толщины пилы — примерно в 2-2,5 раза. Допустимое отклонение зубьев проверяется крестовинкой — она вращается вокруг вертикальной и горизонтальной осей, а постукивания от ударов лапок

крестовинки по полотну говорят о степени отклонения зуба пилы, от нужного положения. В нужное положение зуб ставится при помощи разводки — пластины из металла со специальной прорезью.

Юрий МЕЛЕШЕНКО,
инженер-конструктор,
г. Мозырь.

Наши брошюры



см. стр. 27.

КЕПКА — царица моды

Кепка сейчас настолько популярна и разнообразна, что должна быть в гардеробе каждой девушки, женщины и современной модной бабушки. Многообразие фасонов, использование различных тканей делают кепку актуальной при любой погоде.



Размер 56

Материалы:

- вельвет, велюр, флис, низковорсовый мех (или любая ткань по сезону) 30 см при ширине 140 см;
- подкладочная ткань, простеганная на утеплителе 25 см при ширине 90 см;
- флизелин 20 см при ширине 90 см;
- пуговица диаметром 2-2,5 см.

Последовательность выполнения

Выкроить все детали. Детали верха кроить в одном направлении. Проклеить флизелином детали козырька и околыша.

Стачать детали козырька по внешнему срезу, подрезать припуск шва до 2 мм, вывернуть, выметать, приутюжить.

Приметать козырек к одной из деталей околыша, совместив центры.

Аналогично приметать вторую деталь околыша. Прострочить строчку.

Стачать подготовленную деталь в кольцо швом 1 см. Выметать край околыша с козырьком. Приутюжить.

Сметать или сколоть булавками верхние срезы деталей околыша.

Сметать и стачать клинья тульи верха и подкладки. В одном из швов подкладки оставить пропуск шва 8 см.

Приметать верх кепки к околышу, совместив центры.

С другой стороны околыша приметать подкладку, прострочить, вывернуть че-

Детали кроя

Название	Из основной ткани	Из подкладочной	Из флизелина
Клин тульи	8 деталей	8 деталей	-
Козырек	2 детали	-	2 детали
Околыш	2 детали со сгибом	-	2 детали

Припуски на швы 0,7 см учтены в выкройке.

рез пропуск шва.

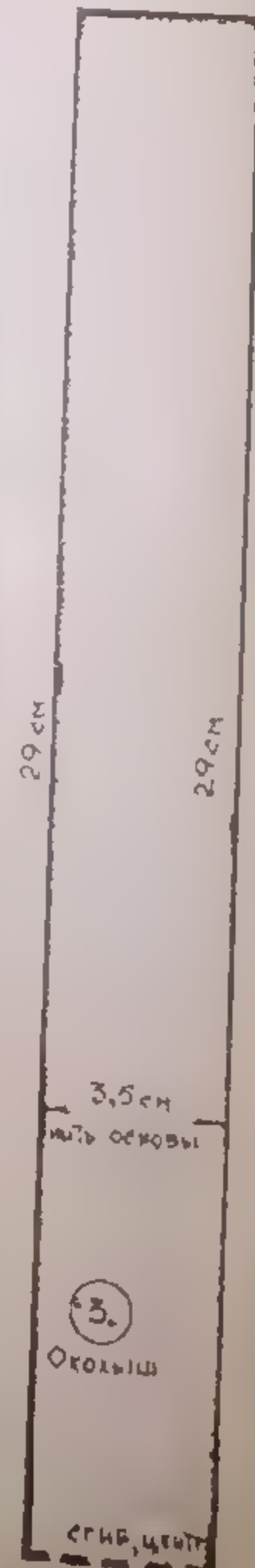
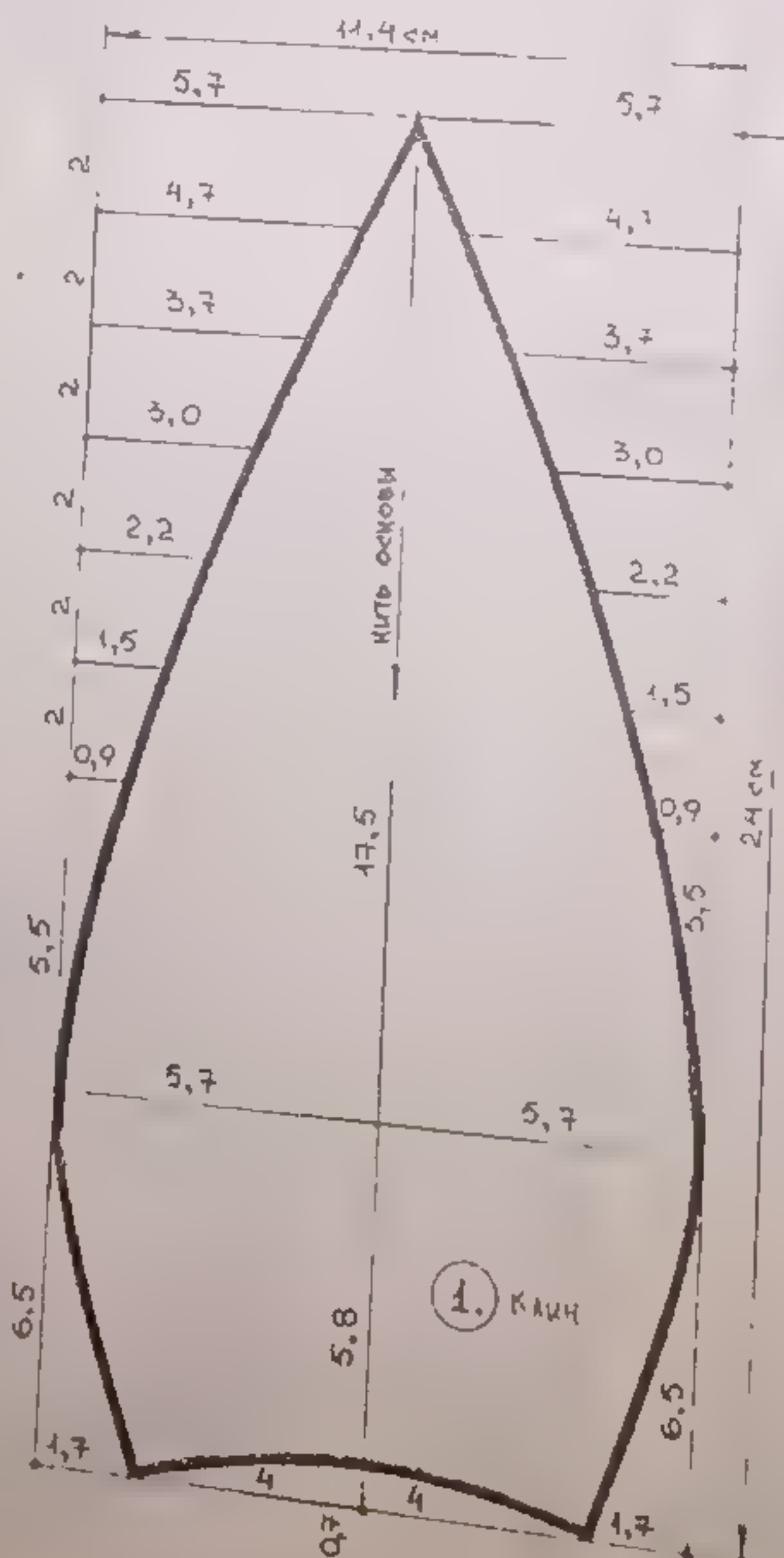
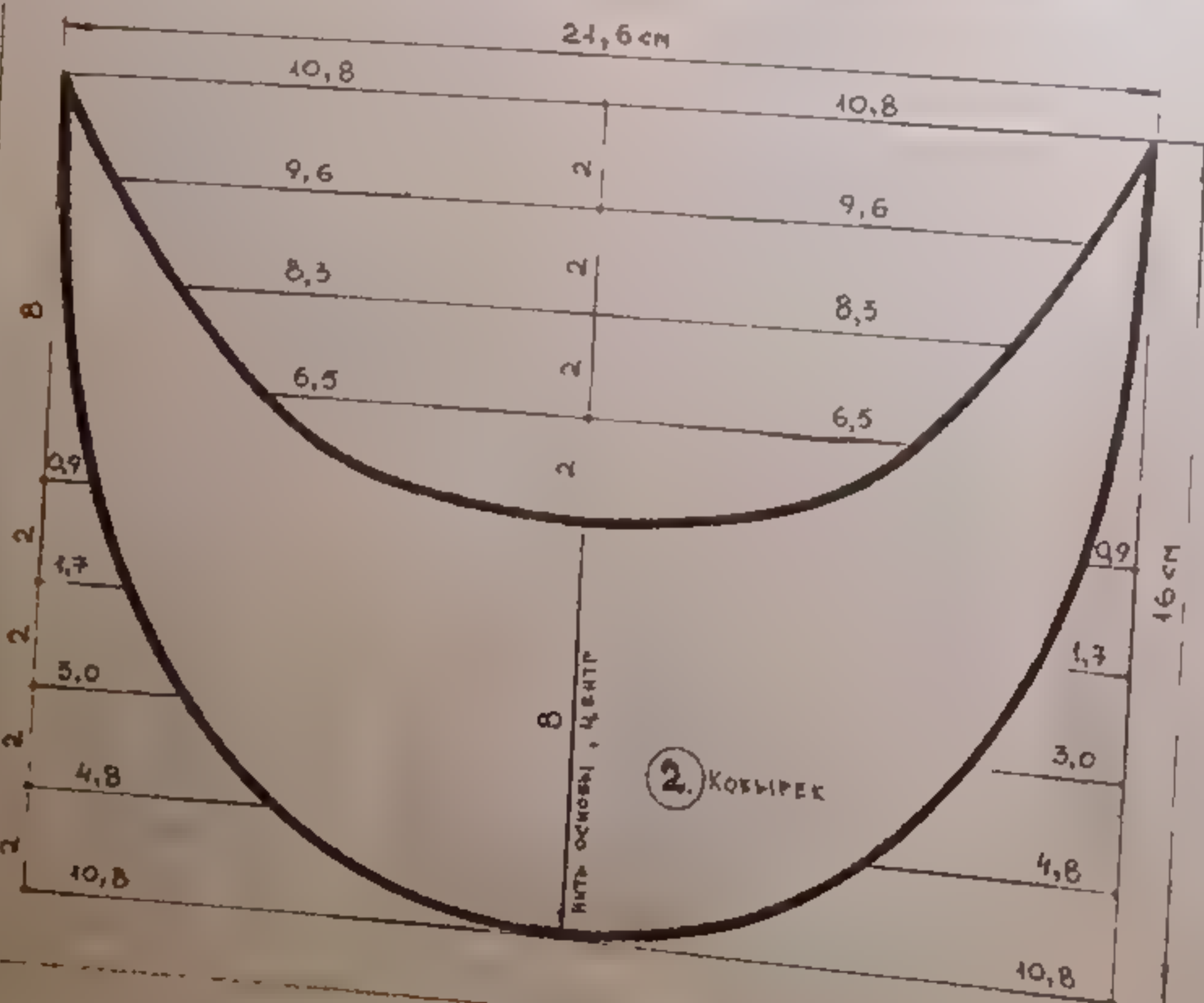
Зашить вручную потайным швом пропуск шва.

Пуговицу обтянуть тканью и пришить в центр соединения клиньев, одновременно соединяя верх и подкладку.

Для увеличения или

уменьшения размера кепки необходимо изменить длину деталей околыша и расстояние от срезов соединительных швов на клиньях тульи.

Елена ЛАЗОВСКАЯ,
модельер-дизайнер.



Практически каждой женщине знаком страх нежелательной беременности. Ведь забеременеть можно даже при самом первом в жизни половом контакте; до прихода первой менструации; даже во время менструации; после родов во время кормления грудью; сразу после аборта до прихода менструации; независимо от положения, в котором происходит половой акт; даже, если после полового акта принять душ или ванну; даже, если половой акт был прерван; при сексуальном контакте, когда половой член не был введен во влагалище, но сперма оказалась в области наружных половых органов. А также при разрыве презерватива или смещении влагалищной диафрагмы; если забыли выпить гормональный контрацептив; если ошиблись в определении «опасных» и «безопасных» дней; если, не дай Бог, произошло изнасилование... Да мало ли еще какие ситуации встречаются в жизни современной женщины?

Лучше, не упуская драгоценного времени, прибегнуть к методам так называемой срочной контрацепции, которую применяют сразу же после «незащищенного» полового акта (как мы уже говорили, в случае разрыва презерватива, пропуска приема таблеток и других неблагоприятных обстоятельствах) и которая, в отличие от аборта, не прерывает, а предупреждает наступление беременности. И если учесть, что таковая наступает реально где-то на пятый день после оплодотворения (именно в это время зародыш прикрепляется к стенке матки), то как раз срочная контрацепция способна ее предотвратить, так как действует на более ранних стадиях.

Следует сказать, что метод «пожарной» контрацепции эффективен, если

с момента «незащищенного» полового акта прошло не более 72-х часов после полового акта. Дело в том, что прием гормонов способен вызвать столь сильную бурю в организме, — в результате которой нарушается процесс оплодотворения и продвижения яйцеклетки по маточным трубам, — что

одновременно 3 таблетки силеста (или ригевидона, или минизистона), а через 12 часов после первого приема — еще 3 таблетки; и же немедленно принять 4 таблетки марвелона и еще 4 таблетки — 12 часов спустя.

Это достаточно щадящие препараты, чего совсем нельзя сказать о ши-

дозу следует принимать на фоне противорвотных препаратов. Через 1-2 дня после применения данного метода наступает менструальноподобная реакция, свидетельствующая о том, что оплодотворения не произошло. В случае ее отсутствия нужно обратиться к тестам на беременность.

Если вы приняли таблетки, то вам следует знать, что:

- следующие месячные могут начаться позже или раньше обычного, пройти более болезненно или, напротив, значительно легче — в любом случае с нарушением нормы;

- посетить врача, если начало менструального цикла задерживается более, чем на три недели, и в том случае, если вы замечаете признаки беременности;

- при посещении гинеколога до наступления месячных не забудьте сообщить о применении срочной гормональной контрацепции.

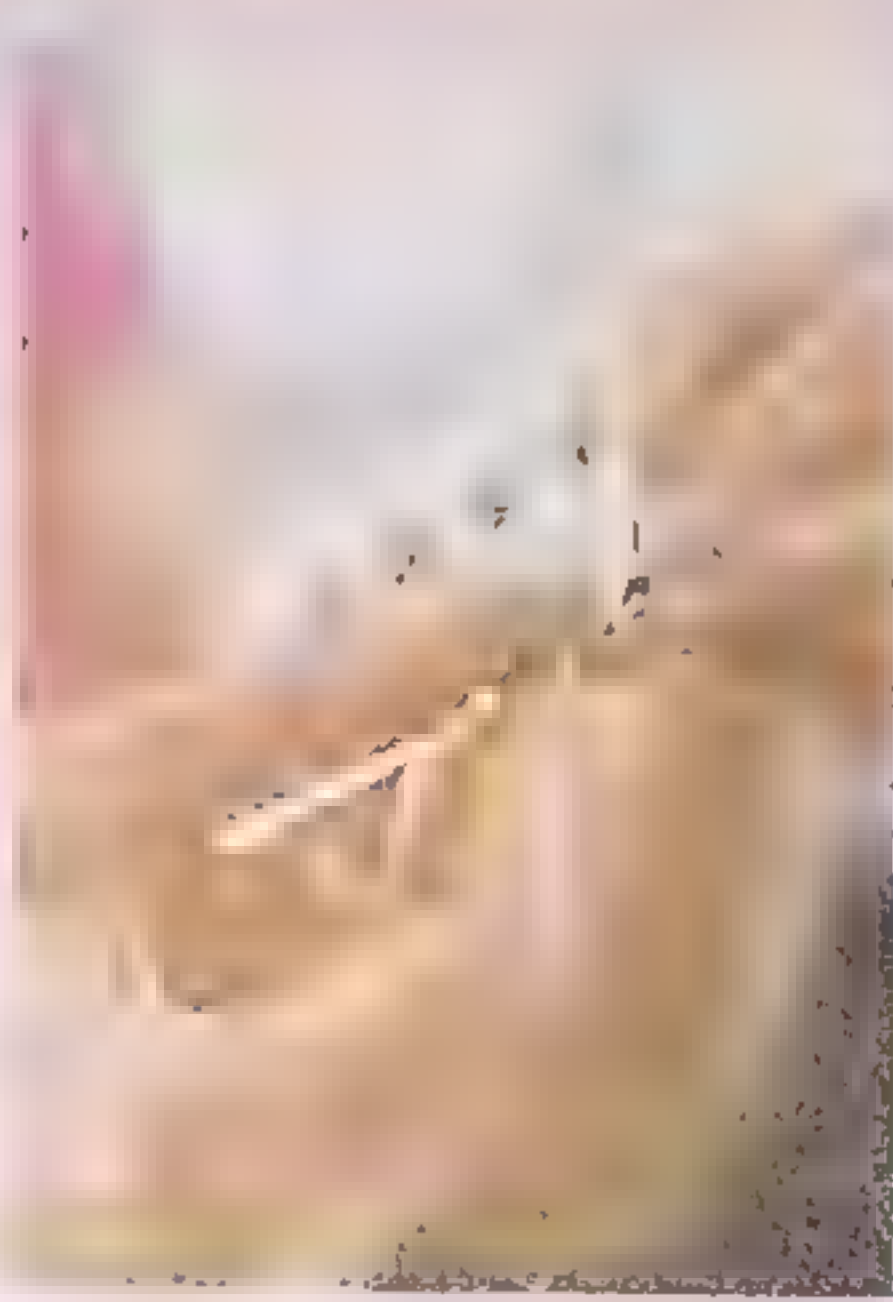
Женщинам, которым противопоказаны гормоны, а также в случае упущенного времени можно воспользоваться другим методом предупреждения беременности. А именно, не позднее пятого дня после «незащищенного» полового акта ввести внутриматочную спираль. Надежность такого метода очень высока — 99,9 процентов. Однако его не следует применять молодым и нерожавшим женщинам, а также тем женщинам, которые имеют большое число половых контактов и партнеров, так как ВМС увеличивают риск воспаления матки и придатков.

Прибегать к срочной контрацепции следует только в самых экстренных случаях и ни в коем случае не использовать ее регулярно вместо обычной «защиты».

Татьяна ТКАЧУК,
врач-ординатор, акушер-гинеколог минского областного роддома.

«Пожарные» меры

Что делать, если случившийся незапланированный и потому неподготовленный половой акт грозит возможной и нежелательной беременностью? Во-первых, не стоит обращаться ко всякого рода народным методам, типа прыганья на одной ножке вокруг кровати или сидения до изнеможения в горячей ванне. Все эти методы помимо того, что абсолютно не эффективны, вдобавок к тому же еще и далеко не безопасны для здоровья. Во-вторых, не следует сразу же готовить себя к тому, чтобы опрометью бежать делать аборт и горько сожалеть о случившемся.



о наступлении беременности не может быть никакой речи. Вероятность беременности в этом случае составляет 1-3 процента, а вот выпитые позже таблетки не способны оказать какого-либо существенного отрицательного влияния ни на дальнейшее течение беременности, ни на сам плод.

В настоящее время разработано довольно много гормональных методов для срочной контрацепции. У каждого из них есть свои плюсы и минусы. Однако знающий гинеколог способен подобрать женщине, с учетом ее здоровья и возраста, метод, наиболее для нее подходящий. Но если в самое ближайшее время по каким-то причинам проконсультироваться с врачом все же не удастся, то необходимо:

роко известном постиноре или диназоле, также применяющихся в таких случаях (не более четырех таблеток в месяц), но далеко не безопасных для организма женщины в связи с большим числом осложнений и неблагоприятных побочных эффектов. Например, вызванная неправильной дозой менструация может перейти в самое настоящее кровотечение.

Во время приема таблеток более, чем у половины женщин появляется тошнота. Чтобы уменьшить ее проявления и предупредить рвоту, за несколько минут до приема таблеток следует съесть что-нибудь соленое, мясное или выпить стакан молока. В том случае, если рвота появилась менее, чем через час после приема таблеток, вторую

Уютные тапочки для дома

Размеры: 38/39

Материал: 100 г натуральной пряжи из 8 нитей.

Комплект спиц для носков № 4-5 и крючок № 2,5; кожаные подошвы.

Лицевая гладь по кругу: только лиц. п.

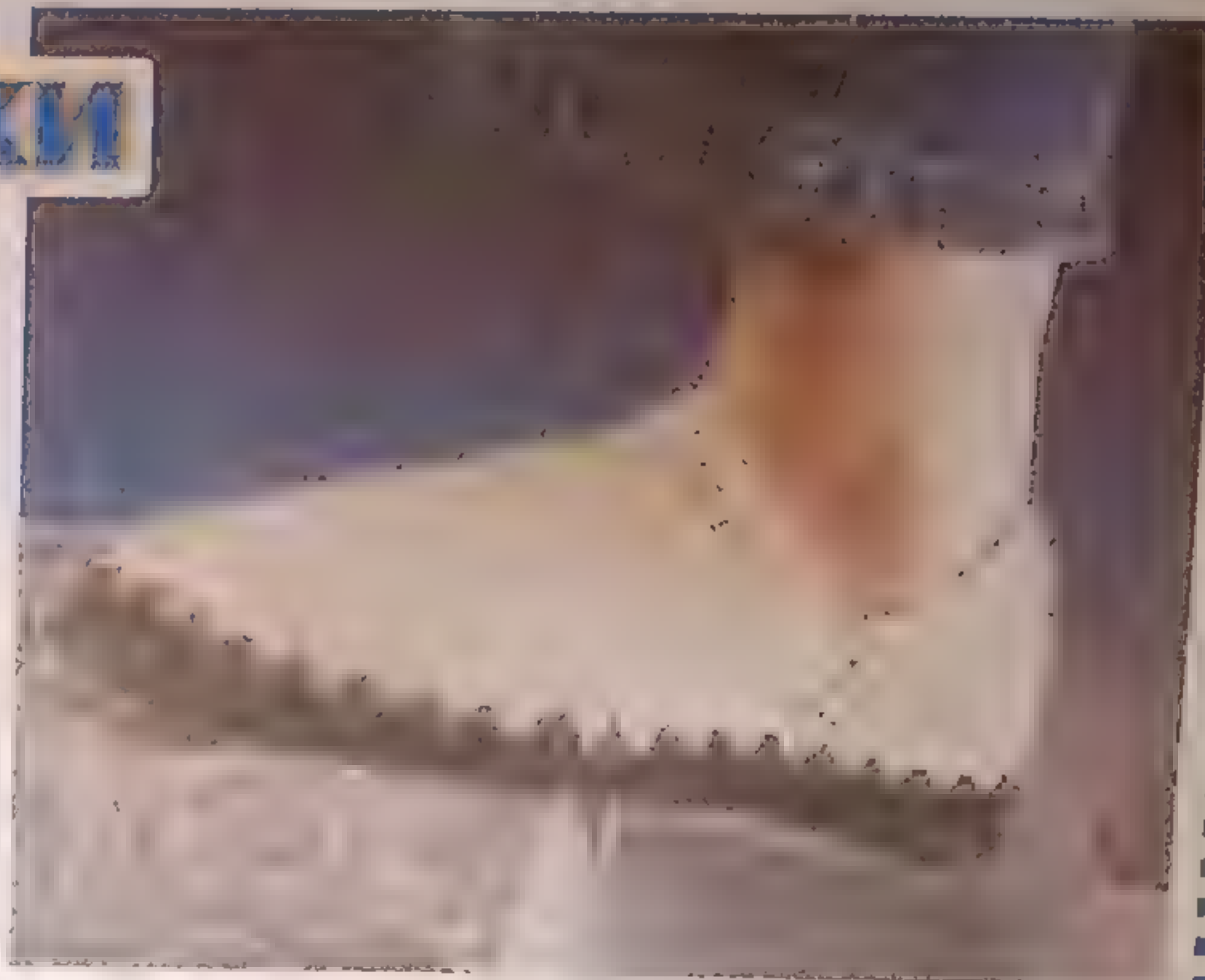
Плотность вязания: 20 п. и 28 кр. = 10x10 см.

Выполнение: начинают вязать с пятки. Набрать 8 п. (=2 п. на спицу) и вязать по кругу лиц. гладью так: 1 круг: на каждой спице добавить после 1 п. по 1 п. (=1 лиц. скрещ. вытянуть из поперечной нити) =12 п.; 2 круг: без прибавления; 3 круг: добавлять по 1 п. на 1+3 спицах перед последней п., на 2+4 спицах после 1 п. =16 п. Повторить прибавление еще 7х в каждом 2 р. =44 п. После 18 круга провязать еще 5 кругов, затем в след. р. для получения отверстия провязать п. на 1-й спице и 2 п. на 2 спице, след. 18 п.

закрывать и провязать 2 п. на 3 спице и п. на 4 спице. Закрывать п. вновь набрать в след. р. и продолжить вязание по кругу. На 20,5 см начинают вязать мысок по общим правилам. Убавки повторить еще 1х в 3 круге, 3х в каждом 2 и затем в каждом круге.

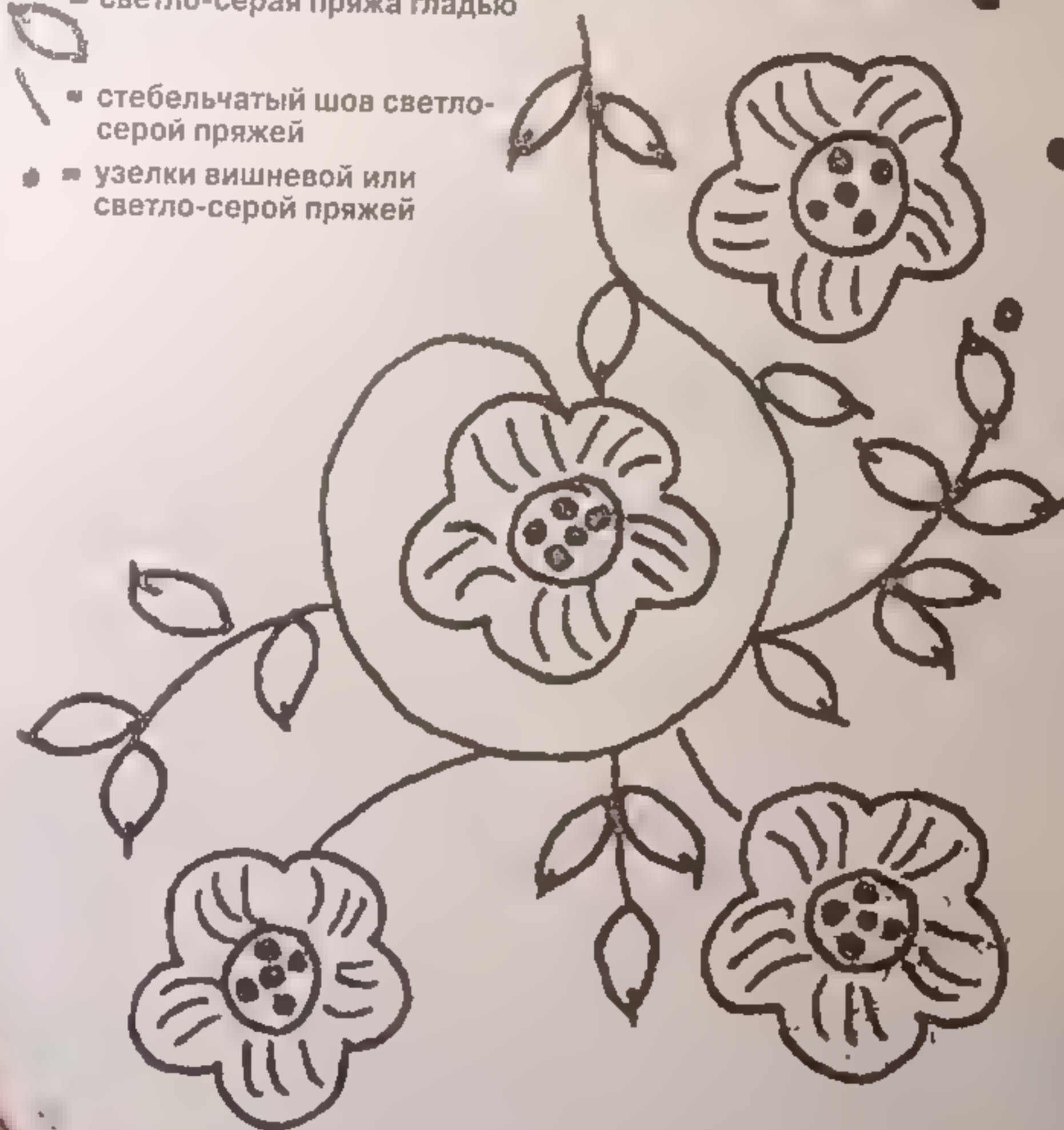
Окончательное оформление: сшить наборный край. Серые тапочки можно вышить: один по рисунку, второй в зеркальном отражении. Подошвы обвязать 1 р. ст. без накида пряжей цвета тапочек. Сначала нужно расширить п. спицей. Крючком протянуть нить изнутри, сделать 1 возд. п. и вязать в каждое отверстие по 2 ст. без накида. Закончить соединительный столб. Отрезать достаточно длинную нить и пришить ею кожаные подошвы.

Людмила ШАЛАЕВА,
мастер вязания
и вышивки,
г. Солигорск.



ПОЯСНЕНИЯ К РИСУНКУ:

- стежок вишневой пряжей
- светло-серая пряжа гладью
- стебельчатый шов светло-серой пряжей
- узелки вишневой или светло-серой пряжей



Наши брошюры

Воскресная газета
ДЕЛАЕМ САМИ

ОЖИВИТЕ:
ОТ НОСКОВ ДО
ПЛАТЬЯ



см. стр. 27.



Маски

Чтобы обеспечить уход за кожей лица в зимнее время, в домашних условиях можно делать маски.

Для нормальной кожи подойдет желтковая маска. Делать ее очень просто. Желток яйца смешайте со столовой ложкой глицерина и нанесите на лицо. Или столовую ложку кефира смешайте со столовой ложкой толокна. А если есть в доме лимон и мед, добавьте в столовую ложку меда 5-10 капель лимонного сока.

Для сухой кожи можно использовать растительное масло, мед, яйца, дрожжи. Смешайте по чайной ложке меда и любого растительного масла, имеющегося в доме. Смешайте с желтком и хорошо взбейте смесь, затем нанесите ее на кожу.

Другой рецепт: размешайте в столовой ложке теплого молока 20 г дрожжей, затем добавьте туда столовую ложку растительного масла.

Для жирной кожи для процедуры маски можно применять кефир, творог, дрожжи, яблоки, лимон, обыкновенную поваренную соль. Разотрите творог в кефире (по столовой ложке того и другого) и добавьте туда щепотку соли, кефира и творога. При наличии яблока в доме запеките его и смешайте со взбитым яйцом (берется по одной столовой ложке того и другого). Или размешайте 20 г дрожжей в перекиси водорода, либо сока лимона (что под рукой) до консистенции сметаны.

Позаботьтесь о глазах

Нередко в морозный ветреный день с ярким солнечным светом (снег усиливает действие яркого солнечного света) краснеют, отекают и воспаляются веки. Придя домой, промойте веки и глаза теплым раствором борной кислоты (0,5 чайной ложки на стакан кипяченой воды) или теплым настоем чая. Затем, обсушив веки, слегка смажьте их края гид-

рокортизоновой мазью или смесью 1 %-го раствора бриллиантовой зелени (10 г) с 10-ю каплями касторового масла.

Берегите руки

У многих зимой руки ста-

ную (гигиеническую).

Дома можно принять и другие меры. Прекрасное смягчающее действие на пересохшие губы оказывает маска из 1 чайной ложки творога, смешанного с таким же количеством морковного

лом участков, склонных к озноблению. Необходимо также усилить питание, увеличив потребление пищи, богатой витаминами С и А, принимать эти витамины в чистом виде.

При склонности к озноблению ног и обморожению пальцев нельзя носить тесную обувь. Если мерзнут руки, необходим особый уход: контрастные ванночки, регулярная гимнастика. После гимнастики руки ополаскивают холодной водой и смазывают кремом. Следует также носить шерстяные носки и варежки, защищать кожу жирными кремами. В кремы полезно добавлять камфарное масло и витамин А.

Помогают при озноблении ежедневные теплые ванночки из коры черемухи (2 столовые ложки на 1 л воды) или квасцов (20 г на 1 л воды). При начальных формах ознобления нужно делать контрастные ванночки (горячие-холодные).

Можно держать руки попеременно в холодной и горячей воде. Но более эффективное действие окажет ванночка, если в горячую воду добавить горчицу (1 чайная ложка на 1 л воды). В последний раз вода должна быть холодной. Если кожа к тому же шелушится, в контрастную ванночку полезно добавить немного глицерина. Но пользоваться им часто нельзя, так как от него темнеет кожа.

А для ног подойдут контрастные ванны: 2 минуты в теплой, 5 секунд в холодной воде. Повторяется процедура 2-3 раза и заканчивается ополаскиванием холодной водой.

Полезны и обтирания ознобленных участков кожи сначала камфарным спиртом или одеколоном, затем рыбьим жиром, масляным раствором витамина А (концентрата), гусиным жиром или кремом — у кого что есть.

Лариса ЛАБУТИНА,
косметолог, мастер
международного класса.

И зимой — королева



новятся чрезмерно сухими. В этом случае помогают горячие содовые ванночки (1 столовая ложка пищевой соды на 1 л воды). Делают их на ночь ежедневно. После процедуры желательно втереть в кожу рук крем для рук, глицериновое желе или смесь в равных частях глицерина, одеколона, воды и нашатырного спирта.

Защитите губы от мороза

Под воздействием низкой температуры и ветра красная кайма губ начинает шелушиться, краска губ бледнеет, они сереют, приобретают как бы запыленный вид. Чтобы этого не случилось, перед выходом из дома в холодную, ветреную погоду протрите губы лимонным соком и смажьте смесью гусиного жира и касторового масла в равных частях. Для профилактики обветривания рекомендуется наносить жирную губную помаду, можно цветную, можно бесцвет-

сока. На ночь можно смазывать губы медом, огуречным или морковным соком.

Ознобления

Длительное пребывание на холоде, особенно с большой влажностью, ветре на лице, ушах, руках, ногах могут возникнуть ознобления (ознобыши). Они выражаются в том, что кожа становится напряженной, отечной, холодной на ощупь, на ней могут появляться припухлости темнокрасного или синюшно-лилового цвета. При переходе в теплое помещение кожа зудит, ощущается жжение, иногда болезненность. Чаще всего ознобления бывают у молодых людей с пониженными защитными свойствами, незакаленных, ослабленных, со склонностью к гипотонии.

Для профилактики озноблений полезно протирать по утрам (сначала один, затем два раза) кожу льдом и проводить легкий массаж с камфарным мас-

Народные обряды

Наши предки считали, чтобы облегчить наступление смерти:

— нужно открыть в доме дымоходы, форточки;

— в отдельных случаях с этой целью в потолке вырывали доску;

— клали умирающего на пол под прямым углом к продольным силовым линиям помещения (т. е. доски пола в деревянном доме всегда клали от порога к красному углу, параллельно им ставили кровати, вдоль стены, следовательно, умирающего человека нужно было положить поперек досок);

— в руки умирающему давали громничную свечу (обязательно восковую, приобретенную в храме 15 февраля). Она должна была сгореть полностью в этот же день, чтобы ею не могли воспользоваться в каких-то праздничных ситуациях с целью нанесения какого-то вреда;

Считается, что человек, который умирает в воскресенье или в день большого церковного праздника, угоден Богу.

В момент смерти человека в доме останавливали ход часов. Показывая этим, что время для него остановилось.

Если в доме, где умирал человек, была беременная женщина, ее перевязывали красным поясом.

В доме переворачивали или закрывали зеркала, двери, окна.

Если в доме, в момент смерти, в открытой емкости (ведре, кастрюле, банке) находилась вода, ее обязательно выливали. Верили, что душа умершего человека обязательно должна «сплоскнуться», очистить следы бывшей плоти перед тем, как навсегда покинуть жилище. Она могла совершить это омовение в любой посуде, в которой

находилась вода. Пользоваться этой водой запрещалось, чтобы не навлечь на себя или на свою семью другую беду.

Омовение покойника

Омывали покойника не ранее, чем через час после наступления смерти. Тело умершего должно остыть и принять правильное положение. Мыть умершего не имели права самые близкие родственники, прежде всего члены семьи. Исключение составляли только те случаи, когда об этом в своем последнем предсмертном пожелании просил сам умирающий, например, мать могла просить свою дочь. Кстати, слово или просьба матери имели священный характер, их следовало исполнить даже в том случае, если они противоречили общепринятым правилам этикета или нормам традиционного поведения.

Омовение умершего совершали те люди, которые больше не собирались рожать детей. Обычно это делали женщины пожилого возраста, вдовы, старухи.

Этот обряд совершали в светлое время суток — от восхода и до заката солнца. Если же человек умер поздно вечером или ночью, его омывали спустя час. А воду выливали только назавтра утром, предварительно позаботившись о том, чтобы ее в это время никто не трогал.

Воду, в которой мыли покойника, выливали туда, где не будут ходить ни люди, ни домашние животные. «Мертвая» вода (как и любой другой атрибут, используемый во всех ритуалах, сопровождающих смерть и похороны человека) на протяжении 40 дней продолжает сохранять энергетику смерти.

Мыло и полотенце, которыми

пользовались в обряде омовения, не выбрасывали, а прятали на 40 дней, чтобы не навлечь в дом еще одну беду.

Одежду, нательное белье покойника, его постельные принадлежности не отдавали ни своим, ни чужим. Их сжигали после похорон. Если же эти вещи по каким-либо причинам остались в доме, их выстирывали и начинали пользоваться только по истечении 40 дней, как и всеми остальными вещами умершего человека.

соединилась на том свете.

На лоб умершего клали венец с изображением Иисуса Христа, Божией матери, Иоанна Предтечи. На венце были написаны слова Пресвятой песни.

В руки умершему вкладывали крест или небольшую икону, платок (чтобы было чем слезы вытирать на Страшном суде).

Если человек умирал на Пасху, ему клали в левую руку пасхальное яйцо.

После того, как умершего переодели, его клали на лав-

Когда время замерло...

С похоронами у наших предков было связано много поверий. В течение года семья, которая потеряла близкого человека, не отмечала никакие народные праздники. До наших дней дошли предания, как нужно правильно себя вести, какие обряды выполнять, если в доме покойник. Об этом мы сейчас и расскажем.

Одевают покойного во все новое. Вещи должны быть в пору. Люди преклонного возраста заранее подготавливают одежду и обувь «на смерть». Один раз надевают ее для того, чтобы сходить в храм, освятить и положить отдельно. Если нет новой одежды, покойного одевают в старые, но чистые вещи.

На умершего обязательно надевали нательный крестик, даже в том случае, если он его не носил.

Ни в коем случае не одевают покойного в одежду красного цвета. Считалось, что это может повлечь за собой еще одну смерть кровного родственника.

Если человек еще при жизни просил одеть ему в случае смерти ту или иную вещь, его пожелание исполняли.

Военных, как правило, одевали в казенный костюм со знаками отличия.

Умершую незамужнюю девушку одевали в подвенечный наряд.

Как девушке, так и парню, на безымянный палец правой руки надевали обручальное кольцо.

Женатому мужчине и замужней женщине кольца не надевали. Если умирал муж, его кольцо оставляли жене, и наоборот. После смерти второго супруга оба кольца клали в гроб, чтобы некогда разлученная семейная пара вновь вос-

ку. Для мужчины лавку ставили справа от красного угла, а для женщины — слева.

Поверья

Ни в коем случае нельзя снимать мерку с живого человека для определения длины гроба или размера одежды, в которой будут хоронить умершего.

Не кладите мерку, которой измеряли длину тела умершего, на кровать или диван. Кто первым после этого сядет на то место, может навлечь на себя смертельную угрозу.

Гроб с телом умершего ставили по диагонали комнаты: головой — к красному углу, к иконам, ногами — к выходу.

В гроб покойника клали те вещи, которые сопровождали его при жизни продолжительное время: очки, расческу, гребешок (для женщины), портсигар и т. п. Но помните, что никакие другие посторонние предметы не должны оказаться в гробу.

Визголовью умершего ставили стакан, наполненный зерном жита, в который ставили громничную или обычную церковную свечу. Она должна гореть до тех пор, пока умерший находится в доме. Остерегайтесь, чтобы в доме горели сразу три свечи.

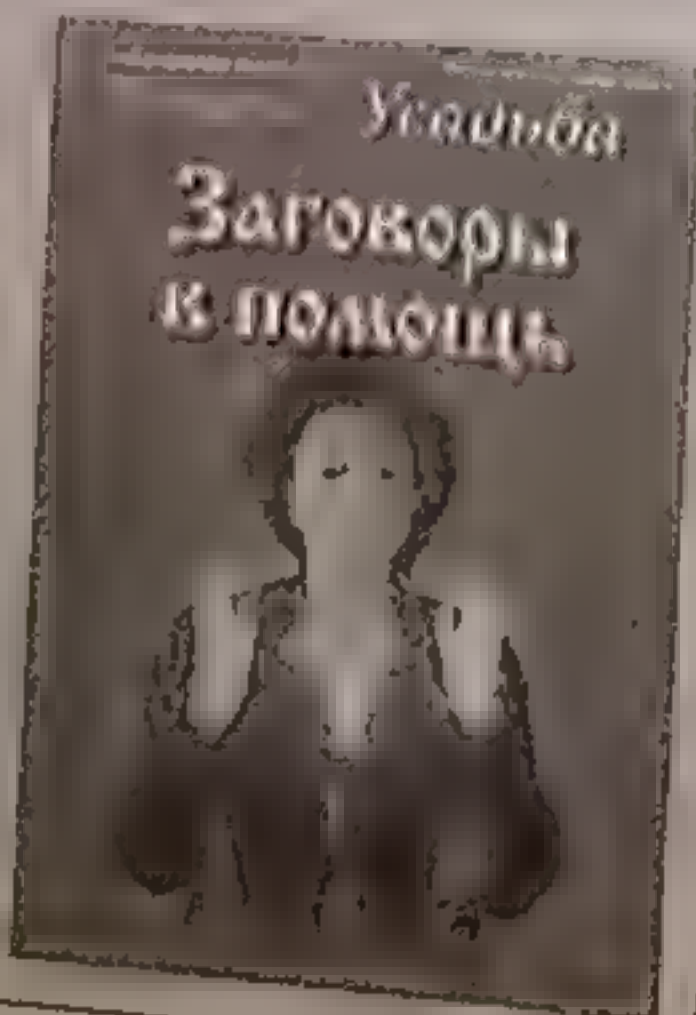
После похорон зерно, в котором стояла свеча, закапывали (не отдавайте его домашней птице или скоту) и насыпали новое. Свеча в доме должна стоять сорок дней.

Наши брошюры «Заговоры в помощь»

Наши предки верили в магическую силу слова. Они составляли специальные заговоры, обереги, помогающие в разных жизненных ситуациях. И хотя наука и технический прогресс до неузнаваемости изменили нашу жизнь, интерес к загадочным словам и явлениям не ослабевает.

Хотите вам таинственного, необычного? Тогда новая брошюра — для вас.

Спрашивайте брошюру в розничной торговле или заказывайте в редакции (см. стр. 27).



Икона в помощь

Икона Божией Матери, именуемая «Милостивая» (Киккская)

Икона Божией Матери «Милостивая» (Киккская) написана, по преданию, евангелистом Лукой и получила свое название от кипрского города Киккос. В 980 году во время гонения на христиан Киккская икона была отправлена в Царьград. В царствование Алексея Комнина она по откровению старца была возвращена на Кипр. Случилось это так. Во время охоты правитель Кипра Мануил заблудился в горах и встретил благочестивого инок старца Исаию. Не желая быть узанным, старец побегал от Мануила, но тот догнал его и жестоко избил, за что подвергся тяжкому недугу — расслаблению. Старец же получил откровение, согласно которому Мануил должен отправиться в Константинополь к императору и вернуть чудотворный образ Богоматери. Старец принял за строительство храма на средства, которые дал ему правитель Кипра. Сам Мануил отпра-



виться в Константинополь убоился. В то время у императора заболела дочь. Недуг был подобен расслаблению, которым страдал Мануил. Увидев в этом Промысл Божий, Мануил попросил императора вернуть икону на Кипр. Царевна получила исцеление, но император медлил с исполнением обещанного. Тогда он сам впал в тяжкий недуг. Раскаившись в неисполнении обета, он заказал копию с чудотворного образа, а саму икону послал на остров старцу Исаии. На острове Кипр в Киккской обители от иконы совершались и совершаются многочисленные чудеса. Она называется Милостивая, как умоляющая Сына Своего о помиловании нас, грешных.

Католический ПОСТ

В этом году он начинается 30 ноября. Называется Адвент — что в переводе означает «радостное ожидание».

Верующим католикам во всех постах рекомендуется воздерживаться от мяса по пятницам. Это касается и Рождественского поста.

И только в Сочельник, 24 декабря — строгий пост: трапеза без мяса и молочных продуктов.

Главное в это время — духовный пост: отказ от пышных, шумных праздников, развлекательных телепрограмм, ограничение в любимых лакомствах и вредных привычках (курение и т. п.). И обязательным является посещение ежедневных утренних служб в костеле.

Подготовила
Валентина ШИМОЛИНА.

ЦЕРКОВНАЯ СВЕЧА

Церковная свеча — священное достояние Православия. Она — символ нашего духовного союза со святой Матерью-Церковью. Свечи, которые верующие покупают в храме, чтобы поставить в подсвечники возле икон, имеют несколько духовных значений: поскольку свеча покупается, она есть знак добровольной жертвы человека Богу и храму Его, выражение готовности человека к послушанию Богу (мягкость воска), его стремления к обожению, превращению в новую тварь (горение свечи). Свеча есть также свидетельство веры, причастности человека к Божественному свету. Свеча выражает теплоту и пламень любви человека ко Господу, Матери Божией, Ангелу или святому, у ликов которых верующий ставит свою свечу.

Возжигание свечей в храме — это часть службы, это приношение жертвы Богу, и как нельзя нарушать благочиние в храме недостойным, беспокойным поведением, также нельзя создавать беспорядок, передавая через весь храм во время службы свою свечу или, еще хуже, протискиваясь к подсвечнику, чтобы поставить ее самому.

Если хочешь поставить свечу — приходи до начала службы. Горест-

но видеть, как пришедшие в храм к середине службы, опоздавшие, в самые ответственные и торжественные моменты богослужения, когда все замирает в благодарении Богу, нарушают благочиние в храме, передавая свои свечи, отвлекая других верующих.

Если кто опоздал на службу — пусть дождется окончания богослужения, а затем, если у него есть такое желание или нужда, поставит свечу, не отвлекая других и не нарушая благочиния.

Покупка свечей есть малая жертва Богу и Его храму, жертва добровольная и необременительная. Поэтому желательно приобретать свечи в том храме, куда пришел молиться. Дорогая свеча вовсе не благодатнее маленькой. Нет и обязательных правил, куда и сколько свечей должны ставить верующие. Однако по сложившейся традиции в первую очередь ставится свеча к Празднику или чтимой храмовой иконе, затем к мощам святого, если таковые имеются в храме, своему святому (имя которого носишь), а уже потом за здоровье или за упокой. За умерших свечи ставят на канун у распятия, мысленно произнося: «Помяни, Господи, усопшего раба Твоего (имя) и прости его согре-



шения, вольные и невольные, и даруй ему Царствие Небесное».

О здравии или в какой-либо нужде обычно свечи ставят Спасителю, Божией Матери, святому великомученику и целителю Пантелеимону, а также тем святым, кому Господь даровал особую благодать исцелять болезни и

подавать помощь в различных нуждах.

Поставив свечку перед избранным тобой угодником Божиим, мысленно произнеси: «Святой угодниче Божий (имя), моли Бога обо мне, грешном (или имя, за кого просишь)».

Затем надо подойти и, перекрестившись и поклонившись, приложиться к иконе.

Надо помнить: чтобы молитвы дошли, молиться святым угодникам Божиим надо с верой в силу их ходатайства пред Богом и со словами, идущими от сердца.

Если ставишь свечу к образу всех святых, обрати ум свой ко всему сонму святых и всему воинству небесному и молись: «Вси святии, молитесь Бога о нас».

Подготовил Александр ЛЕТКО,
главный библиограф
Минской епархии.

Пока покойник в доме, запрещалось мыть полы, стирать. Так вы можете навлечь на свою семью неизлечимые болезни.

Считалось, что нельзя плакать, голосить после заката солнца!

Нельзя оставлять покойника на ночь в доме одного. Возле него должен находиться тот, кто будет тихо читать молитвы и псалмы.

Покойник должен «переночевать» в родном доме хотя бы одну ночь.

Если человек утонул, погиб при неизвестных обстоятельствах и его тело нашли спустя несколько дней, то погибшего привозили к родному порогу, устанавливали гроб на непродолжительное время для прощания с ним и после этого хоронили.

Для того чтобы замедлить процесс разложения тела умершего, ограничивали доступ свежего воздуха в дом, а под гроб ставили ведро с насыщенным раствором марганцовки. Веточки освященной вербы клали под покойного.

После того, как покойного переложили в гроб, сразу же собирали и выносили из дома постель, на которой он умер. Если вы этого не сделали, не позволяйте, чтобы кто-то из больных родственников или чужих людей хотя бы на какое-то время прилег на нее. В народе широко распространено представление о том, что умерший забирает болезни с собой. Поэтому те люди, у которых болит спина или ноги, будут просить у вас разрешения полежать на постели умершего. Они уйдут здоровыми, а их болезни достанутся вам.

Похороны

В день похорон умершего отпевают в церкви или на дому.

Могила копают только в день похорон. Количество мужчин должно быть нечетным, а их возраст — старше сорока лет. Близкие родственники копать могилу не должны. Приступая к такой работе, скажите (можно про себя): «Господи, оборони, спаси и сохрани от могильной земли. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Похороны проводят на второй или третий день в 12.00, 14.00 или 16.00 с тем условием, чтобы к закату вернуться домой и сесть за поминальный стол.

После того, как все члены семьи попрощаются с умершим, самый старший из присутствующих мужчин выносит крест. Вслед за ним несут портрет в черной рамке, венки, цветы, крышку гроба узкой частью вперед (мужчины не должны подни-

мать ее выше уровня плеч), затем выходит семья умершего. В последнюю очередь выносят гроб, который у дома встречают все присутствующие, образовав живой коридор.

Гроб устанавливают у порога (подъезда) дома на несколько минут — чтобы покойник мог «попрощаться со своим жилищем» и навсегда уйти в «мир предков».

Самые близкие родственники (прежде всего первой и второй степени родства) не имеют права нести цветы, венки, крышку гроба. Все эти атрибуты должны находиться в начале похоронной процессии. Затем несут гроб, за которым следуют семья умершего и самые близкие родственники. Покойник как бы разделяет участников похорон на две независимые группы. Те, что идут впереди, по-прежнему останутся «в мире живых», в поле функционирования традиционного праздничного календаря, они будут жить своей обычной жизнью. Те, кто пойдут вслед за гробом, а это прежде всего члены семьи и родственники первой и второй степени родства, на целый год окажутся изолированными, выключенными из привычного круговорота жизни. Они должны будут соблюдать траур по умершему, поэтому не смогут принимать участия в праздничных мероприятиях своего рода.

Не бросайте под ноги похоронной процессии живые цветы, они всегда были символом молодой жизни. Растапывая живые цветы, вы сокращаете жизненный век своим детям, особенно девушкам.

Как только мужчины поднимут гроб на руки, в ту же минуту нужно перевернуть табуретки (лавки), на которых он стоял. Но прежде на них могут на несколько секунд присесть те члены семьи, которые боятся покойников или навещать кладбище. Эти предметы будут лежать перевернутыми до тех пор, пока не понадобится вынести полы за умершим.

На то место, где стоял гроб, иногда клали топор. Считалось, что такое действие сбережет членов семьи от смерти в ближайшее время.

Как только вынесут из дома гроб, посыпьте пол зерном жита и тихо проговорите: «Не мы и не следом, не в постели и не за обедом, не через месяц и не через год, а когда Господь призовет. Аминь».

После выноса покойника из дома нужно вынести и старый веник.

Иногда неудобно отказать,

«Чудо исцеления иконой и словом»

Объектом особого почитания всегда были и есть иконы — чудотворные, мироточивые, слезоточивые, исцеляющие. Однако, пожалуй, наибольшей притягательной силой обладают явленные иконы. Они всегда возникают самым чудесным, самым неординарным образом.

В народном окружении и сегодня живет немалое количество преданий, повествующих о том, что иконы обладают исключительным даром чудесного исцеления самых различных человеческих недугов. Дни почитания этих икон становятся великим конфессиональным праздником.

В 2004 году мы будем рассказывать об истории создания и появления чудотворных икон Божией Матери. Идя вслед за годовым кругом праздников, мы будем говорить о месте нахождения иконы, дате ее почитания о тех чудесных событиях,

которыми сопровождается ее история возникновения, о зафиксированных фактах исцеления, а также будем приводить молитвы, с которыми можно обратиться к иконе за помощью в трудные минуты жизни или с благодарностью за счастье земного бытия.

В 2004 году планируется издать брошюру «Чудо исцеления иконой и словом», посвященную, прежде всего, иконам Богородицы.

Для желающих выписать эту брошюру напомним подписной индекс серии «Домашняя энциклопедия здоровья» — 00520.

если просят вынести и вымыть полы после покойника (родственники этого делать не должны). Надо подождать, пока покойника увезут, потом вынести и вымыть полы, а воду вылить на перекресток дорог. После уборки прочтите молитву «Отче наш», а затем произнесите такие слова: «За кем я мыла и мела, того в свой дом не зову и не звала. Аминь».

Гроб с телом умершего ставят посреди церкви лицом к алтарю, а по четырем сторонам гроба зажигают свечи.

При выносе тела с гробом из храма лицо умершего обращают к выходу.

Когда покойника несут на кладбище, ни в коем случае не переходите ему дорогу, так как у вас на теле могут образоваться различные опухоли.

Не смотрите в окно на проходящую мимо вашего дома похоронную процессию.

Перед тем, как опустить гроб в могилу, ближайшие родственники прощаются с умершим троекратным поцелуем в лоб, губы и руки.

Из гроба необходимо вынуть цветы, икону, снять с рук и ног веревочки («перевясла»). Эти завязки обладают огромной энергетической силой. С их помощью можно творить как хорошие, так и плохие дела. Поэтому их либо забирают самые близкие, либо незаметно кладут в гроб под ноги покойному (не помогут, но и не навредят).

Когда будете прощаться с умершим, старайтесь не наступить на рушник или веревки, на которых будут опускать гроб в могилу.

Если на покойного надели ценные вещи — золотые украшения, дорогие часы, — то снимать и забирать их уже нельзя,

но лучше этого не делать изначально.

Родственники первой и второй степени родства бросают в могилу деньги — дают выкуп за «переправу на тот свет». Все остальные родственники и присутствующие на кладбище бросают в могилу по три горсти земли.

Православному крест ставят в голове гроба, католику — в ногах.

Закапывая могилу, нельзя передавать лопату из рук в руки, ее следует втыкать в землю.

Теми рушниками или веревками, на которых гроб опускали в могилу, не пользуются на протяжении 40 дней.

Точно так же поступают с ковром, на котором стоял гроб. Его необходимо скрутить и поставить в отдаленное место. По истечении 40 дней ковер следует вычистить, окропить святой водой и только после этого растелить или повесить в доме.

Для похоронной церемонии следует сделать только одну посмертную фотографию (фотокопию с прижизненного снимка человека). Ее относят и оставляют на кладбище навсегда, как цветы и венки.

Крайне нежелательно снимать на видео или фотографировать близким планом умершего человека. Хранить фотографии похорон дома не следует. Лучше всего их сжечь.

Находясь на кладбище, для оберега себя и своей семьи, скажите вполголоса: «Не дай, Господь, подобного горя. Аминь».

(Продолжение следует)

Янка КРУК,
Оксана КОТОВИЧ.

Рождественский ПОСТ

Пост тела есть пища для души

Чувство благоговения перед тайной Рождества Спасителя в Вифлееме заставляет христианина задуматься о том, как достойно себя подготовить к этому великому празднику. В молитвенной жизни Церкви тайна воплощения равняется тайне воскресения из мертвых, а церковный календарь указывает границы и содержание Рождественского Поста, напоминающего содержание Великого Поста.

Рождественский Пост длится сорок дней. Начинается он 28-го ноября и кончается в ночь под Рождество 6-го января. За этот период наблюдается восхождение напряженности, нарастание ожидания праздника: за пять дней до него, т. е. 2-го января, начинается пятидневное «предпразднество» наподобие Страстной седмицы, со своими богослужебными особенностями, а канун праздника, «Сочельник», 6-е января, полностью обособляется по примеру Великой пятницы. Этот день в просторечии называется «Сочельник», а вернее — «Сочевник», от слова «сочиво», что значит — отварная пшеница, которую вкушают в знак строгого поста перед этим великим праздником.

Согласно Уставу, в пост не полагается есть мяса. Рыбу можно есть по воскресениям и субботам, в день Введения Божией Матери в Храм (4-го декабря) и по вторникам и четвергам в дни прославления святого; а в понедельник, среду и пятницу — только в том случае, если полагается в этот день всенощное бдение, например в престольный праздник. Если в какие дни нет особого праздника, то надо готовить пищу на растительном масле во вторник и четверг, и без него в понедельник, среду и пятницу.

Как был установлен Рождественский пост

Установление Рождественского поста, как и других многодневных постов, относится к древним временам христианства. Уже с четвертого века св. Амвросий Медиоланский, Филастрий, блаженный Августин упоминают в своих творениях Рождественский пост. В пятом веке о древности Рождественского поста писал Лев Великий.

Первоначально Рождественский пост длился у одних христиан семь дней, у других — несколько больше. На соборе 1166 года бывшем при константинопольском патриархе Луке и византийском императоре Мануиле

всем христианам было положено хранить пост перед великим праздником Рождества Христова сорок дней.

Рождественский пост — последний многодневный пост в году, именуется в Церковном уставе Четырнадцатницей, так же, как и Великий пост. Так как заговенье на пост приходится в день памяти св. апостола Филиппа (14 ноября старого стиля), то этот пост называют Филипповым.

Зачем установлен Рождественский пост

Рождественский пост — зимний пост, он служит для нас к освящению последней части года таинственным обновлением духовного единения с Богом и приготовлением к празднованию Рождества Христова. Рождественский пост есть жертва Богу за собранные плоды. «Как Господь ущедрил нас плодами земли, — пишет святитель Лев Великий, — так и мы во время этого поста должны быть щедры к бедным».

Рождественский пост установлен для того, чтобы мы ко дню Рождества Христова очистили себя покаянием, молитвою и постом, чтобы с чистым сердцем, душой и телом могли благоговейно встретить явившегося в мир Сына Божия и чтобы, кроме обычных даров и жертв, принести Ему наше чистое сердце и желание следовать Его учению.

Когда начали праздновать Рождество Христово

Начало этого праздника относится к временам Апостолов. В Апостольских постановлениях говорится: «Храните, братия, дни праздничные, и, во-первых, день Рождества Христова, которое да празднуется вами в 25-й день десятого месяца» (desembri). Там же сказано: «День Рождества Христова да празднуют, в он же нечаемая благодать дана человеку рождением Божия Слова из Марии Девы на спасение миру».

Во втором столетии на день Рождества Христова, 25 декабря (юлианского календаря), указывает Климент Александрийский. В третьем веке о празднике Рождества Христова упоминает св. Ипполит. Стого времени, когда Церковь получает свободу и делается господствующей в Римской империи, праздник Рождества Христова мы находим во всей Вселенской Церкви, как это можно увидеть из поучений св. Ефрема Сирина, св. Василия Великого, Григория Богослова, Григория Нисского, св. Амвросия, Иоанна Златоуста и других отцов Церкви четвертого века на праздник Рождества Христова.

Как питаться

в Рождественский пост

Устав Церкви учит, от чего следует воздерживаться во время постов — «все благочестиво постящиеся строго должны соблюдать уставы о качестве пищи, то есть воздерживаться в посте от некоторых брашен (то есть еды, пищи), не как от скверных (да не будет сего), а как от неприличных посту и запрещенных Церковью. Брашна, от которых должно воздерживаться в посты, суть: мясо, сыр, коровье масло, молоко, яйца, а иногда и рыба, смотря по различию святых постов».

Правила воздержания, предписанные Церковью в Рождественский пост, столь же строги, как и Петров пост. Кроме того, в понедельник, среду и пятницу Рождественского поста уставом запрещаются рыба, вино и елей и дозволяется принимать пищу без масла (сухоядение) только после вечерни. В остальные же дни — вторник, четверг, суббота и воскресенье — разрешено принимать пищу с растительным маслом. Рыба во время Рождественского поста разрешается в субботные и воскресные дни и великие праздники, например, в праздник Введения во храм Пресвятой Богородицы, в храмовые праздники и во дни великих святых, если эти дни приходятся на вторник или четверг. Если же праздники приходятся на среду или пятницу, то разрешение поста положено только на вино и елей.

От 20 декабря до 25 декабря (старого стиля) пост усиливается, и в эти дни даже в субботу и воскресенье рыба не благословляется. Между тем именно на эти дни приходится празднование гражданского Нового года, и православным христианам надо быть особенно собранными, чтобы весельем, винопитием и вкушением пищи не нарушить строгость поста.

Постясь телесно, в то же время необходимо поститься и духовно. Пост телесный, без поста духовного, ничего не приносит для спасения души, даже наоборот, может быть и духовно вредным, если человек, воздерживаясь от пищи, проникается сознанием собственного превосходства от сознания того, что он постится. Истинный пост связан с молитвой, покаянием, с воздержанием от страстей и пороков, искоренением от злых дел, прощением обид, с воздержанием от супружеской жизни, с исключением увеселительных и зрелищных мероприятий, просмотра телевизора. Пост не цель, а средство — средство смирить свою плоть и очиститься от грехов. Без молитвы и покаяния пост становится всего лишь диетой.

Подготовила
Наталья ВАСИЛЬЕВА.

П

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

М

И

Р

№7(26)
ИЮЛЬ
2000

ОКРОШКА С ПИВОМ

Мелко нарежьте 3 сваренных вкрутую яйца, разотрите их с солью и добавьте немного сахара. Очистите 250 г свежего огурца, нарежьте кубиками. Репчатый лук мелко нашинкуйте. Все продукты залейте 0,5 л свежего пива. При подаче положите сметану и мелко нарезанную зелень петрушки и укропа. В эту окрошку можно добавить мелко нарезанные кусочки вяленой или копченой рыбы.

Нина Козлова, Бузулук

ПОМИДОРЫ «ЛАКОМЫЕ ДОЛЬКИ»

Помидоры моем и нарезаем дольками. Укладываем их в простерилизованную 3-литровую банку до горлышка. Сверху выкладываем колечки репчатого лука. Заливаем заранее приготовленным маринадом. Стерилизуем в кипящей воде в течение 5 минут, после чего банки закатываем.

Приготовление маринада: в 1 л воды добавляем 1 столовую ложку соли, 3 столовые ложки сахара, 15 горошин душистого перца, 20 гвоздичек и 7 лавровых листочков. Кипятим 3-4 минуты, затем охлаждаем. Процеживаем маринад в литровую банку, вливаем туда 1 столовую ложку подсолнечного масла, кладем пару лавровых листочков и штук 5 горошин черного перца.

Екатерина Иванова, Пермь

АРОМАТНЫЕ ОГУРЦЫ

Небольшие огурцы поставить вертикально в эмалированную кастрюлю и залить горячим рассолом (2 столовые ложки соли на 1 л воды), чтобы они были полностью закрыты им.

Прикрыть кастрюлю крышкой и оставить на 12 часов. Затем переложить огурцы без рассола в полиэтиленовый пакет, обильно пересыпая мелко нарезанной смесью зелени (укроп, петрушка, лист смородины), а также нарезанным чесноком и горошинками душистого перца.

Пакет хорошо завязать и положить в холодильник на сутки. Долго хранить нельзя.

Светлана Суханова,
Оренбург

ВАРЕНЬЕ «ВИШНЕВЫЕ БУСЫ»

1 кг ягод крыжовника очистить, вымыть, наколоть булавкой или спицей, залить кипящим сиропом из 1 кг сахара и 1 стакана воды или 1,5 кг сахара и 1,5 стакана воды. Вишневые листья нашить на нитку, как бусы, завязать и опустить в варенье. Довести до кипения, снять с огня и дать остыть. После остывания вновь вскипятить, убавить огонь и доварить уже на медленном. Охладить, вынуть «вишневые бусы», а варенье разложить по банкам, закрыть калькой и завязать.

НЕОБЫЧНОЕ МАЛИНОВОЕ ВАРЕНЬЕ «ВРОЗЬ И ВМЕСТЕ»

Положите ягоды малины (500 г) и сахар (500 г) в две огнеупорные миски. Поставьте в духовку с температурой 175 градусов на 20-30 минут. Соедините ягоды и сахар в большой посуде и перемешайте деревянной ложкой. Сложите в банки – и в холодильник.

Людмила Мельникова, Самара



САЛАТ «ВСТРЕЧЕ РАД»

Всех, кто заходит ко мне летом «на огонек», я потчую таким вот салатом.

2 свежих огурца, пучок редиски, 200 г отварного куриного мяса, 5 сваренных вкрутую яиц, зелень петрушки или укропа, майонез, соль, перец по вкусу.

Огурцы, куриное мясо и яйца нарезаю кубиками, а редиску – полукольцами. Все смешиваю, солю, перчу, заправляю майонезом. Посыпаю измельченной зеленью и украшаю кружочками яйца и редиски.

Александр Медведев, Оренбург

ИМЕНИННЫЙ ПИРОГ

ПЕЧЕНЬЕ С ВИШНЕЙ

в 1 л воды добавляем 1 столовую ложку соли, 3 столовые ложки сахара, 15 горошин душистого перца, 20 гвоздичек и 7 лавровых листочков. Кипятим 3-4 минуты, затем охлаждаем. Процеживаем маринад в литровую банку, вливаем туда 1 столовую ложку подсолнечного масла, кладем пару лавровых листочков и штук 5 горошин черного перца.

Екатерина Иванова, Пермь

нарезанной смесью салата (лист смородины), а также нарезанным чесноком и горошинками душистого перца. Пакет хорошо завязать и положить в холодильник на сутки. Долго хранить нельзя.

Светлана Суханова,
Оренбург

САЛАТ «ВСТРЕЧЕ РАД»

Всех, кто заходит ко мне летом «на огонек», я угощаю таким вот салатом.

2 свежих огурца, пучок редиски, 200 г отварного куриного мяса, 5 сваренных вкрутую яиц, зелень петрушки или укропа, майонез, соль, перец по вкусу.

Огурцы, куриное мясо и яйца нарезаю кубиками, а редиску – полукольцами. Все смешиваю, солю, перчу, заправляю майонезом. Посыпаю измельченной зеленью и украшаю кружочками яйца и редиски

Александр Медведев, Оренбург

ИМЕНИННЫЙ ПИРОГ «СВЕТЛАНА» С ЯГОДАМИ

Для теста: 300 г муки, 100 г сливочного масла, 100 г сахара, 1 яйцо, 1 чайная ложка соды, 1 чайная ложка уксуса, 1 чайная ложка ванилина.

Для начинки: 200 г ягод (клубника, малина, смородина), 100 г сахара, 1 чайная ложка лимонного сока.

Приготовление: Муку просеять. Масло растопить. Яйцо взбить с сахаром. Добавить муку, соду, уксус и ванилин. Замесить тесто. Раскатать в пласт толщиной 1 см. Вырезать формочками печенье. На каждое печенье положить ягоду без косточки, посыпать сахаром. Выпекать на умеренно сильном жару. Когда печенье остынет, посыпать сахарной пудрой.



ПЕЧЕНЬЕ С ВИШНЕЙ

300 г муки растереть со 100 г сливочного масла, постепенно соединить со 100 г сахара, яйцом. Замесить мягкое жирное тесто. Раскатать лист толщиной 1 см и формочками вырезать печенье. На каждое печенье положить вишенку без косточки, посыпать ванильным сахаром. Выпекать на умеренно сильном жару. Когда печенье остынет, посыпать сахарной пудрой.

Владимир Юферев,
г. Омутнинск Кировской области

ШИКАРНЫЕ БАКЛАЖАНЫ

Это блюдо праздничное, но готовится очень быстро. Очень сытное.

1 кг свинины режем на большие тонкие куски, 2 баклажана (больших) режем кубиками, 2 луковицы, 2 моркови и 2 болгарских перца измельчаем и укладываем на куски мяса на противень. Обильно посыпаем зеленью и засыпаем натертым на терке сыром (0,5 кг) – и в духовку. Как только станет выделяться много жидкости, ее нужно убрать ложкой или слить, а потом опять ставить для запекания.

Блюдо подается порционно: отделяется кусочек мяса и овощи с сыром. Очень аппетитно смотрится блюдо, гости будут довольны.

Н.И. Чеботарева, Оренбург

Сначала сварим сироп из 1 кг сахара и стакана воды. Положим в него 1 кг очищенной и нарезанной дыни. Поварим 20 минут. Разрежем на дольки 6-8 штук абрикосов или 3-4 персика, 2 яблока разрежем яблокорезкой на аккуратные одинаковые дольки без сердцевин, добавим к дынной массе. Теперь положим полстакана ежевики, немного темного («синего») винограда без косточек – вместе или что-то одно – и доварим.

Ассорти ласкает глаз медовым цветом, дольки фруктов и ягод – прозрачные, сироп приятно-густой, а темные пятнышки виноградинок или ежевики – словно пчелки на медовом лугу!

Варенье «Яблоко Китая»

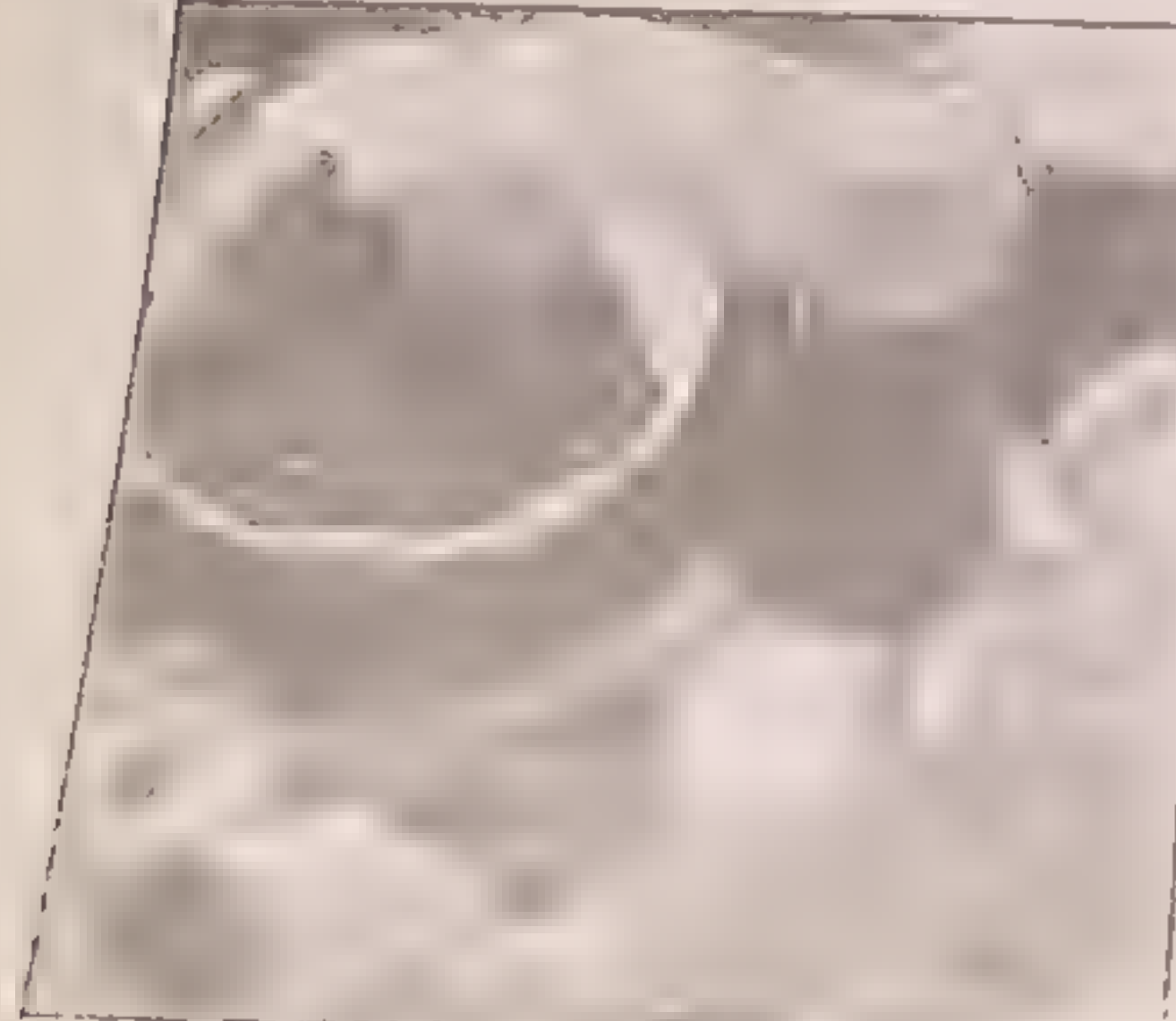
Именно так – «яблоко Китая» – и переводится на русский язык слово апельсин!

1 кг крыжовника и 1 большой апельсин без косточек прокручиваем через мясорубку. Добавляем 1 кг сахара, тщательно перемешиваем и раскладываем в стерильные банки. Закрываем любимыми крышками, храним в холодильнике.

Вкус у этого «живого варенья» освежающий, необычный, приятный, все витамины сохранены, качество своих оно долго не теряет. И как кашу не испортишь маслом, так и этому варенью не повредит, если мы возьмем сахару не 1 кг, а 1,3 кг, а апельсинов – 2 штуки. Будет еще вкуснее!

Варенье «Красное и черное»

Сварите сироп из 800 г сахара и 2 стаканов воды, всыпьте 400 г черной смородины. Варите на тихом огне, снимая пену, пока ягоды не начнут лопаться. Затем добавьте 400 г красной смородины, перемешайте, варите, как и прежде, снимая пену. Загустеет – дайте остыть, положите в банки, покройте бумагой и завяжите



Но «пятиминутки» – изобретение для закатывания в банки. А как же варили варенье раньше? Ведь у Пушкина читаем в «Онегине»: «Везут домашние пожитки, кастрюльки, стулья, сундуки, варенье в банках...» Как же его варили? Ведь первый маломощный сахарный заводик построили в России, в Тульской губернии, только в 1801 году! При возной сахар был страшно дорог, и класть его в варенье – что печь деньгами топить! Варили с медом (он был свой, дешевый) или упаривали ягоды в печи, упаривали до густоты. И мы можем гордиться вареньем – продукт чисто русский, без русских печей его не «изобретешь». Конечно, есть у нас духовка, но это не совсем то... аналог которому не достичь качества оригинала

Варенье из клюквы «Графинюшка»

1 кг клюквы бланшируем несколько минут в кипятке, отцедим, отвар сохраним. В 2 стаканах отвара растворяем 1,5 кг сахара и варим в этом сиропе стакан ядер грецких орехов – минут 20. Добавляем бланшированную клюкву и варим все вместе еще 20-25 минут. Готово!

Может, и дорог графский рецепт – но вкус того стоит! Не стыдно подать это варенье к праздничному чаю, а если вы приболели – варенье поможет при борьбе с простудой в компании с горячим чаем, придаст силы благодаря содержащимся в нем орехам. Поистине – «мал золотник, да дорог» – и не в цене дело, а во вкусе (отменном) и пользе (несомненной)!

Варенье «Торопыжка»

10 стаканов черной смородины заливаем 2 стаканами воды, доводим до кипения и варим еще 10 минут. Те-

перь всыпаем 10-12 стаканов сахара, огонь выключаем, но таз с конфорки не снимаем. Размешиваем до растворения сахара сразу же горячим разливаем в банки и закатываем.

Варенье по всем правилам

1 Ягоды и фрукты для варенья должны быть свежими, в хорошую погоду.
2 Варить варенье одновременно с сахаром – так медленнее, оно терпит больше, при этом пахнет мукой.

3 Для варки варенья нельзя упорно кипятить сироп.

4 Отмерять ягоды для варенья лучше не стаканом, а весами, ведь стакан сахара может быть и одинаковым, и разным.

5 На сильном огне варенье упаривается хуже.

6 К ягодам, имеющим слабый собственный аромат, добавляют при варке ваниль, цедру корня бадьяна и мяты. К яблочному варенью подкислят лимонной цедрой, к клубничному – ванилью, грушевому – корицей. В крышечках для вкуса можно положить ваниль, лимон или герань.

7 Когда варят варенье из брусники или клюквы, кладут в него серебряные ложечки – говорят, что серебро отнимает всякую горечь.

8 Как только закипит сироп, протрем пенки таза чистой влажной тряпочкой, чтобы не осталось крупинки сахара. Даже если в крупинки, упавшей в загустевший сироп, он может засахариться.

9 При варке варенья лучше не мешать его ложкой, а встряхивать таз – ягоды не помнутся.

«Арбузное»
Арбуз светлый и несладкий... «Ну, это не проблема!» – как говаривала бабушка из рекламы рекламному внуку. Для нас это тоже не проблема – сварим варенье!

Мякоть срежем с корок и нарежем ее кубиками 1-2 см, удалим семечки. Посыплем мякоть сахаром и поставим на 2 часа в холодное место. Варим в сиропе: 1,2 кг сахара на 1 кг мякоти, без воды, в три приема, до закипания с последующим выключением и выдержкой в 8-10 часов. Перед последней варкой добавим 2-3 г лимонной кислоты и чуть-чуть ванилина.

Варенье из абрикосов

1 кг абрикосов наколоть, залить горячим сиропом из 800 г сахара и 1,5 стакана воды. Выдержать 3-4 часа и проварить 5-7 минут. Выдержать еще 3-4 часа и варить 7-10 минут. Выдержать последний раз и варить до готовности.

И пусть каждый день в русской семье будет «днем варенья» – главное, чтобы рецепты не повторялись из года в год, не набивали оскомину.

10. Пену с варенья лучше снимать, не зачерпывая ее ложкой или шумовкой, а только касаясь варенья нижней частью шумовки и соскребая пену ножом. Ягоды не помнутся.

11. Еще удобнее сделать так: сверху натянуть на кастрюльку крепкую бечевочку, привязать ее концы к ручкам и вытирать низ шумовки о бечевку – пена сама будет падать в кастрюльку.

12. Варенье варите в несколько приемов, с настаиванием? Тогда закройте тазик в перерывах кружком пергамента. Фрукты не заветрятся.

13. Во время варки варенья фрукты всплывают наверх... «Перехитрим» их, положив на варенье кружок в размер таза, проколем дырочки и опустим, слегка придавив шумовкой, чтобы сироп вышел сквозь дырочки на бумагу. Теперь фрукты будут в сиропе и не сморщатся. Бумага – белая, плотная, вощеная.

14. Готовое варенье выльем из таза на блюдо, остудим, слегка встряхивая, и лишь тогда – в банки. Ягоды наполняются сиропом, имеют хороший вкус и красивый вид, не всплывают наверх.

15. Варенье закрываем крышками только после его полнейшего остывания. Иначе внутри крышек соберутся капли, попадут в варенье, и оно закиснет.

Медовик Мельникова, Соморо

несладкий...
а? — как гова-
рекламы рек-
нас это тоже не
варенье!

корок и нарежем
удалим семечки.
маром и поставим
е место. Варим в
ра на 1 кг мякоти,
ма, до закипания с
чением и выдерж-
ед последней вар-
монной кислоты
а.

ные косов

колоть, залить го-
00 г сахара и 1,5
ржать 3-4 часа и
Выдержать еще 3-
минут. Выдержать
до готовности.

русской семье
— главное,
горялись из года
омину.

видам

ня лучше сни-
ее ложкой или
касаясь варе-
шумовки и со-
Ягоды не по-

сделать так:
струльку креп-
зять ее концы к
шумовки о бе-
ет падать в каст-

те в несколько
занием? Тогда
ерывах кружком
е заветрятся.

арки варенья
наверх... «Пе-
из на варенье
, проколем ды-
ка придавив шу-
вышел сквозь
закреплены бу-

завяжи на 10

завяжи на 10

«ДЕЛИКАТЕСНЫЕ»

Помидоры бланшируем полминуты, укладываем в трехлитровую стерильную банку, добавляем листья мяты. Заливаем трехкратно кипящей заливкой (на 1 л воды — 300 г сока красной смородины, 50 г соли и 50 г меда).

ТОМАТЫ С КРЫЖОВНИКОМ

Крыжовником пересыпаем стерилизованные помидоры, помещенные в трехлитровую банку. Заливаем кипящим рассолом: на 1 л воды — 50 г соли, 80 г сахара. Закатываем после трехразовой заливки рассолом.

С ЛУКОМ

Бланшируем помидоры полминуты, укладываем в банки, перекладываем луком, нарезанным кольцами, и заливаем кипящим рассолом: на 1 л яблочного сока — 30 г соли, 30 г сахара. Закатываем.

ПОМИДОРЫ В ЯБЛОЧНОМ СОКЕ

Получаются очень вкусными и хорошо хранятся. Специй класть не надо, ведь яблочный сок сам по себе приятный.

Помидоры моем, бланшируем 30 секунд, укладываем в горячие банки, заливаем кипящим яблочным соком с добавлением соли (1 столовая ложка на 1 л сока) и быстро закатываем. А маленькие банки можно стерилизовать 10-15 минут.

Соч. Астахов. Новоград.

ТАКЖЕ РАЗНЫЕ НАЛИВКИ

На мой взгляд, наливка похожа на колесо — и наливку, и колесо изобрели независимо друг от друга многие народы мира. Что, кстати, вызывает у меня уважение к человечеству в целом и ко всем нациям в частности...

Начнем со старинного русского рецепта вишневки. Ее можно сделать, если у вас есть деревянный бочонок ведра на три, окованный железными обручами. Если нет бочонка — срочно приобретите.

Итак, зрелую очищенную вишню засыпьте в бочонок так, чтобы до верха оставалось 5 см, и залейте медом. Мед нужно лить очень медленно до тех пор, пока его уровень не сравняется с уровнем ягод. Затем бочонок крепко закупорьте. Если бочонок с доньями, в одном из которых отверстие, куда вы сыпали ягоду или лили мед, то плотно забейте пробку. И обвяжите бочонок через эту пробку крепкой веревкой. Если он с крышкой, то залейте ее смолой и опять же перевяжите веревкой.

Поставьте бочонок в погреб или просто заройте в землю. Через три месяца откройте его, вишневку процедите через холст и разлейте по бутылкам, которые закупорьте пробками и залейте сургучом или смолой. Такую наливку можно хранить несколько лет. На трехведерный бочонок уходит два ведра вишни и ведро меда.

СЛЕДУЮЩАЯ НАЛИВКА — РУМЫНСКАЯ.

Вишню засыпьте в бутыл и пересыпьте сахаром — на 1 кг вишни 400 г сахарного песка. Завяжите горлышко бутылки марлей и поставьте на

солнце на 6 недель, чтобы ягоды перебродили. Затем слейте сок, разлейте по бутылкам, закупорьте их и поставьте в холодное место. Вишню, что осталась в бутылки, залейте водкой (из расчета 0,5 л на 1 кг ягод), плотно закупорьте и дайте постоять при комнатной температуре 2 месяца. Слейте вторую наливку, профильтруйте и разлейте по бутылкам, которые опять же плотно закупорьте. И первую, и вторую наливки можно пить через 5-6 месяцев...

Необходимо отметить, что в изобретении наливок участвовали и наши восточные товарищи. Так что намеки Омара Хайяма на предмет выпивки в сложных для этого дела мусульманских условиях имеют под собой реальную основу. Поскольку за восточными народами могли и голову оттяпать, то великий и сообразительный восточный народ изобрел наливку, восточный народ изобрел наливку, приготовляемую быстро и легко. И из подручных материалов — в частности, из дыни.

Делается она «на раз». Возьмите спелую дыню, нарежьте ее на кусочки, положите в бутыл и залейте водкой. Настаивать все это должно 2 недели. Потом слейте наливку, подсластите по вкусу. И, чтобы выдержанных окрит, употребите в процессе потребления. Рекомендую в процессе потребления читать рубаи Хайяма — однажды попробовал и понравилось...

этиленовыми крышками.

Рассол: на 10 л воды — 4 столовые ложки соли и 4,5 столовой ложки сахара.

Яблоки получаются крепкими, на вкус острыми. Хорошо класть их в салаты, они придадут им пикантный вкус.

Алиса Воронцова, Челябинск

ВИННЫЙ ПОГРЕБОК

ВИНО ИЗ ЛИПОВОГО ЦВЕТА

3 горсти липового цвета (можно и сушеного), 1 кг сахара, прокипяченного в 4 л воды (или часть сахара заменить медом), 1 лимон, винные дрожжи.

Липовый цвет заварить в сахарном сиропе, добавить нарезанный кружочками лимон, можно с цедрой, но без косточек. Остывшую смесь перелить в бутыл для брожения, добавить дрожжи и сбавивать неделю.

Бутыл закрыть тканью. Через неделю жидкость процедить и оставить дозревать в бутылки. Употреблять содержимое можно сразу же.

МАМИН ЛИКЕР

6 л самогона, 2 кг сахара, клубника, малина, вишня без косточек, черная смородина — каждой ягоды по 0,5-литровой банке.

Нельзя добавлять крыжовник и другие виды смородины.

В десятилитровую бутыл вылить самогон, добавить клубнику, когда поспеет малина, добавить ее, также вишню и черную смородину. Потом всыпать сахар, закрыть бутыл и оставить на 2-3 месяца. Получится напиток вишнево-красного цвета. Чем дольше напиток будет стоять, тем вкуснее и ароматнее он будет.

Перед употреблением его процедить и разлить в бутылки. Крепостью ликер получается не менее 40 градусов.

Светлана Суханова, Оренбург

Представители народностей Крайнего Севера тоже не обошли благородное наливочное дело своим вниманием. Они разработали рецепт наливки из морошки. Если вам все-таки удастся найти ее, то приготовьте напиток обычным способом, то есть залейте 1 кг ягод 1 л водки и дайте настояться 2-3 недели. Потом слейте настой, подсластите по вкусу и профильтруйте через мелкие, но не толченые сухари из черного хлеба. Вкус — специфический, но очень приятный.

Михаил Смирнов, «Мир садовода»



До встречи с новыми рецептами!

«Картофель Святого Флорентина»

Взять 0,75 кг картофеля, почистить, отварить, обсушить, слив воду, хорошо размять. Добавить 2 столовые ложки маргарина (или сливочного масла), желтки 2 сырых яиц, 100 г нарезанной ветчины или вареной колбасы. Посыпать доску мукой, раскатать на ней картофельную массу в жгут и нарезать на кусочки. Эти кусочки окунуть сначала во взбитое яйцо, а затем в мелко истолченную вермишель (пакет одноразовый) и обжарить в большом количестве подсолнечного масла.

Нина Козлова, Бузулук

Витаминный салат

200 г свежей капусты нашинкуйте. Огурец нарежьте соломкой. Натрите на крупной терке корень сельдерея и редис. Мелко нарежьте зеленый лук и 2 зубчика чеснока. Добавьте в салат 2 яблока, нарезанные дольками. Все смешайте, добавьте соль и сахар по вкусу, заправьте сметаной или майонезом. Украсьте дольками яблок и кружочками огурца.

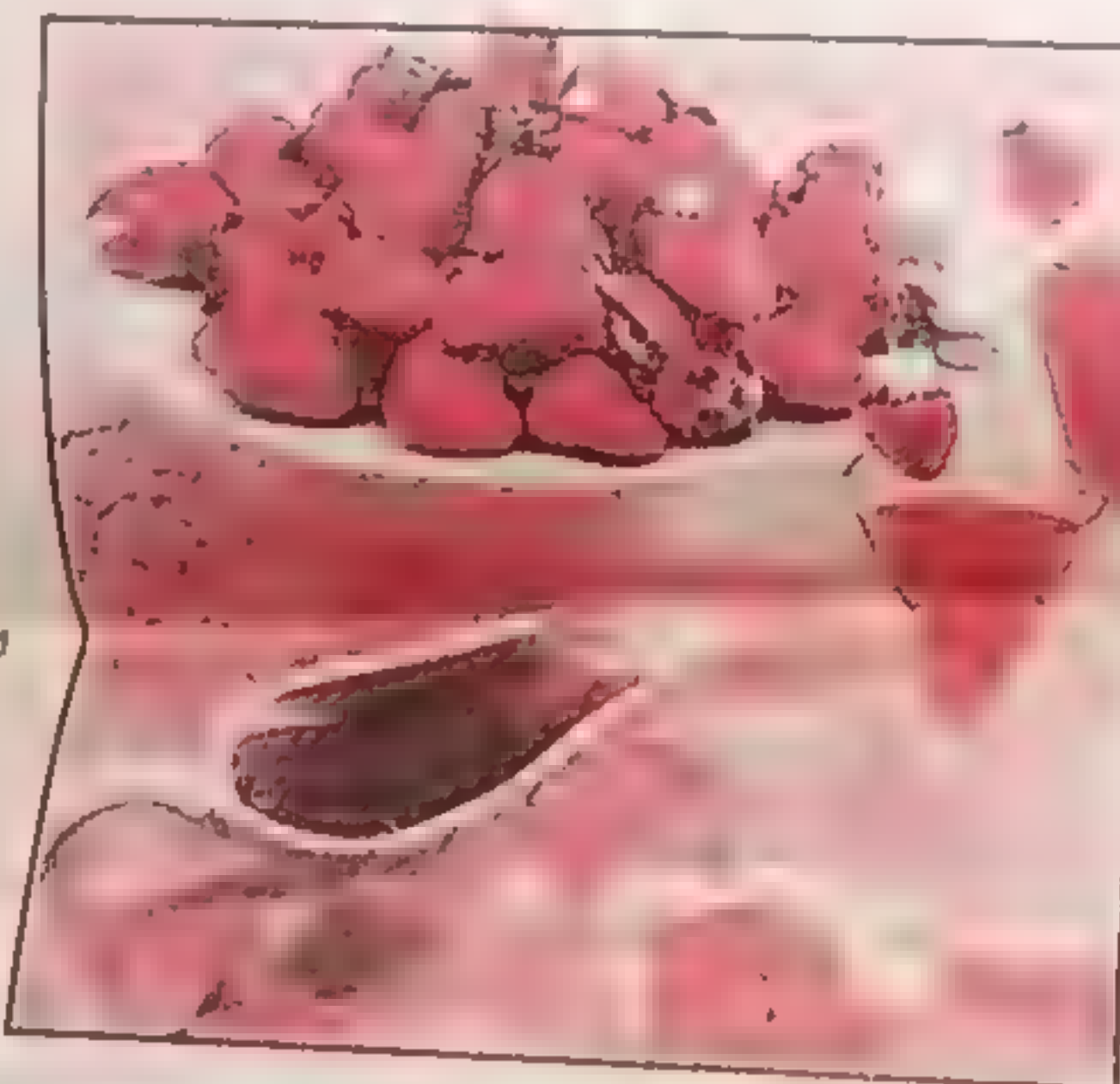
Суп укропный

200 г картофеля нарежьте кубиками, залейте 1 л бульона, посолите и сварите до полуготовности. В небольшом количестве воды размешайте 1 столовую ложку муки, влейте в суп и снова проварите его. Перед окончанием варки добавьте 2 столовые ложки сметаны, растертой с 2 желтками и 3 столовыми ложками мелко нарезанного укропа.

Оладьи с клубникой

350 г муки размешайте с 3 желтками, добавьте сахар (30 г), соль, влейте 150 г молока, взбитые белки и положите мелкие ягоды клубники (300 г). Все осторожно перемешайте и выпекайте оладьи с двух сторон. Подавайте с сахарной пудрой и ванилью.

Нина Козлова, Бузулук



Сейчас лето, и письма как-то совсем не пишутся. Но вот приехала с дачи и решила, несмотря на усталость, поделиться дачными рецептами.

Суп «Рыба в крапиве»

Берем 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковицу, все делаем, как для обычного супа. Когда картофель сварится, открываем банку сардин в масле, опускаем в кастрюлю и приличную горсточку рубленой крапивы. Как суп закипит, его надо сразу снять с огня. Подавать с майонезом и зеленью.

Летние котлеты «Зеленая лужайка»

Берем 0,5 кг нежирной свинины, мелко режем, добавляем 3 яйца, 3 столовые ложки майонеза, 3 ложки картофельного крахмала, солим, перчим по вкусу, все хорошо перемешиваем. Добавляем мелко нарезанный укроп и небольшими веточками кудрявую петрушку, аккуратно перемешиваем. Жарим на подсолнечном масле, выкладывая на сковородку столовой ложкой.

Получаются симпатичные желтые котлеты с яркой зеленью. Вкусно даже в холодном виде.

Милая «Лазанья»

Нужно испечь 4 обыкновенных блина, но немного толще, чем обычно.

Морковь натереть на терке, притушить в растительном масле (по желанию можно с луком). Говядину отварить, пропустить через мясорубку, поперчить.

На тарелку кладем первый блин, на него морковь (потереть чесночком), потом следующий блин – на него мясо, сверху следующий блин и опять морковь, закрываем последним блином. Этот блин посыпаем тертым сыром. Ставим в духовку, ждем, пока сыр не расплавится, и обильно посыпаем зеленым нарезанным чесночком. Режем на куски и подаем к столу.

Приятного аппетита всем читателям «Пира горой»!

Н.И. Чеботарева, Оренбург

Конкурс «Чудо-банка»

Огурцы с яблоками

1 кг огурцов, 1 кг яблок, 10 штук вишневых листочков, столько же листьев лимонника (если нет, заменить какой-нибудь другой пряностью по вкусу или вовсе обойтись без них).

Для рассола: 1 л воды, 2 столовые ложки (неполные) соли, 2 столовые ложки (полные) сахара.

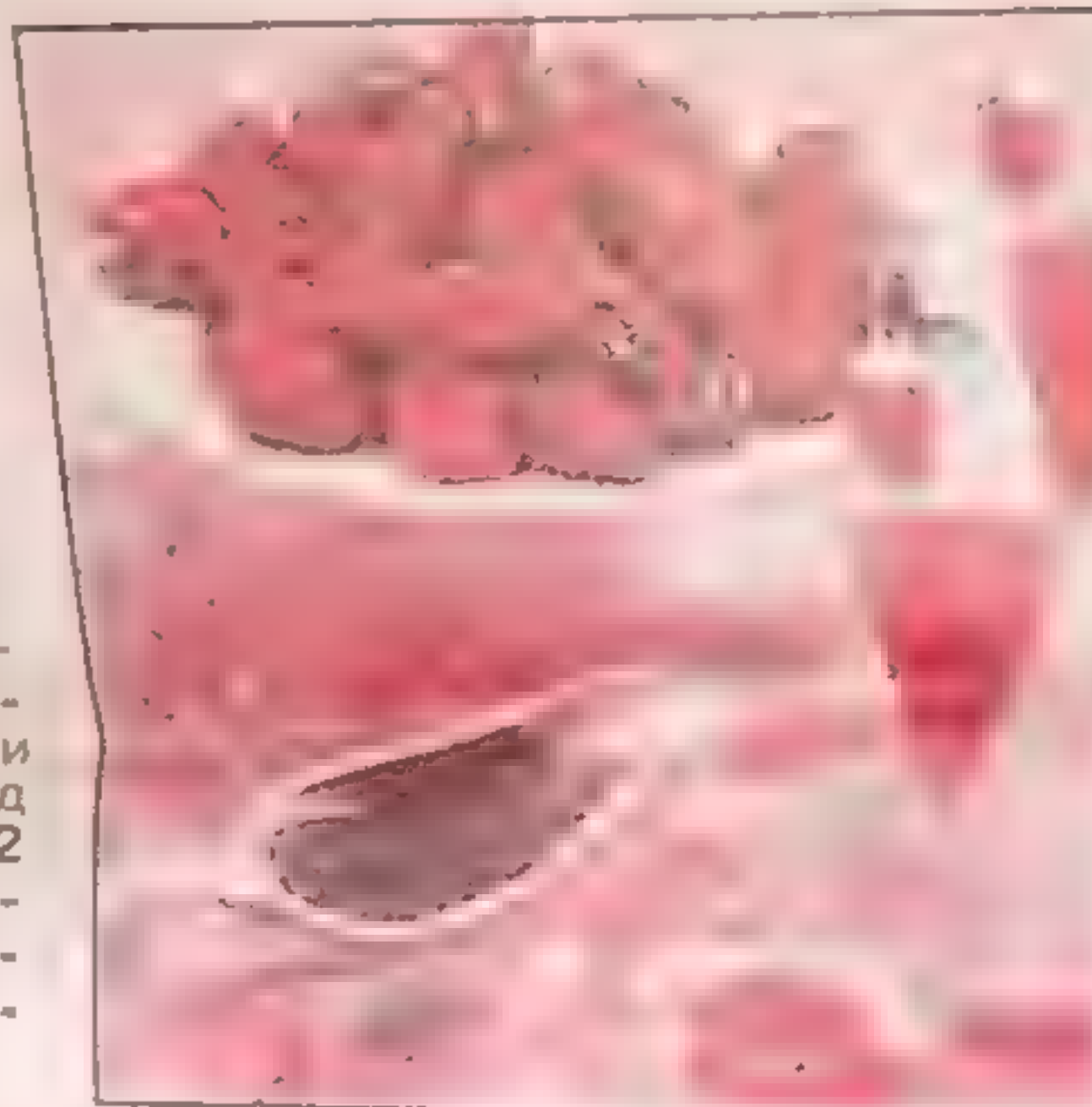
Хорошо промытые пряности, огурцы и яблоки уложите плотно в подготовленную банку. Подготовьте рассол: в кипящей воде растворите соль и сахар. Кипящим рассолом залейте содержимое банки. Дайте некоторое время постоять, затем рассол слейте в другую посуду. Опять вскипятите рассол и вновь залейте им банку. Опять подождите немного и снова слейте рассол. В третий раз вскипятите рассол, залейте банку и сразу же закатайте.

яблока, нарезанные дольками. Все смешайте, добавьте соль и сахар по вкусу, заправьте сметаной или майонезом. Украсьте дольками яблок и кружочками огурца.

Суп укропный

200 г картофеля нарежьте кубиками, залейте 1 л бульона, посолите и сварите до полуготовности. В небольшом количестве воды размешайте 1 столовую ложку муки, влейте в суп и снова проварите его. Перед окончанием варки добавьте 2 столовые ложки сметаны, растертой с 2 желтками и 3 столовыми ложками мелко нарезанного укропа.

Нина Козлова, Бузулук



Сосиски с сыром

С сосисок снять целлофан, ножом сделать продольный надрез, вложить продолговатые ломтики сыра. Положить сосиски на противень, слегка смазанный маслом. Выпекать до золотистого цвета.

На 2-3 сосиски – 50 г сыра.

Татьяна Катина, Самара

Вы нам - рецепты, мы вам - подарки!

Приз (500 рублей) в очередном туре конкурса «От нашего стола – вашему» достается Людмиле Мельниковой из Самары. Благодаря Людмиле мы превосходно отметили Пасху, Масленицу, встретили оригинальным столом 23 февраля и 8 Марта, а также научились из «ничего» делать очень даже многое! В редакционном портфеле хранится еще много вкуснейших рецептов от Людмилы, которые мы обязательно опубликуем в дальнейшем.

А теперь – внимание! Так как конкурс «От нашего стола – вашему» оказался слишком уж «долгоиграющим», и многие участники в нем уже побеждали, возникла необходимость в «ветре перемен». Вот он и подул! Те-

перь кулинарное соревнование под общим названием «Сам себе повар» будет проходить по номинациям. Их четыре:

1. Салатница зимой и летом.
2. Приглашаю на обед.
3. Рецепт-любимчик (блюда, получившие наибольшее число положительных отзывов).
4. Дебют (для новичков, впервые принявших участие в конкурсе).

Будут разыграны книги по кулинарии и подписка на «Пир горой».

Все письма, которые мы получали на конкурс «От нашего стола – вашему» в этом году (в том числе и уже опубликованные), примут участие в «раздаче слонов» по данным номинациям. Итоги первого тура мы опубликуем в декабрьском номере. Так что все подарки еще впереди!

сковородку стола. Золотых

Н.И. Чеботарева, Оренбург

Конкурс «Чудо-банка»

Огурцы с яблоками

1 кг огурцов, 1 кг яблок, 10 штук вишневых листочков, столько же листьев лимонника (если нет, заменить какой-нибудь другой пряностью по вкусу или вовсе обойтись без них).

Для рассола: 1 л воды, 2 столовые ложки (неполные) соли, 2 столовые ложки (полные) сахара.

Хорошо промытые пряности, огурцы и яблоки уложите плотно в подготовленную банку. Подготовьте рассол: в кипящей воде растворите соль и сахар. Кипящим рассолом залейте содержимое банки. Дайте некоторое время постоять, затем рассол слейте в другую посуду. Опять вскипятите рассол и вновь залейте им банку. Опять подождите немного и снова слейте рассол. В третий раз вскипятите рассол, залейте банку и сразу же закатайте.

Светлана Гладышева, Оренбург

Лечо от Светланы Сухановой

Приготовить: 3 кг помидоров, по 1 кг сладкого перца, моркови, репчатого лука.

Все нарезать кольцами, а морковь натереть на крупной терке. Сложить в таз слоями и оставить на 6 часов.

После этого залить заливкой: по 300 г растительного масла и сахара, 2 столовые ложки с горкой соли, 150 г 3-процентного уксуса; тщательно перемешать до белой однородной массы. Вновь оставить на 6 часов.

Опять перемешать и поставить на огонь. После закипания варить 20 минут. Горячее лечо разложить в банки и укупорить (можно даже полиэтиленовыми крышками).

Наш любимый перец

На 3-литровую банку – 3 кг перца (толстокожий, цветной). Перец выбрать целый, осторожно отрезать хвостик и обжарить с 3 сторон на растительном масле таким образом, чтобы не лопнул.

Уложить в банки: слой перца – 1 штука горького перца – слой перца (до половины банки), затем 1/2 заправки – перец до конца банки – 1 штука горького перца – залить остатком заправки.

Заправка: 2 головки чеснока (мелко нарезать), 1 стакан сахара, 1 столовая ложка соли, 1/2 стакана 6-процентного уксуса.

Если банка неполная – добавить прокипяченное масло. Закатать.

Ирина Лебедева, с. Вишневое Оренбургской области



САЛАТНИЦА

Салат

«Королевский» (еще один вариант)

Уложить слоями. 2 яйца, 1 головку лука, 2-3 яблока, 1/2 стакана орехов. Залить майонезом, сверху укутать сыром, натертым на мелкой терке. Дать пропитаться.

Салат из печенки

300 г печенки отварить, нарезать тоненькими ломтиками, добавить 2 мелко нарезанных вареных яйца. 100 г сыра натереть на крупной терке. 2 моркови натереть на крупной терке и обжарить в небольшом количестве растительного масла вместе с 2 луковицами, остудить. Все соединить, посолить, поперчить, залить майонезом.

Светлана Копылова, Гай

Фаселевый паштет

На 1 стакан фасоли – 1 луковица, 2-3 столовые ложки растительного масла.

Фасоль отварите, протрите. Репчатый лук нарежьте и поджарьте. Фасоль и лук смешайте, добавьте растительное масло, уксус по вкусу, посолите, поперчите. Все хорошо перемешайте. Выложите паштет на тарелку и охладите.

Светлана Родимцева, Челябинск

Закуска из кальмара с луком

300 г филе кальмаров, 50 г репчатого лука, соль, перец, зелень.

Кальмаров (вареных или консервированных) нарезать соломкой. Репчатый лук нарезать таким же образом. Все соединить и подрумянить на растительном масле (жарить в течение 5-10 минут). Выложить в салатницу и посыпать зеленью.

Тамара Давыдова

Салат «Мечта»

Листья салата, крапивы нарезать кусочками, добавить отварной картофель, нарезанный ломтиками редис, мелко нашинкованный лук, укроп, соль. Салат заправить сметаной или майонезом, выложить горкой.

Картофель – 50 г, редис – 25 г, салат и крапива – по 10 г, лук и укроп – по 15 г, яйцо – 1/2 штуки, сметана по вкусу.

Салат из подорожника с луком

100 г листьев подорожника, 80 г репчатого лука, 50 г тертого хрена, 50 г крапивы, 1 яйцо, сметана, соль и уксус по вкусу.

Подорожник и крапиву вымыть, опустить на 1 минуту в кипятки, измельчить, добавить нарезанный кубиками лук, хрен, соль и уксус по вкусу. Посыпать рубленым яйцом и заправить сметаной.

Закуска

«Зауральская»

Вареную свеклу и моченые арбузы нарезать мелкой соломкой, заправить чесноком и медом, украсить зеленью петрушки.

Арбуз – 50 г, свекла – 50 г, мед – 15 г, чеснок, зелень.

Салат «Фантазия»

Капусту нарезать соломкой, перетереть с солью и сахаром, добавить отварную говядину, вареную свеклу, соленые огурцы, филе сельди – все

компоненты нарезать соломкой, смешать, заправить сметаной, горчицей, хреном.

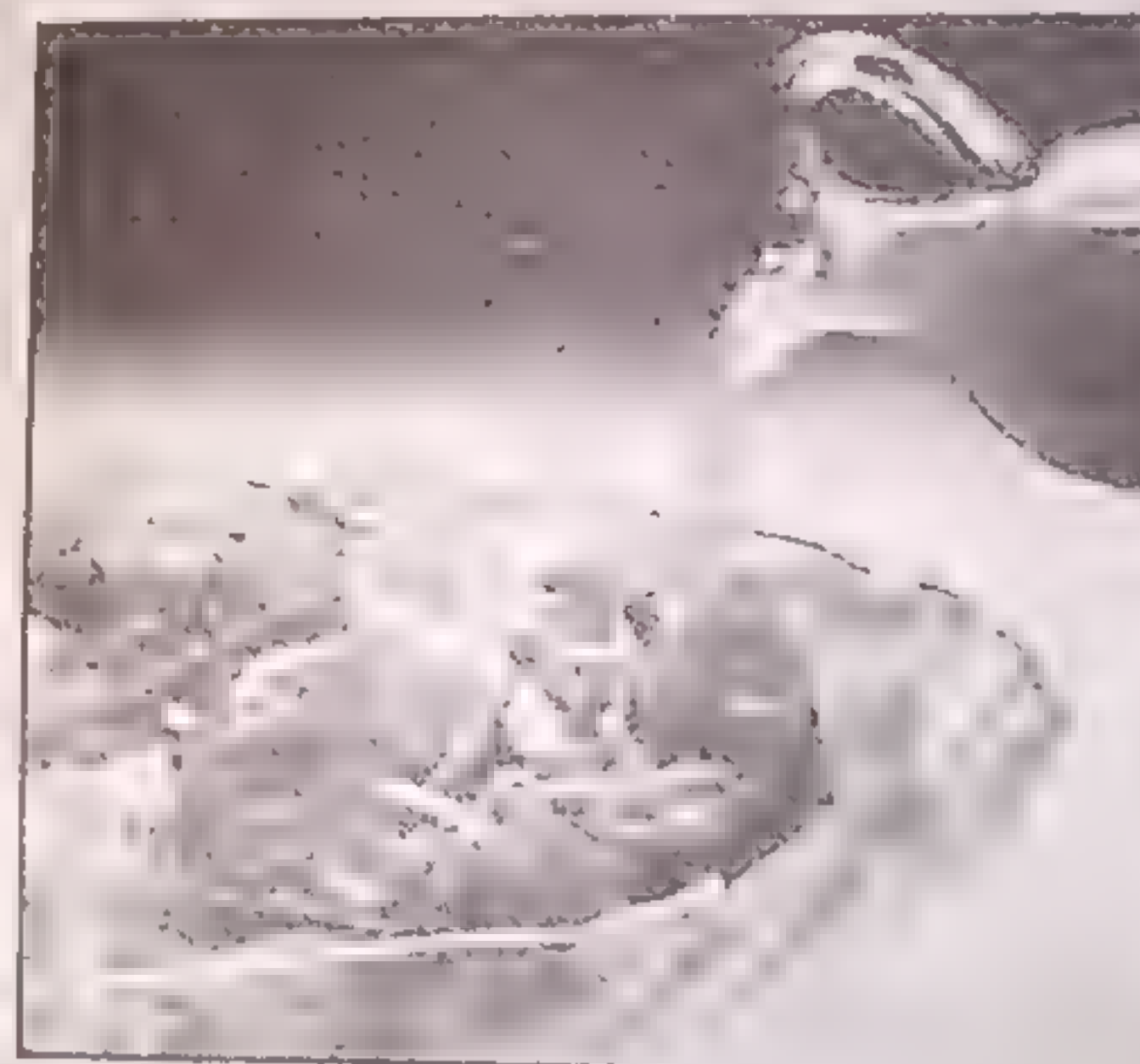
Готовый салат уложить горкой, сверху посыпать рубленой зеленью.

Капуста – 30 г, мясо – 30 г, свекла – 20 г, огурцы – 20 г, сельдь – 20 г, сметана – 20 г, зелень, хрен, горчица.

Салат «Вдохновение»

100 г плавленого сыра, 1 редька, 1 пучок зеленого лука, 1 морковь, 30 г майонеза.

Редьку и морковь натереть на терке, сыр и зеленый лук нарезать мелкими кубиками, заправить майонезом все соединенные компоненты, добавить мелко нашинкованный укроп



Зоя Астанович,
Новотроицк

Кулинарные секретники

Итальянская пословица гласит: «Салат должен творить 4 повара: повар-скупец польет его уксусом, повар-философ посолит, повар-художник украсит, а повар-мощедро польет растительным маслом». А журнал «Здоровье» вместе с современными диетологами добавляет: чтобы сохранить полезные вещества в растительном масле, заправляйте им закуску и салаты непосредственно перед подачей на стол.

Если вы готовите салат или винегрет с добавлением свеклы, от-

дельно заправьте ее растительным маслом и только потом смешайте с остальными составляющими блюда не окрасится целиком в вишневый цвет и заиграет разными красками.

Тушите и жарьте блюда на растительном масле при не слишком высокой температуре и не более получаса: при более длительной готовке на сильном огне из растительного масла почти полностью исчезают полезные вещества (особенно витамин E), а взамен появляются вредные продукты окисления.

Салат

«Остров Барба»

Картофель (600 г) отварить, очистить, тонко нарезать. Болгарский перец (2 штуки) испечь и нарезать полосками. Ветчину (100 г) мелко нарезать, отварные грибы (50 г) – тоже. Добавить 1 банку нарезанного соломкой консервированного кальмара (или 1 штуку отварного – получится дешевле), и полбанки салата из морской капусты «Сахалинский» или «Дальневосточный». Все хорошо смешать, посолить, поперчить, залить 0,5 стакана растительного масла.

В этом салате морской капусты немного, но достаточно съесть в день по 2 чайные ложки ее в салате – и организм будет обеспечен йодом и микроэлементами!

«Овощное ассорти»

Сварить и очистить 500 г картофеля, нарезать тонкими полукружками. Добавить мелко нарезанный репчатый лук (3 штуки), вареную морковь (2 штуки) и 2 фаршированных болгарских перца из заготовок вместе с начинкой. Две баночки салата из морской капусты нарезать, смешать с остальной массой и заправить майонезом. Посыпать зеленью, перцем, солью, еще раз перемешать. Верх вновь смазать майонезом и устроить на нем «морское дно»: травы и водоросли из длинных полосок вареной моркови и зеленого лука, веточек петрушки, вырезанные из картофеля и моркови рыбки и т.д.

Салат «Щедрость природы»

2-3 столовые ложки растительного масла.
Фасоль отварите, протрите. Репчатый лук нарежьте и поджарьте. Фасоль и лук смешайте, добавьте растительное масло, уксус по вкусу, посолите, поперчите. Все хорошо перемешайте. Выложите паштет на тарелку и охладите.
Светлана Родимцева, Челябинск

Салат «Фантазия»

Капусту нарезать соломкой, перерезать с солью и сахаром, добавить отварную говядину, вареную свеклу, соленые огурцы, филе сельди – все

Зоя Астанович,
Новотроицк

Кулинарные секретники

☉ Итальянская поговорка гласит: «Салат должны творить 4 повара: повар-скупец польет его уксусом, повар-философ посолит, повар-художник украсит, а повар-мощно польет растительным маслом». А журнал «Здоровье» вместе с современными диетологами добавляет: чтобы сохранить полезные вещества в растительном масле, заправляйте им закуску и салаты непосредственно перед подачей на стол

☉ Если вы готовите салат или винегрет с добавлением свеклы, от-

дельно заправьте ее растительным маслом и только потом смешайте с остальными составляющими – блюдо не окрасится целиком в вишневый цвет и заиграет разными красками

☉ Тушите и жарьте блюда на растительном масле при не слишком высокой температуре и не более получаса: при более длительной готовке на сильном огне из растительного масла почти полностью исчезают полезные вещества (особенно витамин E) а взамен появляются вредные продукты окисления.

Закуска из кальмара с луком

300 г филе кальмаров, 50 г репчатого лука, соль, перец, зелень.

Кальмаров (вареных или консервированных) нарезать соломкой. Репчатый лук нарезать таким же образом. Все соединить и подрумянить на растительном масле (жарить в течение 5-10 минут). Выложить в салатницу и посыпать зеленью
Тамара Давыдова,
Пермь

Овощной салат с хрустящим хлебцем

1 кочан салата, 4 сладких перца, 6-7 помидоров, 1 пучок редиса, 4 сваренных вкрутую яйца, маленькие гренокки (примерно из 2 кусков хлеба), 2 столовые ложки растительного масла, 200 г йогурта, 5 столовых ложек винного уксуса, 3 столовые ложки зелени, соль, перец.

Салат нарезать кусочками, перец – полосками, редис – кружочками, помидоры – дольками, яйца – тонкими ломтиками. Перемешать и выложить в салатницу. Сверху разместить маленькие кусочки поджаренного хлеба. Йогурт, уксус, зелень, соль и перец смешать – это будет наш соус. Заправить соусом салат.

Зеленый лук с томатным соком

200 г зеленого лука, 3 столовые ложки томатного сока, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Зеленый лук нарезать и заправить томатным соком и растительным маслом. Если томатного сока нет, можно взять 1 чайную ложку томатной пасты и развести ее водой

Галина Ступакова,
Оренбург

Лайца, фаршированные укропом

Сварите 4 яйца, очистите, разрежьте вдоль на половинки, отделите желтки, пропустите их вместе с 30 г укропа и 30 г сливочного масла через мясорубку. Полученной массой заполните половинки яиц, сверху смажьте майонезом и украсьте свежими огурцами

Нина Козлова, Бузулук

Бутерброд «Доброе утро»

Хлеб нарезать на кусочки толщиной 1 см. Помидоры нарезать достаточно толстыми колечками, выложить на хлеб. Посолить и поперчить по вкусу. Сверху выложить нарезанный полукольцами репчатый лук. Отдельно поджарить яичницу (чтобы яйца были целыми). На каждый из бутербродов сверху выложить по яйцу.

Это замечательный завтрак. Он сытный и к тому же красивый.

Кристина Медведева,
Переволоцкий район Оренбургской области

полукружками. Добавить мелко нарезанный репчатый лук (3 штуки), вареную морковь (2 штуки) и 2 фаршированных болгарских перца из заготовок вместе с начинкой. Две баночки салата из морской капусты нарезать, смешать с остальной массой и заправить майонезом. Посыпать зеленью, перцем, солью, еще раз перемешать. Верх вновь смазать майонезом и устроить на нем «морское дно»: травы и водоросли из длинных полосок вареной моркови и зеленого лука, веточек петрушки, вырезанные из картофеля и моркови рыбки и т.д.

Салат «Щедрость природы»

Мелко нарезать 1 головку кочанного салата, 1 пучок редиса, 5 луковиц, посолить, поперчить, добавить щепотку сахара, 2 столовые ложки постного масла, лимонный сок или уксус, размешать с белым йогуртом (без фруктовых добавок), 2 нарезанными крутыми яйцами, посыпать 2 столовыми ложками рубленой мяты и подать

Салат зеленый

Салат зеленый нарезать на части, полить майонезом, посолить, перемешать. В салатник на дно положить целые листья салата, на них горкой в центр – салат с майонезом, по краям тарелки – половинки крутого вареного яйца желтком вверх. В центр – тончайшие, почти прозрачные кружочки редиса с кожурой

На 100 г салата зеленого – 20-25 г майонеза, 1 яйцо, несколько редисок, 1 огурец.

Бутерброд с килькой

Хлеб поджарить, остудить (4 ломтика). 3 яйца взбить вилкой с солью, обжарить, остудить. На хлеб – сливочное масло, кусочек яичницы, 1 кильку из консервов, тонкий кружок помидора, на него капнуть майонез. Посыпать зеленью.

Людмила Мельникова,
Самара

КЛУБ СЛАДКОЕЖЕК

Крем из белков и черники

Черника – 1 стакан, белки – 6 штук, сахарная пудра – 6 чайных ложек, вафли.

Белки и сахарную пудру взбить в густую пену, смешать с ягодами и выложить горкой в стеклянную вазу. Охладить. Перед подачей на стол украсить вафлями, нарезанными треугольниками.

Кекс к чаю

Размягченное масло растереть с сахаром, затем, взбивая массу деревянной лопаточкой, постепенно добавить яйца, соль. Через 15-20 минут после взбивания, когда образуется равномерно перемешанная масса, всыпать изюм, муку с содой и быстро замесить тесто. Добавить цукаты и цедру, перемешать.

После выпечки и охлаждения глазировать кекс шоколадной помадкой, пока она не застыла, украсить его

поверхность миндалем – целыми ядрами и половинками.

Мука – 160 г, сахар – 100 г, изюм – 180 г, цукаты – 1/2 стакана, яйца – 4 штуки, сливочное масло – 150 г, цедра 1 лимона, сода, шоколадная помадка из 6 столовых ложек сахарного песка, очищенный миндаль для украшения.

Пудинг с вином

Половину масла подогреть, поджарить в нем тертую булку, залить горячим вином и водой. Остальное масло растереть добела с желтками, сахаром и корицей, смешать с булкой и вином, прибавить взбитые белки, запечь в форме.

Вино – 1/2 стакана, вода – 3 столовые ложки, сливочное масло – 2 столовые ложки, сахар – 2 столовые ложки, молотые сухари – 150 г, яйца – 3 штуки, корица, фруктовый сок.

Владимир Юферев, г. Омутнинск Кировской области

Сама я большой любитель сладкого. И стряпаю с огромным удовольствием.

Печенье «Када»

1 пачку маргарина и 3,5 стакана муки порубить ножом.

В 1 стакан кислого молока (сметаны или кефира) добавить 2 желтка и 1/2 чайной ложки соды – дать настояться, пока рубим муку.

В муке сделать лунку, вылить жидкость, замесить тесто, поставить его на холод.

Начинка: 1 стакан муки, 1 стакан сахара, 100 г мягкого масла. Все размешать, разделить на 4 части.

Тесто разделить на 4 части. Каждую часть тонко раскатать, положить начинку, скатать рулетиком. Рулетики раскатать скалкой (в длину) на ширину двух пальцев. Печенье нарезать по косой. Сверху смазать взбитым белком.

Выпечь. Остудить. Посыпать сахарной пудрой или корицей.

Торт «Экспромт»

1 стакан сметаны, 1 стакан муки, 1 стакан сахара, 1 яйцо, 1/2

одному). Должно получиться эластичное мягкое тесто.

Смазать противень, выкладывать тесто небольшими колбасками (учесть, что они поднимутся). Готовое печенье уложить на блюдо поленицей, обмакивая в крем (для крема взбить сметану с сахаром). Сверху посыпать тертым шоколадом.

Торт «Негр в пене»

2 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан сиропа от варенья, 1 стакан простокваши или сметаны, 1 чайная ложка соды (погасить в 1 столовой ложке уксуса), 2 стакана муки.

Замесить тесто. Оно должно быть по консистенции, как сметана. Выпечь 4-6 коржей. Пропитать кремом, украсить ягодами из варенья.

Крем: 1,5 стакана сметаны взбить с 1 стаканом сахара.

Желе вишневое



Вишневый торт

Тесто: 90 г мягкого маргарина, 90 г сахара, щепотка соли, тертая цедра 1/2 лимона, 2 яйца, 120 г муки, 1/2 чайной ложки соды.

Начинка: 750 г вишни без косточек.

Масло растереть с сахаром, цедрой и содой, пока оно не превратится в белый крем. По очереди ввести яйца и просеянную с содой муку. Разъемную форму диаметром 24 см смазать маргарином. Выложить в форму тесто, сверху положить вишню. Выпекать в духовке при температуре 200 градусов 40-50 минут. Вынуть торт из формы и охладить на решетчатой подставке. Посыпать сахарной пудрой.

Светлана Суханова, Оренбург

Калорий – всего ничего!

Вот вам рецепты для рубрики «Дайте списать рецептик!» – малокалорийные сладости для Ольги Свиридовой.

Корзиночки «Фантазия»

но добавить ванилин).

В приготовленные корзиночки выложить любые ягоды, дольки фруктов (можно замороженные). Залить желе. Дать остыть.

Яблочный пирог

1 пачку маргарина и 3,5 стакана муки порубить ножом.

В 1 стакан кислого молока (сметаны или кефира) добавить 2 желтка и 1/2 чайной ложки соды – дать настояться, пока рубим муку.

В муке сделать лунку, вылить жидкость, замесить тесто, поставить в холодильник.

Начинка: 1 стакан муки, 1 стакан сахара, 100 г мягкого масла. Все размешать, разделить на 4 части.

Тесто разделить на 4 части. Каждую часть тонко раскатать, положить начинку, скатать рулетиком. Рулетики раскатать скалкой (в длину) на ширину двух пальцев. Печенье нарезать по косой. Сверху смазать взбитым белком.

Выпечь. Остудить. Посыпать сахарной пудрой или корицей.

Торт «Экспромт»

1 стакан сметаны, 1 стакан муки, 1 стакан сахара, 1 яйцо, 1/2 чайной ложки соды.

Замесить тесто, выпечь, украсить по своему усмотрению. В тесто можно добавить: орехи, изюм, яблоки, мак.

«Дамские пальчики»

Поставить на огонь 1,5 стакана воды и 150 г сливочного масла. Как только закипит, добавить 1,5 стакана муки. Все время помешивать, чтобы не было комочков. Остудить. Вбить поочередно 6 яиц (по

Смазать противень, выкладывать тесто небольшими колбасками (учесть, что они поднимутся). Готовое печенье уложить на блюдо поленицей, обмакивая в крем (для крема взбить сметану с сахаром). Сверху посыпать тертым шоколадом.

Торт «Негр в пене»

2 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан сиропа от варенья, 1 стакан простокваши или сметаны, 1 чайная ложка соды (погасить в 1 столовой ложке уксуса), 2 стакана муки.

Замесить тесто. Оно должно быть по консистенции, как сметана. Выпечь 4-6 коржей. Пропитать кремом, украсить ягодами из варенья.

Крем: 1,5 стакана сметаны взбить с 1 стаканом сахара.

Желе вишневое

1/2 кг вишни, 30 г желатина, 0,7 л воды, 1 г лимонной кислоты, 160 г сахара.

Вишню промыть, удалить косточки, отжать сок, хранить на холоде. Оставшуюся мезгу залить горячей водой и варить 10 минут. Отвар процедить, добавить сахар, довести до кипения, удалить пену. Затем добавить подготовленный желатин. В сироп влить отжатый сок, положить лимонную кислоту. Разлить по формам.

Светлана Копылова, Гай

Пирожные миндальные

800 г миндаля, 300 г меда (светлого), 200 г сахара, 200 г кедровых орешков, 4 чайные ложки муки, 2 рюмки ликера.

Миндаль и орешки измельчить, смешать с сахаром, медом, ликером и мукой. Ликер и муку надо добавлять постепенно, помешивая, чтобы не было комочков. Вымесить тесто, раскатать на лепешечки и выпекать в духовке.

Абрикосовый омлет

20 крупных абрикосов, 6 яиц, 3 столовые ложки сахара, сливочное масло.

Абрикосы освободить от косточек, отварить с сахаром, отцедить и нарезать. Желтки растереть с сахаром, смешать с подготовленными абрикосами, ввести взбитые белки.

Смесь выложить на сковороду в закипевшее сливочное масло и поставить в духовку для подрумянивания.

Юлия Кузовкина, Новосибирск

соды.
Начинка: 750 г вишни без косточек.
Миндаль растереть с сахаром, солью и цедрой, пока оно не превратится в муку.
По очереди ввести яйца и просеянную с содой муку.
Раскатать форму диаметром 22 см, смазать маргарином. Выложить в форму тесто, сверху положить слой вишни. Выпекать в духовке при температуре 200 градусов 40-50 минут. Вынуть торт из формы и охладить на решетчатой подставке. Посыпать сахарной пудрой.
Светлана Суханова, Оренбург

Калорий – всего ничего!

Вот вам рецепты для рубрики «Дайте списать рецептик!» – малокалорийные сладости для Ольги Свиридовой.

Корзиночки «Фантазия»

Для теста: 130 г муки крупчатки или манки, 100 г маргарина, 50 г сахара, 1 яйцо, четверть чайной ложки соды.

Все компоненты замесить в тесто. Если тесто слишком мягкое, добавить еще муки, охладить. Тесто раскатать толщиной 5-7 мм, выложить в смазанные сливочным маслом формочки, испечь при температуре 180 градусов. Готовые корзиночки вынуть из формы, остудить.

Приготовить желе из готового порошка или сделать самим (10 г желатина замочить в небольшом количестве воды. Когда желатин набухнет, нагреть его до полного растворения, влить в 150 г сока, молока, вина – на ваш вкус. Сахар класть по вкусу, мож-

но добавить ванилин).

В приготовленные корзиночки выложить любые ягоды, дольки фруктов (можно замороженные). Залить желе. Дать остыть.

Яблоки в рубашке

Замесить эластичное тесто из 250 г муки, 125 г холодного сливочного масла, 1 яйца, щепотки соли, щепотки соды. Охладить.

У нескольких кислых яблок удалить сердцевину. Остывшее тесто раскатать толщиной 0,5 см, вырезать 4 квадрата, в которые завернуть яблоки, наполнив их повидлом или медом (можно добавить немного изюма, орехов). Из остатков теста вырезать «черешки» и «листки», прилепить к «яблокам». Смазать желтком и поставить в духовку, нагретую до 180 градусов, на среднем уровне. Выпекать примерно 30 минут до золотистого цвета. Готовые яблоки посыпать сахарной пудрой.

Ольга Нораева, Новотроицк

Слоеная бабка из ржаного хлеба

300 г ржаного хлеба, 500 г творога, 50 г сливочного масла, 100 г сахара, 1 стакан яблочного пюре, молотая корица, 200 г сливок.

Черствый хлеб натереть на терке, обжарить в растопленном масле, добавить сахар, корицу. Творог заправить сахаром или медом, взбитыми сливками, тертой цедрой лимона. В прозрачную вазу уложить слоями: хлеб, яблочное пюре, снова хлеб, затем творог и повторить. Украсить взбитыми сливками. Очень питательно, вкусно, и хлеб не пропадает.

Любимая запеканка

400 г творога, 2 столовые ложки сливочного масла, 4 столовые ложки сахара, 4 яйца, изюм, 1 стакан грецких орехов, лимонная цедра, 200 г макарон.

Отвариваем макароны, откидываем на дуршлаг, чтобы стекла вода. Творог перемешиваем с яйцами (желтками), сахаром, растопленным маслом и цедрой. Затем добавляем изюм, толченые орехи и макароны. Хорошо смешиваем и добавляем хорошо взбитые белки, осторожно перемешиваем, выкладываем в хорошо смазанную форму и запекаем в духовке до золотистой корочки. Подаем со сладким соусом или муссом.

Валентина Исакова, Оренбург

Тонкие блинчики с шоколадно- земляничной начинкой

Для блинчиков: 1 взбитое яйцо, 0,25 стакана обезжиренного молока, 0,3 стакана воды, 1 столовая ложка растительного масла, 0,5 чайной ложки сахара, щепотка соли, 0,75 стакана муки.

Для начинки: 0,5 стакана тертого шоколада, 1 стакан земляники или клубники, нарезанной ломтиками.

Для украшения: 0,75 стакана взбитых сливок, 3 столовые ложки тертого шоколада.

Взбейте вместе яйцо, воду, молоко и масло, добавьте сахар, соль и муку и взбейте до однородности. Жарьте блинчики на раскаленной, слегка смазанной маслом сковороде, выкладывая для каждого блинчика по 1 столовой ложке теста. Блинчики обжаривайте с двух сторон.

Растопите шоколадную стружку и слегка охладите. Каждый блинчик смажьте растопленным шоколадом, сверху положите ломтики земляники и скатайте рулетики или заверните конвертики. Украсьте взбитыми сливками и посыпьте тертым шоколадом.

Мясные крокеты с гарниром из овощей

100 г мяса, 200 г воды, 40 г моркови, 5 г лука, 10 г кореньев, 20 г булки, 20 г брюквы, 50 г цветной капусты, 15 г зеленого горошка, 50 г картофеля, кусочек масла.

Из костей варят прозрачный бульон. Очищенные овощи нарезают кубиками, заливают процеженным бульоном (1/2 стакана), тушат под крышкой. Мякоть мяса промалывают 2 раза через мясорубку вместе с булкой, вымоченной в холодной воде. Изготавливают нежное «мясное тесто» с добавлением кусочка масла. Разделяют 2 круглых крокета (при разделке руки смазывать белком). Крокеты опускают в бульон с овощами за 20 минут до подачи. Доводят до готовности.

Утят из мороженого

Эти утята лучше всего готовить вместе с ребенком.

Нам потребуется курага, изюм и мороженое светлого цвета.

Смажьте бумажные формочки для утят и установите их на противень. Для утят. Для ту-

Поддерживаю предложение о рубрике «Детская кухня». Пусть она будет хотя бы время от времени. Спасибо Алёне Паркиной за ее рецепты. Хочу предложить вкусное блюдо для маленьких гурманов. Мой сын Максим его очень любит.

Сладкий суп с рисовыми клецками

2 небольших яблока или 100 г сухой компотной смеси, 2 столовые ложки сахара, 4 чайные ложки риса, 3 стакана воды.

Варим компот из яблок или сухой смеси с сахаром и остужаем. Рис перебираем, моем и развариваем до мягкости в подсоленной воде с добавлением 1,5 чайной ложки сахара. Выкладываем рис тонким слоем на блюдо, смоченное кипяченой водой, остужаем. Холодный застывший рис нарезаем небольшими кусочками, как торт, и кладем его в сладкий компот (суп).

Нина Михеева, Оренбург

ДАЙТЕ СПИСКАТЬ РЕЦЕПТЫ!!!

Предлагаю рецепты для малыша Аллы Никитиной. От сладкого и необычного творожка он вряд ли откажется.

Творог со взбитыми сливками

2 стакана творога (неполных), 2,5 столовой ложки сметаны, 2 чайные ложки сахарного песка, ванилин по вкусу, 50 г цукатов, 0,5 стакана сливок (30-35-процентной жирности), 1 столовая ложка сахарной пудры.

Творог протрите, добавьте в него сметану, сахар, ванилин, все хорошо размешайте, добавьте нарезанные маленькими кубиками цукаты. Полученную массу разложите в красивые вазочки и охладите. При подаче украсьте творог взбитыми в густую пену сливками (сливки следует смешать с сахарной пудрой).

Гренки с творогом и ягодами

ягоды. Запекайте в духовке до румяного цвета.

Любовь Санина, Челябинск Клубника под снегом

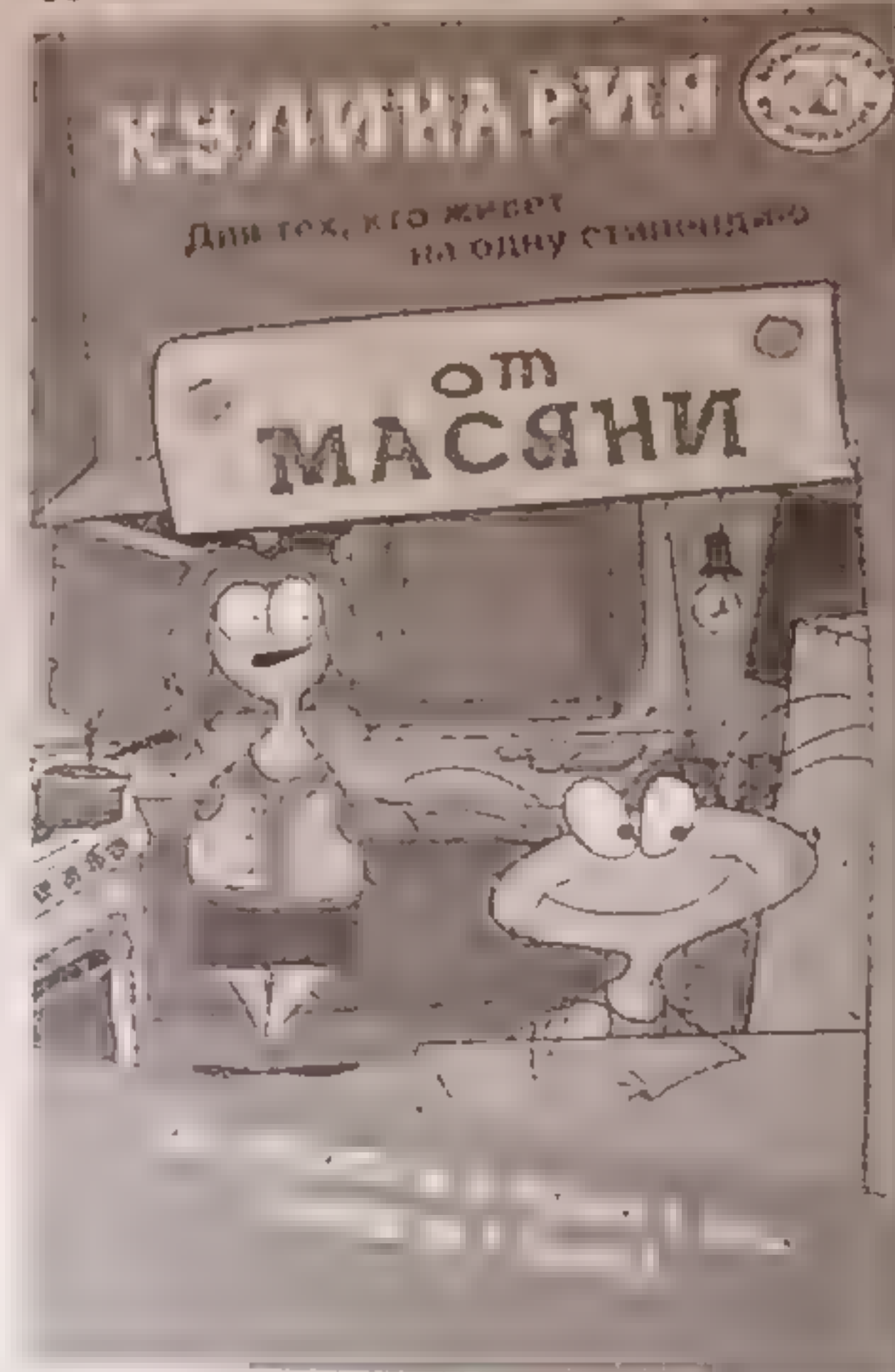
150 г ягод уложить в блюдо; немного посыпать сахаром. Творог (250 г) растереть с сахаром (2 столовые ложки), молоком (100 г), лимонным соком. Взбитый до пены творог положить на клубнику и добавить сверху еще 150 г ягод. Хорошо охладить.

Крем «Трехслойный»

375 г творога, 100 г сахара, 1-2 яйца, 2 столовые ложки повидла, 1 столовая ложка какао, 1/2 лимона, соль.

Творог протереть, ввести ложкой, размешивая, взбитые с сахаром и щепоткой соли яйца. Разделить на 3 части. В одну добавить повидло, во вторую – какао, в третью – ванилин с сахаром и 2 столовыми ложками лимонного сиропа.

«ВКУСНЫЕ» КНИГИ



Эти и другие
кулинарные книги
(а также новинки по
самым
разнообразным
тематикам)
вы можете купить
в сети книжных
магазинов «Книгочей»
в центре Оренбурга:
на улице

Комсомольской, 3;
на улице
Пролетарской, 32;
в новом филиале
на улице
Володарского, 31
(напротив
«Швейника»).

В.В. ПОХЛЕБКИН

Мясные крокеты с гарниром из овощей

100 г мяса, 200 г воды, 40 г моркови, 5 г лука, 10 г кореньев, 20 г булки, 20 г брюквы, 50 г цветной капусты, 15 г зеленого горошка, 50 г картофеля, кусочек масла.

Из костей варят прозрачный бульон. Очищенные овощи нарезают кубиками, заливают процеженным бульоном (1/2 стакана), тушат под крышкой. Мякоть мяса промалывают 2 раза через мясорубку вместе с булкой, вымоченной в холодной воде. Изготавливают нежное «мясное тесто» с добавлением кусочка масла. Разделяют 2 круглых крокета (при разделке руки смазывать белком). Крокеты опускают в бульон с овощами за 20 минут до подачи. Доводят до готовности.

Утята из мороженого

Этих утят лучше всего готовить вместе с ребенком.

Нам потребуется курага, изюм и мороженое светлого цвета.

Сначала возьмите бумажные формочки для кексов и установите их на блюде или широкой тарелке. Для туловища зачерпните мороженое большой круглой ложкой (можно использовать маленький половник или специальную ложку для мороженого) и аккуратно поместите по 1 шарiku в каждую формочку.

Для головы утенка зачерпните мороженого поменьше, водрузите шарик на туловище и слегка пригладьте стыки ложкой. Вырежьте из кураги по 2 части клюва и по 2 лапки для каждого утенка. Вместо глаз вставьте изюминки или кусочки шоколада.

Сергей Оболенский
nanya.ru

У «подошвенного» состояния печени есть несколько причин: или ее жарили слишком долго, или не вымочили перед приготовлением, или солили в начале жарки (все это печень не любит!). Отсюда – **правила нежной печенки:**

1. Печень станет мягкой и особенно вкусной, если ее 2-3 часа выдерживать в холодном молоке.
2. Пленку с печени легко снять, если опустить ее на минуту в горячую воду.
3. Печень жарят несоленой, иначе она будет твердой, как подошва.
4. Печень жарят недолго – иначе она потеряет нежность вкуса.

Жареная печень «Ничего лишнего»

Опустите кусок печенки на минуту в горячую воду. Сделайте сверху разрез, осторожно, не торопясь, снимите пальцами кожицу. Вырежьте желчные протоки. Подержите в молоке и жарьте в растительном масле – недолго, на сильном огне.

Печень по-уфимски

Печень подготавливают, нарезают кубиками с гранью 1,5 см, так же режут картофель. Лук режут мелко. Жарят отдельно картофель, печень в масле, а

Предлагаю рецепты для малыша Аллы Никитиной. От сладкого и необычного творожка он вряд ли откажется.

Творог со взбитыми сливками

2 стакана творога (неполных), 2,5 столовой ложки сметаны, 2 чайные ложки сахарного песка, ванилин по вкусу, 50 г цукатов, 0,5 стакана сливок (30-35-процентной жирности), 1 столовая ложка сахарной пудры.

Творог протрите, добавьте в него сметану, сахар, ванилин, все хорошо размешайте, добавьте нарезанные маленькими кубиками цукаты. Полученную массу разложите в красивые вазочки и охладите. При подаче украсьте творог взбитыми в густую пену сливками (сливки следует смешать с сахарной пудрой).

Гренки с творогом и ягодами

3/4 стакана творога, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 яйцо, 2 столовые ложки сахарного песка, 5 столовых ложек любых ягод, 200 г белого хлеба.

Творог разотрите с яйцами и сахаром. Ломтики хлеба смажьте маслом, сверху ровно разложите творожную массу, а в середину горкой положите

ягоды. Запекайте в духовке до румяного цвета.

Любовь Санина, Челябинск Клубника под снегом

150 г ягод уложить в блюдо, немного посыпать сахаром. Творог (250 г) растереть с сахаром (2 столовые ложки), молоком (100 г), лимонным соком. Взбитый до пены творог положить на клубнику и добавить сверху еще 150 г ягод. Хорошо охладить.

Крем «Трехслойный»

375 г творога, 100 г сахара, 1-2 яйца, 2 столовые ложки повидла, 1 столовая ложка какао, 1/2 лимона, соль.

Творог протереть, ввести ложкой, размешивая, взбитые с сахаром и щепоткой соли яйца. Разделить на 3 части. В одну добавить повидло, во вторую – какао, в третью – ванилин с сахаром и 2 столовыми ложками лимонного сиропа. Уложить слоями в прозрачную посуду.

Людмила Мельникова, Самара

(Людмила нам прислала много интересных «детско-творожных» рецептов. У маленьких капризуль не останется никаких шансов не есть творог! Но об этом – несколько позже, после того, как мы пропустим «заготовительный» сезон)

И мягкая, и нежная

добавить жареный лук, посыпать мукой и солью. Еще через 5 минут положить сметану, можно с 2 столовыми ложками томата-пюре, закрыть крышкой и тушить на слабом огне 10 минут. Посыпать зеленью и подать.

500 г печенки, 2 столовые ложки масла или маргарина, 1-2 луковицы, 1 столовая ложка муки, сметана.

Шницель из печени по-московски

Обработанную печень нарезаем на широкие куски толщиной 1 см, слегка отбиваем тупой стороной ножа, солим, перчим, панируем в сухарях. Жарим на сковороде в масле. Подаем с картофельным пюре, сверху на шницель выкладываем жареный лук.

Людмила Мельникова, Самара

Вкусные печеночные блюда прислала нам в рубрику «Дайте списать рецептик!» и Светлана Копылова из Гая. К этой теме мы обязательно вернемся в дальнейшем.

тематикам)

вы можете купить
в сети книжных
магазинов «Книгочей»
в центре Оренбурга:
на улице
Комсомольской, 3;
на улице
Пролетарской, 32;
в новом филиале
на улице
Володарского, 31
(напротив
«Швейника»).



ЛУЧШИЕ КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Более 1000 рецептов на любой вкус



«КНИГОЧЕЙ»
ПРОСТО КНИЖНЫЙ
МАГАЗИН

ГОТОВИМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

РУБЛЕННОЕ МЯСО С ЗЕЛЕНЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ

На 4 порции: 1 булочка, 1 пучок петрушки, 1 луковица, 0,5 кг мясного фарша, 1 яйцо, 1-2 чайные ложки горчицы, соль, перец, 150 г сыра, по 400 г картофеля, моркови и лука-порея, 200 мл сливок.

Булочку размочить. Петрушку вымыть и порубить. Репчатый лук очистить и нарезать кубиками. Перемешать отжатую булочку, мясной фарш, петрушку, лук и яйцо. Приправить горчицей, солью и перцем. Придать форму буханки, сверху сделать 3 продольных надреза. Сыр нарезать полосками и вложить их в надрезы. Переложить буханку в смазанную жиром форму. Нагреть духовку до 200 градусов. Картофель и морковь нарезать тонкими ломтиками, лук-порей — тонкими кольцами. Овощи разложить вокруг фарша.

Взбить сливки, соль, перец и вылить смесь на овощи. Запекать в духовке 1 час.

ЩАВЕЛЬ С ЯЙЦАМИ

1 кг щавеля, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 желтка, 2 столовые ложки сметаны, соль.

Если щавель молодой, потушить его в неглубокой кастрюле с маслом. Если он стар, нужно залить его крутым соленым кипятком, отбросить на сито, дать стечь и положить в кастрюлю с маслом. Держать на огне около 30 минут, посолить. Снять с огня и прибавить немного сливочного масла. Держать в тепле. Размешать сметану с желтками, смешать со щавелем и подогреть, не давая кипеть. Подавать с крутыми яйцами, разрезанными на четвертушки.

Светлана Суханова, Оренбург

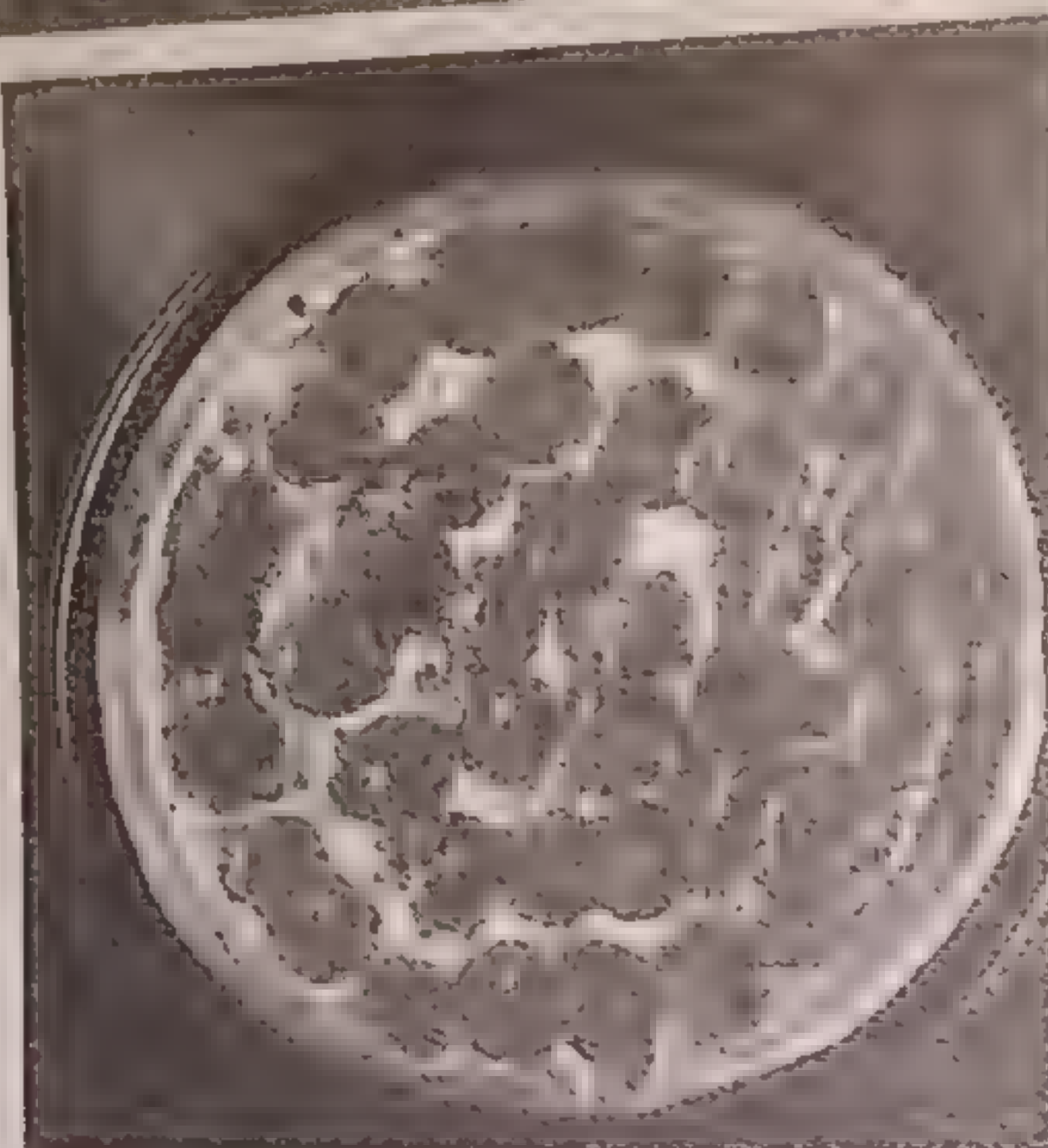
ПИЦЦА ОТ СВЕТЛАНЫ КОПЫЛОВОЙ

1,5 стакана теплой воды, 1 чайная ложка сухих дрожжей, 1/2 чайной ложки сахара.

Дать подняться. Добавить 1/2 стакана растительного масла, соль, муку. Тесто должно быть по консистенции как сметана. Дать ему подняться.

Взять большую сковороду или противень, смазать, выложить тесто. Разровнять его рукой. Положить 1-2 столовые ложки кетчупа и распределить его по всей поверхности пиццы. Далее идут следующие слои: мясо или колбаса, лук, сыр, кетчуп, майонез (2-3 столовые ложки). Если есть грибы, то их нужно отварить, обжарить и положить на лук.

Запечь в духовке до румяной корочки.



Дайте списать рецептик!

ПИРОЖКИ ДОЛЖНЫ ПЛАВАТЬ В МАСЛЕ!

Пирожки можно жарить и можно печь.

Самое простое тесто — это ДРОЖЖЕВОЕ

500 г муки, 1,5 стакана воды, 2 яйца, 0,5 столовой ложки масла, 25 г дрожжей.

Растворить в теплой воде дрожжи. Всыпать половину всей муки. Когда тесто поднимется, добавить 1 чайную ложку соли, 1 столовую ложку сахара, яйца, масло и остальную муку. Хорошо вымесить тесто, дать ему подняться. Затем выложить его на доску, смазанную маслом. Сделать пирожки и положить их на противень.

Хочу поделиться секретом вкусной начинки. Чтобы начинка не вытекала из пирогов, нужно ягоды посыпать сахаром с крахмалом (1-2 столовые ложки). Тогда ягоды будут в желе. Это очень вкусно.

Пирожки должны плавать в масле. Тогда они будут пышными и вкусными. Жарить лучше не в сковороде, а в жаровне, так как масло не будет разбрызгиваться.

Это тоже очень вкусно.

Вот один из рецептов теста.

В 1 стакан теплой воды добавить 1 чайную ложку сухих дрожжей и 1 чайную ложку сахара. Дать подняться.

В миску всыпать 3 стакана муки, немного соли, 3 столовые ложки сахара (если будут сладкие пирожки или пирожки), 1/2 пачки маргарина, 2 столовые ложки растительного масла, на кончике ножа пищевой соды — все хорошо перетереть руками и влить поднявшееся дрожжи. Замесить тесто.

Дать ему подняться. Обмять. Когда тесто подойдет во второй раз, можно разделять пирожки или пирожки.

Можно комочек теста оставить для украшения. Получается 2 больших пирога или 15-20 маленьких пирожков. В больших пирогах сделать надрезы, чтобы

МЯСО «ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ»

Нарезать свинину на куски, отбить, посолить, поперчить, смочить в лимонном соке, взбить с молоком. Запанировать в сыре, натертом на крупной терке, после чего опять смочить в лимонном соке, запанировать в сухарях и жарить в духовке.

400 г свинины, 1 яйцо, 100 г сыра, 4-5 столовых ложек молока, молотые сухари.

Татьяна Катина, Самара

СЮРПРИЗ ДЛЯ ПОДРУГИ

Очень хочу устроить вместе с Ангелиной Ковалевой сюрприз для ее подруги. Предлагаю несколько рецептов пирогов, пусть Ангелина сама решит, какой из них больше подходит в качестве сюрприза.

ШВЕЙЦАРСКИЙ ПИРОГ С ЧЕРЕШНЕЙ

4 яйца, 1 стакан сахара, 1,5 стакана сметаны, 1,5 стакана муки, 1 чайная ложка соли. Все перемешать и выпекать в духовке 40-50 минут.

ФРУКТОВЫЙ ПИРОГ

Песочное тесто, фрукты (каждый знает, как его приготовить).

не (1 яйцо, взбитое с молоком). Запанировать в сыре, натертом на крупной терке, после чего опять смочить в льезоне, запанировать в сухарях и жарить в духовке.

400 г свинины, 1 яйцо, 100 г сыра, 4-5 столовых ложек молока, молотые сухари.

Татьяна Катина, Самара

СЮРПРИЗ ДЛЯ ПОДРУГИ

Очень хочу устроить вместе с Ангелиной Ковалевой сюрприз для ее подруги. Предлагаю несколько рецептов пирогов, пусть Ангелина сама решит, какой из них больше подходит в качестве сюрприза.

ШВЕЙЦАРСКИЙ ПИРОГ С ЧЕРЕШНЕЙ

4 яйца растереть с 1,5 стакана сахара до бела, добавить 1,5 стакана муки и 1/2 чайной ложки соды. Все смешать снизу вверх, взбить, добавить 0,5 кг темнокрашенной черешни без косточек и выложить в форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями. Выпекать в не очень горячей духовке. Готовый пирог посыпать сахарной пудрой с ванилином

ПИРОГ С ВИШНЯМИ

1 стакан масла растереть с 1 стаканом сахара, 2 стаканами муки, натертой цедрой и соком лимона. Тесто раскатать, накрыть салфеткой и убрать на 7 часов в холодильник. Сделать открытый пирог, положить вишни, посыпать сахаром и поставить в духовку. Готовый пирог хорошо покрыть взбитой сметаной и подать с молоком

ПИРОГ С ТВОРОГОМ И ВИШНЕЙ

0,5 кг вишни без косточек, 50 г маргарина, 70 г сахара, пакетик ванильного сахара, 3 яйца, 250 г творога, 70-100 г манки, соль. Маргарин и сахар растереть, прибавить ванильный сахар, желтки, творог и манку. Массу смешать с ягодой, прибавить взбитые с солью белки. Все выложить в смазанную форму

и печь в духовке 40-50 минут

ФРУКТОВЫЙ ПИРОГ

Из сочного теста (думаю, каждая хозяйка знает, как его приготовить) раскатать в пласт толщиной 1-1,5 см, вырезать круг по форме для выпечки и уложить его в форму, подпыленную мукой. Из обрезков теста скатать жгут, уложить его по краям круга и смазать яйцом.

Пирог выпекать при температуре 250 градусов. В остывший пирог до бортиков уложить свежие или консервированные яблоки, персики, сливы... Залить их охлажденным желе.

Желе: яблоки нарезать на дольки, удаляя сердцевину, залить водой, поставить на огонь, довести до кипения, после чего всыпать сахар и проварить яблоки до мягкости, затем протереть их через дуршлаг.

Желатин сполоснуть холодной водой, залить кипяченой водой и оставить на 30-40 минут. Когда желатин набухнет, воду слить. В яблочное пюре положить желатин, поставить на огонь и опять проварить пюре при помешивании до растворения желатина.

3 стакана муки, 1 стакан сливочного масла, 1 стакан сахара, 1/4 чайной ложки соли, 3 желтка, 1/2 стакана воды, консервированные или свежие плоды; желе: 400 г яблок, 1 стакан сахара, 1,5 стакана воды, 2 чайные ложки желатина.

Светлана Суханова, Оренбург

25 г дрожжей. Растворить в теплой воде дрожжи. Всыпать половину всей муки. Когда тесто поднимется, добавить 1 чайную ложку соли, 1 столовую ложку сахара, яйца, масло и остальную муку. Хорошо вымесить тесто, дать ему подняться. Затем выложить его на доску, помазанную маслом. Сделать пирожки (их получится 20-25 штук), дать им подняться и выпекать в большом количестве масла. Пирожки должны плавать в масле. Тогда они будут пышными и вкусными. Жарить лучше не в сковородке, а в жаровне, так как масло не будет разбрызгиваться.

Хочу поделиться секретом ягодной начинки. Чтобы начинка не вытекала из пирогов, нужно ягоды посыпать сахаром с крахмалом (1-2 столовые ложки). Тогда ягоды будут в желе. Это очень вкусно.

Можно сделать СМЕТАННОЕ ТЕСТО

Смешать сметану (200 г), 1 яйцо, соль, муку (400 г), 1/2 чайной ложки соды. Тесто должно быть мягкое, негустое. Дать ему охладиться. Через час можно делать пирожки. Обжарить с обеих сторон. Подавать на стол.

Подходит для жареных пирожков и

ТЕСТО НА МОЛОКЕ

1,5 стакана молока, 2-3 яйца, щепотка соды, соль, мука. Тесто должно быть мягким, эластичным. Выпекать в большом количестве жира.

ЛЕТНИЕ ПИРОГИ ИЗ ДУХОВКИ

Но можно печь пирожки или большие летние пироги в ду-

сахара (если будут пирожки или пироги), 1/2 пачки маргарина, 2 столовые ложки растительного масла, на кончике ножа пищевой соды все хорошо перетереть руками и влить поднявшиеся дрожжи. Замесить тесто.

Дать ему подняться. Обмять. Когда тесто подойдет во второй раз, можно разделять пироги или пирожки.

Можно комочек

теста оставить для украшения. Получается 2 больших пирога или 15-20 маленьких пирожков. В больших пирогах сделать надрез, чтобы выходил пар. Дать готовым пирогам подняться и выпекать до румяной корочки. Верх пирога можно смазать взбитым желтком или сладкой водичкой. А когда пирог будет готов, то верх смазать маргарином или маслом.

«КОСНИЧКИ»

А для пирожков с луком я делаю такое тесто.

В лунку с мукой влить 1 стакан кефира, добавить любой жир, немного растительного масла, соль, чуть сахара – собрать все это рукой и

посыпать немного содой. Соду загасить кипятком из чайника. Домесить тесто до конца. Тесто должно быть мягкое.

Моя мама такие пирожки называла «коснички» и делала их в виде треугольнич-

У меня тоже есть свой вопрос в рубрику «Дайте списать рецептик!». Подскажите рецепты оригинальных блюд из бобов и фасоли, кроме салатов. Хочется порадовать домашних интересным блюдом из этого продукта. Заранее признательна. Светлана Суханова, Оренбург

Отзовитесь, пожалуйста, те, кто знает какое-нибудь летнее блюдо восточной кухни, которое можно было бы приготовить в наших условиях. Что-нибудь острое, но в меру. Оксана Пискунова, Саранск

Какие летние морсы можно приготовить ребенку? Дарья Крушинина, Бузулук

ков. Очень вкусно.

Светлана Копылова, Гай

ОВОЩНОЕ РАГУ

2 луковицы, 2-3 моркови, 2-3 штуки болгарского перца, 3-4 по-

мидора. Все тушим в подсолнечном масле. Кладем немного картофеля, перемешиваем, ставим на медленный огонь. Не забываем посолить.

Марина Немцева, с. Баландино Асекеевского района

Пирог

КУЛИНАРНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

№3(34)

Март
2004

Рулетики «Богатенький Буратино»

Испекь блины. На каждый блин положить ломтик ветчины, посыпать тертым сыром и туго скатать.

Положить рулетики в сковороду, полить томатным соусом, смешав его с тертым сыром. Слегка поперчить и поставить на 10 минут в хорошо нагретую духовку. Есть горячими.

Валентина Астафьева,
г. Новотроицк Оренбургской
области

Торт «Сам себе кондитер»

... чему в кулинарии. Главное - это очень зато, какой сюрприз ждешь, дочери, тещи!

Из печенья, 200 г какао, 1 банка сгущенного молока, 2 стакана сахарной пудры (ее можно сделать самим, прокрутив через кофемолку сахарный песок), 400 г сливочного масла, 1 пакетик ванильного сахара (можно обойтись

Салат «Маслянистый дом»

Выкладывать слоями в такой последовательности:

1. Натертое на терке белки яиц.
2. Размятые вилкой рыбные консервы в собственном соку.
3. Нарезанный полукольцами и ошпаренный лук.
4. Майонез.
5. Тертый на терке сыр.
6. Натертые яблоки.
7. Немного замороженного сливочного масла, натертого на терке.
8. Измельченные желтки яиц.
9. Мелко нарезанный распаренный чернослив.
10. Майонез.
11. Измельченные грецкие орехи.

Пропорции продуктов - произвольные.

Ольга Нораева, г. Новотроицк
Оренбургской области



10 минут в хорошо нагретую духовку. Есть горячими

Валентина Астафьева,
г. Новотроицк Оренбургской
области



Комаж Сергея Ячменёва

Скоро 8 Марта. В связи с этим хочу рассказать историю и дать из нее рецепт, может быть, кому-то он понравится.

В прошлом году подруга пригласила меня встречать 8 Марта у нее. Мы договорились о том, кто что будет готовить, ей достались салаты. Мы решили сделать «шубу», свеклу с чесноком и орехами и крабовый салат. Так вот, подруга вечером накануне сварила все овощи, а утром ушла на работу трудиться до 2 часов дня. Ее муж тем временем решил сделать любимой приятно: убрал квартиру, приготовил подарок и решил поучаствовать в кулинарии.

Когда мы с мужем пришли праздновать, то застали невестую

картину: муж подруги, надувшись, курил на кухне, а сама подруга, тоже недовольная, сидела в комнате, где был накрыт стол. В центре стола стоял один огромный салатник, украшенный яйцом и петрушкой.

В чем дело? Оказывается, муж подруги увидел отварные овощи и решил помочь. А так как он не знал о том, что мы собирались готовить, то решил по собственной инициативе сделать винегрет. Но, как на грех, забыл, что нужно в него класть, а кулинарную книгу не нашел. Сам же он любит «шубу».

Мы их помирили, сели за стол и стали пробовать шедевр. Тот момент, когда на-

звали «От Андрюши». Вкус у блюда получился необычный, но приятный, может быть, кому-то понравится.

Вот рецепт: 2 вареные свеклы, 2 вареные моркови, 6 вареных картофеля, 5 зубчиков чеснока, 0,5 стакана молотых грецких орехов, 4 сваренных вкрутую яйца, пучок петрушки, 2 соленые селедки (филе), 0,5 л майонеза, 2 соленых огурчика.

Свеклу, морковь, картофель Андрей нашинковал на крупной терке, яйца и огурцы – на мелкой. Чеснок пропустил через чеснокодавилку. Сельдь нарезал мелкими кубиками. Кубики филе сельди он перемешал с

давленным чесноком.

Взял салатник, выложил слой сельди с чесноком, посыпал огурцом и яйцом с орехами, намазал майонезом. Затем положил слой моркови, петрушки, майонез, картофель, майонез, свеклу, майонез. Далее шла сначала рыба, чеснок, орехи, огурец, яйцо, майонез. Потом – морковь, майонез, картофель, майонез, свекла, майонез.

Украсил – и на стол.

Татьяна Кольцова, г. Тольятти
Самарской области

«Шедевр от Андрюши»

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

САЛАТ «ПЕСТРЕНЬКИЙ»

200 г свежемороженой стручковой фасоли, соль, красный перец, 400 г отварного картофеля, 2 помидора, перья зеленого лука, 1 красная луковица, 4 штуки анчоусов в растительном масле (можно заменить килькой), листья салата, 2 столовые ложки винного (яблочного) уксуса (6-процентного), 1 чайная ложка горчицы, 4 столовые ложки оливкового масла.

Отварить фасоль в подсоленной воде 5 минут, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой. Картофель очистить и мелко нарезать. Помидоры нарезать небольшими ломтиками. Зеленый лук и листья салата измельчить. Луковицу нашинковать полукольцами. Анчоусы (без заливки) выложить в салатник. Добавить овощи.

Для заправки смешать в отдельной чашке уксус, соль, перец, горчицу, оливковое масло. Заправить салат.

КАНАПЕ

На ломтики французской булки толстым слоем намазать икру минтая, поверх икры вилкой намазать майонез, уложить нарезанное биточками филе копченой курицы, украсить дольками помидоров, оливками (разрезать на половинки для устойчивости), присыпать красным молотым перцем.

РЫБНАЯ ЗАКУСКА С АНАНАСАМИ

1 банка консервированных ананасов (кружка-ми), 1 банка консервов «Горбуша в собственном соку», 3-4 отварных яйца, 0,5 стакана отваренного риса (длиннозернистого), зелень петрушки, 1 головка репчатого лука, майонез, перья зеленого лука для украшения и листья салата, соль, перец по вкусу.

Рыбу без сока в чашке размять вилкой, порубить зелень и яйца, добавить рис, мелко нашинкованный лук. Заправить майонезом. Скатать небольшие шарики. На порционную тарелку уложить кружок ананаса, на него поместить готовый рыбный шарик. Украсить зеленым луком и листочками салата.

Ольга Блоха, г.Бугуруслан Оренбургской области

САЛАТ «ФА-СОЛЬ»

Потребуется 2 банки цветной фасоли в собственном соку, банка кукурузы, 3 упаковки сухариков со вкусом паприки или салом, 1 пучок укропа, 3 зубчика чеснока, майонез. Фасоль промыть, у кукурузы слить сок. Смешать с сухариками. Чеснок пропустить через чесночницу, укроп измельчить, все перемешать и заправить майонезом.

Лилия Агеева, г.Пермь
(Этот рецепт прислали также Людмила Мельникова и Светлана Суханова).

Пикантный свекольный салат

3 средние свеклы, 300 г твердого сыра, 2-3 яйца, 8 долек чеснока, 1 стакан размоченного изюма, 0,5-1 стакан рубленых орехов (лучше грецких), майонез, петрушка для украшения.

Свеклу отварить. Половину натертой свеклы положить на дно салатника, полить майонезом, посыпать порубленным чесноком (4 дольки), добавить разбухший изюм, орешки (по 1/2 стакана). Далее – слой яиц (сварить и порубить), натертого сыра (150 г), полить майонезом. Все остальные продукты укладывать слоями в такой же последовательности, кроме орехов.

Салат залить майонезом и посыпать орехами. Украсить листиками петрушки. Дать пропитаться.

Ольга Нораева, г.Новотроицк Оренбургской области

САЛАТ «ШАХ»

2 клубня отварного картофеля, 150 г сыра, 1 пачка крабовых палочек, 1 луковица, 1 яблоко.

Все натереть на терке, уложить слоями, промазать майонезом. Перед подачей посыпать мелкими солеными сухарями.

Салат легкий и сытный.

Марина Лукина,
г.Бузулук
Оренбургской
области

Фальшивая икра

1,5 стакана воды вскипятите с щепоткой соли. Медленно помешивая, всыпьте 4 столовые ложки манной крупы. Варите до загустения. Добавьте

Заправка горчичная для салатов

Хорошо смешать 1 столовую ложку горчицы, соль, сахар и черный перец по вкусу. Непрерывно помешивая, влить растительное масло и все взбить. Добавить

Необычно

РЫБНАЯ ЗАКУСКА С АНАНАСАМИ

1 банка консервированных ананасов (кружками), 1 банка консервов «Горбуша в собственном соку», 3-4 отварных яйца, 0,5 стакана отваренного риса (длиннозернистого), зелень петрушки, 1 головка репчатого лука, майонез, перья зеленого лука для украшения и листья салата, соль, перец по вкусу.

Рыбу без сока в чашке размять вилкой, порубить зелень и яйца, добавить рис, мелко нашинкованный лук. Заправить майонезом. Скатать небольшие шарики. На порционную тарелку уложить кружок ананаса, на него шарик закуски, украсить перьями петрушки, перьями зеленого лука и листочками салата.

Ольга Блоха, г.Бугуруслан Оренбургской области

Фальшивая икра

1,5 стакана воды вскипятите с щепоткой соли. Медленно помешивая, всыпьте 4 столовые ложки манной крупы. Варите до загустения. Пропустите через мясорубку 2 кусочка селедки (понадобится 1 столовая ложка этого фарша).

Манную кашу остудите, разотрите с селедочной массой. 1 вареную морковь пропустите через мясорубку с мелкой решеткой, добавьте в массу, прибавляя постепенно 100 г растительного масла и 1 чайную ложку уксуса. Украсьте сверху зеленым луком. Вкусно!

Антонина Кузнецова, г. Северск Томской области

Пикантный свекольный салат

3 средние свеклы, 300 г твердого сыра, 2-3 яйца, 8 долек чеснока, 1 стакан размоченного изюма, 0,5-1 стакан рубленых орехов (лучше грецких), майонез, петрушка для украшения.

Свеклу отварить. Половину натертой свеклы положить на дно салатника, полить майонезом, посыпать порубленным чесноком (4 дольки), добавить разбухший изюм, орешки (по 1/2 стакана). Далее – слой яиц (сварить и порубить), натертого сыра (150 г), полить майонезом. Все остальные продукты укладывать слоями в такой же последовательности.

Салат залить майонезом и посыпать орехами. Украсить листиками петрушки. Дать пропитаться.

Ольга Нораева, г.Новотроицк Оренбургской области

САЛАТ «ШАХ»

2 клубня отварного картофеля, 150 г сыра, 1 пачка крабовых палочек, 1 луковица, 1 яблоко.

Все натереть на терке, уложить слоями, полить майонезом, посыпать тертым сыром. Салат легкий и сытный.

Марина Луккина,
г.Бузулук
Оренбургской
области

Заправка горчичная для салатов

Хорошо смешать 1 столовую ложку горчицы, соль, сахар и черный перец по вкусу. Непрерывно помешивая, влить растительное масло и все взбить. Добавить уксус и процедить.

Растительного масла нужна 1 столовая ложка, уксуса – 5 столовых ложек.

Заправка с чесноком

Смешиваем поровну яблочный уксус, подсолнечное масло и наполовину меньше воды. Добавляем туда перец, соль, сахар, толченый чеснок.

Алена Якуша, п. Блюменталь Оренбургской области

Необычно

Африканский салат

4 больших банана, по 4 столовые ложки изюма и кокосовой стружки, 5 столовых ложек сливок, лимон, 100 г постной ветчины, зелень.

Изюм замочить в воде и оставить на некоторое время. Очищенные бананы нарезать тонкими ломтиками, выложить в салатницу и смешать с кокосовой крошкой.

Выжать сок из лимона в салат, а цедру натереть на терке и тоже перемешать с бананами. Сюда же добавить изюм, отжав его, мелко нарезанную ветчину. Все перемешать и сверху залить сливками.

Коктейль с крабами

Крабовые палочки мелко нарезать и заправить майонезом с добавлением маслин, хрена, кетчупа и перца. Выложить в фужер, посыпать укропом. Украсить дольками лимона.

250 г крабовых палочек, 150 г майонеза, по 20 г кетчупа, хрена и маслин, укроп, черный перец.

Светлана Суханова
г.Оренбург

Что ни конкурсант, то талант!

В февральском номере сразу отметила нового автора – Елену Мынгалову из Оренбурга. Ее «Фронтовые уголки» и советы для Катюши в рубрике для «Любимых мужчин» – мощный аккорд в нашем гимне Кулине, богине кулинарии. Как и Светлана Суханова, люблю блюда из субпродуктов. Поэтому с удовольствием выписала «Острую закуску» Ольги Блоха (вкус я как-то сразу представляю, еще до готовки, и знаю заранее: это вкусно). Соусы Лины Ивановой тоже хорошие – и «Валентина», и «Эпикурейский». Для ситуации «Гости на пороге» хороши рецепты Жанны Гордиенко: салат «Вокзальный» и «Печенка по-оренбургски». Спасибо всем! Вообще, оренбуржцы – мощная команда, не говоря уже о лидере – Светлане Сухановой. Как говорится, «все конкурсанты – просто таланты»!

Людмила Мельникова,
г. Самара

В каждом номере – встреча с друзьями!

Я являюсь вашей поклонницей на протяжении двух лет. Постоянно покупаю все номера газет «Пир горой» и «Любимые рецепты». Огромное спасибо вам за издание таких нужных и очень интересных газет

Отдельную благодарность хотелось бы выразить Людмиле Мельниковой из Самары, Светлане Сухановой из Оренбурга, Ольге Нораевой из Новотроицка, Алёне Якуша из п. Блюменталь, Владимиру Юфереву из г. Омутнинск и другим читателям за простые, вкусные и доступные рецепты.

Каждый раз, покупая очередной номер, я радуюсь встрече на страницах вашей газеты со своими друзьями, ведь мы, читатели вашей газеты, друзья.

В февральском номере мне особенно понравился рецепт Людмилы Мельниковой «Царская картошка». Очень вкусно!

А на Новый год мое меню почти полностью состояло из новых рецептов. Гости были очень довольны. Огромное спасибо Людмиле Мельниковой за салат «Нежность», праздничный студень «Царская охота», салат «Белое царство», сельдь «Розовый снег», Зое Астанович за закуску «Снежная королева», Инне Федяевой за салат «Чебурашка», Светлане Сухановой за грибки «Подберезовички» (ребятишки просто визжали от восторга и расхватывали грибки за считанные минуты), за апельсины с фруктовым салатом, Вере Кирсановой за рыбу с сыром, действительно, объеденье. Спасибо всем!

Елена Щербакова, г. Орск Оренбургской области

ГОЩОВЧИМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

Приглашаю на обед

Меню:

Салат «Звуки вальса»
Рассольник с потрохами
Голубцы с картофелем
Мусс клюквенный

САЛАТ «ЗВУКИ ВАЛЬСА»

100 г моркови, 75 г яблок, 30 г измельченных ядер грецких орехов, 2-3 столовые ложки майонеза.

Очищенную морковь и яблоки нашинковать соломкой, добавить мелко рубленые орехи, перемешать и заправить майонезом.

ГОЛУБЦЫ С КАРТОФЕЛЕМ

Кочан капусты разделить на листья, отварить. 0,5 кг отварного картофеля пропустить через мясорубку. По 100 г лука и моркови измельчить, спассеровать и положить в картофель. Добавить черный перец, соль. Фарш завернуть в капустные листья.

Уложить в сотейник (кастрюлю) голубцы, сверху выложить жареные грибы (если их нет, можно посыпать грибным кубиком). Залить 200 г сметаны и поставить в горячую духовку.

РАССОЛЬНИК С ПОТРОХАМИ

300 г куриных потрохов промойте, нарежьте кусочками и варите в течение 45-50 минут. Спассеруйте на масле 50 г моркови, 30 г корня петрушки, нарезанные соломкой. Положите овощи в бульон, добавьте 50 г промытого риса и сварите до готовности. Затем добавьте 50 г измельченного репчатого лука и 150 г припущенных соленых огурцов, все вместе проварите 8-10 минут, положите пряную зелень и проварите еще 2-3 минуты. Рассольник заправьте маслом, растертым с солью и чесноком.

МУСС КЛЮКВЕННЫЙ

250 г клюквы промойте, разотрите и отожмите сок. Мезгу залейте 2 л горячей воды и прокипятите 5 минут. Затем остудите морс, смешайте с соком и 200 г сахара.

Меню:

Салат из рожков
Солянка хлебная с колбасой
«Гамбургер»
Голубцы из капусты с колбасой

Салат из рожков

250 г макаронных рожков, соль по вкусу.

Для соуса: 4 больших мясистых помидора, маленькая луковица, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки уксуса, 3 столовые ложки оливкового или другого растительного масла, перец, пучок базилика или другой зелени, 50 г ветчины или вареной колбасы, мяса.

Для украшения: маленькие помидоры.

В подсоленной воде отварить рожки до готовности, откинуть на дуршлаг.

Для соуса облить помидоры кипятком, снять кожицу и удалить по возможности зерна. Мякоть крупно порубить.

Очистить луковицу и чеснок, мелко порубить и смешать с помидорами. Добавить уксус, растительное масло, соль и перец.

Базилик вымыть. Половину листьев базилика мелко нарезать и смешать с томатным соусом.

Ветчину нарезать тонкими полосками и смешать с рожками. Еще теплые рожки выложить на блюдо и приправить холодным томатным соусом. Украсить салат базиликом и маленькими помидорами.

Солянка хлебная с колбасой

Ржаной хлеб нарезать кубиками, обжарить вместе с нарезанной ломтиками колбасой. Пожарить лук до золотистой окраски, потушить квашеную капусту и все перемешать.

На 200 г ржаного хлеба (без корок) — 100 г вареной колбасы, 1 стакан квашеной капусты, 1 средняя луковица, 2 столовые ложки растительного масла.

«Гамбургер»

Беру батон или, еще лучше, небольшие круглые булочки, срезаю верх, вынимаю мякиш из середины и начиняю смесью из лука, отварных и натертых овощей, толченого чеснока, рубленой зелени и тертого сыра. Ставлю в духовку, чтобы зарумянились.

И оригинально, и вкусно!

Голубцы из капусты с колбасой

Отделить от капусты большие листья и ошпарить кипящей подкисленной уксусом водой, чтобы они стали мягкими. Колбасу, замоченный и отжатый пшеничный хлеб пропустить через мясорубку, добавить яйца, горчицу, немного соли и перемешать. Полученный фарш положить на приготовленные листья капусты, свернуть, закрепить и обжарить голубцы на смальце или маргарине. Добавить немного кипящей воды, нашинкованных яблок и тушить, закрыв крышкой, до готовности.

На 200 г пшеничного хлеба — 1 кочан капусты, 200 г вареной колбасы, 2 яйца, 2 столовые ложки маргарина или смальца, 2 столовые ложки горчицы, 4 средних яблока, соль по вкусу.

ГОЛУБЦЫ С КАРТОФЕЛЕМ

Кочан капусты разделить на листья, отварить. 0,5 кг отварного картофеля пропустить через мясорубку. По 100 г лука и моркови натереть, добавить черную перцу, соль. Фарш завернуть в капустные листья.

Уложить в сотейник (кастрюлю) голубцы, сверху выложить жареные грибы (если их нет, можно посыпать грибным кубиком). Залить 200 г сметаны и поставить на огонь до закипания.

иместо проварить 8-10 минут, положить приправы, зелень и проварить еще 2-3 минуты. Распустить заправку маслом, растертым с солью и чесноком.

МУСС КЛЮКВЕННЫЙ

250 г клюквы промыть, разогреть и отжать сок. Между собой 2 л горячей воды и прокипятить 5 минут. Затем остудить, процедить, смешать с соком и 200 г сахара.

Нинка Колосова, г. Бузулук Оренбургской области

Ростный стол

Картофельный холодец «Уральский»

Очищенный картофель (1 кг) отваривают в соленой воде, протирают горячим, добавляют поджаренный лук (120 г), перец. Перемешивают. Разводят эту массу картофельным отваром до консистенции густой сметаны, выкладывают на тарелки слоем 4-5 см, высушивают, сверху ложкой делают рисунок. Ставят в прохладное место до полного высыхания. Разрезают на порции и подают с чесночной заправкой (мелко нарезанный чеснок, соль, кипяченая вода), томатным соусом или другим подходящим, а также посыпают зеленью.

Это старинное крестьянское блюдо, простое и полезное (вспомним пословицу «Ешь просто — доживешь лет до ста»).



Фаршированный грибами лук

У луковиц средней величины срежем верхушки, вырежем сердцевину и опустим луковицы на 3-4 минуты в подсоленный кипяток. Нафаршируем жареными грибами, уложим в сотейник, зальем томатным соусом и запечем в духовке.

Людмила Мельникова, г. Самара

Свекла с хреном

750 г свеклы сварить, очистить и натереть на крупной терке. Посыпать мелко натертым хреном и тмином (1/2 чайной ложки). Добавить 1/2 чайной ложки соли, 1 чайную ложку сахара, по 4 столовые ложки уксуса и растительного масла, перемешать, прогреть и подать. Хрен можно из баночки, покупной.

О.С. Никитенко, п. Новоуральск Оренбургской области

Суп с орехами

Варить суп на бульоне из овощей, добавить орехи, картофель, морковь, по 1 столовой ложке мелко нарезанной петрушки и укропа, по 1 чайной ложке соли и перца, 1 л воды.

Каши в горшочке

Варить суп на бульоне из овощей, добавить орехи, картофель, морковь, по 1 столовой ложке мелко нарезанной петрушки и укропа, по 1 чайной ложке соли и перца, 1 л воды.

Кисель лимонный

3 лимона, 1 литр воды. Воду кипятят, растворяют сок, выжатый из лимонов, добавляют сахар, лимонную цедру. Лимона (ошпаренного, промыв, высушив, нарезать тонкими ломтиками). Обжаривают в масле, добавляют сок, лимонную цедру. Потом процеживают, охлаждают и хранят в холодильнике. Да хранят вас Бог!

Антонина Кузнецова, г. Северск Томской области

СУХОЯ Ж 8 МАРТА

Салат из шпрот

6 яиц, 1 банка шпрот, 0,5 банки зеленого горошка, 1 луковица, майонез, соль по вкусу.
Отварить и нарезать яйца, шпроты и лук измельчить, добавить горошек, заправить майонезом, посолить и перемешать.

Закуска «Пальчики оближешь»

0,5 кг сушек залить молоком на 2 часа.
Фарш: перекрутить мясо через мясорубку, добавить соль, перец, чеснок, обжаренные грибы.
Наполним каждую сушку фаршем, польем майонезом и поставим в духовку на 30 минут.
Это блюдо можно есть как в горячем, так и в холодном виде.

Картофель, тушенный с грибами

8 картофелин, 3 головки репчатого лука, 400 г свежих или 50 г сушеных грибов, 4 столовые ложки растительного масла, зелень, перец, соль.
Очищенные и промытые свежие грибы отварить, вынуть из отвара и обжарить в растительном масле вместе с нашинкованным репчатым луком. Картофель очистить, нарезать крупными дольками, обжарить, положить вместе с грибами в глубокую посуду, долить немного воды, приправить солью, перцем и тушить на слабом огне. Подавая, посыпать зеленью. Если использовать сушеные грибы, то их нужно предварительно замочить на 2 часа.

Кролик в сметане

Подготовленную тушку кролика натереть чесноком, разрезать на куски, обвалять в муке и поджарить на свином жире до полуготовности. Затем мясо сложить в кастрюлю, добавить соль, перец, лавровый лист, воду, сметану и тушить до готовности.

Пирог «Мазурка»

1 стакан муки, 2 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан грецких орехов, 1 стакан изюма, 1/4 чайной ложки соды.
Растереть яйца с сахаром, положить изюм и измельченные орехи, соду и потом муку. Замесить тесто. Выложить на смазанный противень и выпекать 30 минут. Готовый пирог разрезать на куски горячим.

«Райское наслаждение»

У яблок срезать верхушки, вынуть мякоть. В получившиеся углубления положить творожок с сахаром, толченые орехи и изюм. Яблоки накрыть крышечками, которые вы срезали, и на противне поставить в духовку на 40 минут.

ТОРТ «ВОЛШЕБНЫЙ»

Для теста: 350 г муки, 250 г сахара, 125 г сметаны, 2 яйца, 150 г очищенных орехов, 0,5 чайной ложки соды, 1 чайная ложка уксуса.

Для крема: 1 банку вареного сгущенного молока взбить с 200 г сливочного масла.

Растереть добела яйца и сахар, добавить сметану, смешанную с погашенной уксусом содой, муку и мелко нарубленные орехи. Все тщательно смешать, выложить в смазанную форму и выпекать около 40 минут.

После того как корж остынет, разрезать его на две части, причем нижняя должна быть тоньше. Из верхней сделать крошку. Нижнюю часть покрыть слоем крема и посыпать частью крошки, слегка приминая ее, снова нанести крем и снова посыпать крошкой и т.д. Верх торта смазать кремом и украсить поджаренными орехами.

Инна Федяева, г. Магнитогорск Челябинской области

ОТЕРЯВАН С КИВИ

2 яйца, 2 зубчика

массой, сверху на кружочку киви.

Салат

«Свекровушка»

3 свеклы, 5 долек чеснока, 2 столовые ложки изюма, 3 столовые ложки майонеза, 0,5 стакана воды.

Свеклу очистить, нашинковать соломкой, положить в кастрюлю и добавить горячую воду и изюм. Охладить. При подаче на стол полить майонезом или растительным маслом, посыпать рубленым чесноком.



цем и тушить на слабом огне, подавая, посыпать зеленью. Если использовать сушеные грибы, то их нужно предварительно замочить на 2 часа.

Кролик в сметане

Подготовленную тушку кролика натереть чесноком, разрезать на куски, обвалить в муке и поджарить на свином жире до полуготовности. Затем мясо сложить в кастрюлю, добавить соль, перец, лавровый лист, воду, сметану и тушить до готовности.

Пирог «Мазурка»

1 стакан муки, 2 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан грецких орехов, 1 стакан изюма, 1/4 чайной ложки соды.
Растереть яйца с сахаром, положить изюм и измельченные орехи, соду и потом муку. Замесить тесто. Выложить на смазанный противень и выпекать 30 минут. Готовый пирог разрезать на куски горячим.

«Райское наслаждение»

У яблок срезать верхушки, вынуть мякоть. В получившиеся углубления положить творожок с сахаром, толченые орехи и изюм. Яблоки накрыть крышечками, которые вы срезали, и на противне поставить в духовку на 40 минут.

Закуска

400 г печенки, 100 г сала, 100 г сливочного масла, 100 г твердого сыра, 2 моркови, 2 луковицы.

Печенку и морковь отварить. Сало поджарить. Печенку, морковь, лук и сало пропустить через мясорубку, перемешать, добавить размягченное масло. Массу хорошо взбить, сделать из нее шарики, обвалить в натертом на мелкой терке сыре, вставить шпажки и поставить в холодильник на 2 часа.

Еще один вариант закуски

300 г сыра «Российского», по 100 г сливочного масла и твердого сухого сыра, чеснок по вкусу, красный перец.

Сыр натереть на крупной терке, добавить размягченное масло, измельченный чеснок, поперчить, перемешать до однородной массы. Сделать шарики, обвалить их в натертом на мелкой терке твердом сыре. Вставить шпажки. Поставить на 2 часа в холодильник.

Рулетики куриные

Берутся по количеству присутствующих куриные грудки, бекон, майонез, растительное масло, соль.

Куриные грудки разрезать вдоль на несколько ломтиков, отбить их так, чтобы они имели плоскую форму. На каждый кусочек положить по ломтику бекона, смазать майонезом, свернуть рулетиком, заколоть деревянной палочкой или зубочисткой. Рулетики сбрызнуть растительным маслом. Запечь в духовке.

Шампанское «Возлюбленный»

100 г шампанского, 20 мл клубничного ликера, несколько капель горького бальзама, 1 кусочек сахара.

В стакан положить кусочек сахара, на него капнуть горький бальзам и клубничный ликер, влить охлажденное шампанское.

Шампанское «Влюбленный»

100 г шампанского, 30 г клубничного ликера, 10 г коньяка, клубника, лед.

Бокал наполнить до половины льдом, влить коньяк, клубничный ликер и шампанское. Украсить половинкой клубники.

Антонина Кузнецова, г. Саворск Томской области



...готовленной ... по 1 кружочку киви.

Салат

«Свекровушка»

3 свеклы, 5 долек чеснока, 2 столовые ложки изюма, 3 столовые ложки майонеза, 0,5 стакана воды.

Свеклу очистить, нашинковать соломкой, положить в кастрюлю и добавить горячую воду и изюм. Охладить. При подаче на стол полить майонезом или растительным маслом, посыпать рубленым чесноком.



Салат «Анюта»

Нам потребуется 60 г свежей капусты, 60 г яблок, 60 г соленых огурцов, 30 г сыра, 2 яйца, майонез и зеленый лук. Овощи шинкуем тонкой соломкой, сыр и яйца измельчаем, все перемешиваем и заправляем майонезом – салат готов!

Владимир Юферев, г. Омутнинск Кировской области

Хочу предложить салат для украшения стола, смотрится он очень здорово и не сложен в приготовлении.

«Грибная опушка»

На большом овальном блюде в зеленой травке стоят несколько боровичков, а под ними поселились гномики.

Для создания этого надо: 5-6 сваренных вкрутую яиц, листочки капусты или салата, несколько веточек петрушки, 4-5 штук редиски разной величины и столько же красных стручков перца, лук порей.

На дне большого блюда раскладываем листья капусты или салата и разделенные на отдельные листочки (мелкие) веточки петрушки. У сваренных яиц срезаем часть (шляпка для гриба) и опускаем в заварку, прогреваем 5-6 минут и получаем коричневые шляпки (гриб боровик). Расставляем на полянке яйца, на них устанавливаем коричневые головки – получились боровички.

Можно сделать и мухоморы. Шляпки для них сделать из помидоров, а крапинки – из майонеза или использовать крошку из яиц.

Далее берем редис, срезаем один край – это будет лицо. Делаем на нем надрезы для рта и глаз. Глаза – бусинки из черного перца горошком, а улыбающийся рот – из кусочка красного перца. Кончик у перца отрезаем и одеваем гномику на голову. Лук порей режем на кусочки 2 см. Накладываем голову гномика спичкой без серы, а второй конец втыкаем в лук порей (туловище). А теперь расставим гномиков под грибки или как вам подскажет фантазия. Если надо – добавьте зелени.

Дерзните, не пожалеете: ваши гости будут приятно удивлены и обязательно попросят рецептик.

Валентина Исакова, г. Оренбург

СУЮЯ Ж 8 МАЯ

Праздничное угощение
от Людмилы Мельниковой из Самары

Разговор о праздничном столе на этот раз мне хотелось бы начать с напитков. Ведь от ответа на вопрос «Что пить будем?» зависит все: и стиль праздника, и его темп, и настроение. Для тех, кому нельзя пить много (а я сама отношусь к таким людям), предлагаю напитки с небольшим содержанием алкоголя. Они позволят малопьющим людям не быть «белыми воронами» в любой компании: умеренно веселят, держат в тонусе, позволяют обойтись наутро без «Опохмелина» — рассола и головной боли.

НАПИТКИ С ВИНОМ

Сварить 1 кг яблок в 3 литрах воды. Отвар процедить через марлю, хорошо охладить, добавить 1 литр вишневого компота из домашних заготовок, 150-200 г сухого виноградного вина, лимонную кислоту и сахар — по вкусу. Вновь хорошо охладить и подать.

Компот можно добавлять и не обязательно вишневый — какой есть, но без ягод.

В 3 стаканах кипятка растворяем 1,5 стакана сахара, вливаем 1,5 стакана рома, сок 1 большого лимона, стертую с этого лимона цедру, ставим на огонь. Трижды доводим до кипения, каждый раз снимая с плиты. Остужаем в комнате, затем ставим в холодильник. Подаем пунш очень холодным (можно перед подачей даже поставить на лед).

НАПИТКИ С ШАМПАНСКИМ

Налить в бокал по 1 столовой ложке коньяка и ликера типа «Южный», дополнить бокал охлажденным шампанским.

А для любителей «чуть покрепче» —

НАПИТКИ С ПОДОЧКОЙ

1 стакан клюквенного сока, 1 стакан сахарного песка, 1 литр водки. Настоять в течение суток до приема гостей. Названо по имени автора напитка — академика Несмеянова.

Водка — 2 части, яблочный сок — 2 части, лимонный сок — 1 часть, немного клубничного сиропа.

Смешать в миксере.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Пир
«Летний
вечер»

300 г колченого мяса (ветчина, курица или индейка), 300 г зеленого горошка, 100 г соленых или маринованных грибов (я беру маслята), 2 вареных яйца, 2-3 штуки отварного картофеля, 1 луковица, 200-250 г майонеза, соль, перец.

Нарежьте кубиками картофель и копченое мясо, смешайте с горошком, рублеными яйцами и луком, посолите, поперчите, заправьте майонезом и перемешайте.

Если вы купили к праздничному столу рыбу, то икру и молоки можно выгодно поместить в

«Летний вечер»

Игру свежей рыбы засолить, молоки и печень рыбы сварить и измельчить. Лук и вареное яйцо мелко порубить. Все перемешать и подать в симпатичной вазочке-салатнице.

На 100 г свежей икры — 50 г молока рыбы, 50 г печени, 1 головка лука, 1 крутое яйцо. Печень можно взять и баночную.

Салат
«Вареники»

Уложить слоями:

1. Тертая вареная картошка. Смазать майонезом.
2. Тертое крутое яйцо. Майонез.
3. Печень, обжаренная и затем натертая на крупной терке. Майонез.
4. Жареный лук. Майонез.

В день весеннего равноденствия

Полный солнца и света,

Поздравляю прекрасную

Половину планеты.

Милым дамам — счастья, радостей,

На столе и в жизни — сладостей,

Счастья...

А для любителей «чуть покрепче» •

1 стакан клюквенного сока, 1 стакан сахарного песка, 1 литр водки.
Настоять в течение суток до приема гостей. Названо по имени автора на-
питка – академика Несмеянова.

Водка – 2 части, яблочный сок – 2 части, лимонный сок – 1 часть, немного клубничного сиропа.
Смешать в миксере.

«Бер»

2000年12月10日

В соленой воде сварить очищенный картофель, протереть, добавить сырые яйца, сформовать лепешки. На середину выложить фарш из мелко нарезанных вареных рыбы и яиц, жареного лука, соли и перца. Края лепешки завернуть, придав ей форму кирпичика. Запанировать в молотых сухарях поджарить с обеих сторон, а до готовности довести в духовке. При подаче полить маслом или сметаной.

ПОШТОВИНИ «ІРІНКА»

Грибы сварить, откинуть, порубить. Лук нашинковать, подрумянить в масле, смешать с грибами. Очищенный картофель отварить, процедить, протереть. Добавить 1 столовую ложку растопленного масла, 2 сырых яйца, муку, соль, перемешать. Сформовать из картофельной массы большие шарики, обвалить в муке. Положить в глубокое огнеупорное блюдо, смазанное маслом. Сделать в шариках углубление для начинки, заполнить смесью грибов с луком, покрыть, как шалочками, картофельной массой, обвалянной в муке. Смазать «шляпки» и «ножки» паштетиков-«грибков» взбитым яйцом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и подрумянить в духовке.

Телатина с мопоне

Разогрейте во вместительной жаровне маргарин, положите кусочки мяса, посолите, поперчите и подрумяньте, переворачивая. Сделайте огонь поменьше, облейте мясо стаканом молока, дайте молоку впитаться. И так — все 4 стакана, по одному.

Мясо получится очень нежным. Дайте ему немного остыть, затем нарежьте на ломтики и залейте соусом от тушения. Это блюдо итальянской кухни

3. **Печень**, обжаренная и затем порезанная на крупный терке. Майонез.

4. **Жареный лук**. Майонез.



References

...вафель – и прелесть вафельных, и хрустящих, и для праздничного стола – вкусные, сдобные, сладкие. Словом, объедение!

Фруктово шоколад

сахара, 1 яйцо, 2/3 стакана молока, 2
рошка и 2 столовые ложки муки. До
100 г сливочного масла.

Потомство — Шляпка порижанки
 еть в крошкы 200 с маргаритками

Стереть в крошку 200 г маргарина, 200 г муки. Добавить 2 яйца, 1 чайную ложку сахара, 1 чайную ложку ванилина. Замесить тесто. Раскатать в пласт толщиной 5 мм. Вырезать кружки. Выложить на противень. Выпекать при умеренной температуре до золотистого цвета. Духом и сделать попарно кружок без дырочки и отверстием. Украсить любым кремом, вареньем или кокосовой стружкой. Можно сделать крошечные малявки. Главное оправдать название!

ДАЙТЕ СТИСАНТЬ РЕЗУЛЬТАТ!

Чтоб котлеты не «ползли»,
Не давали трещин...

(Лизе из Кемерово)

Для этого хозяйке приходится лавировать между желанием сделать помяснее и в то же время посочнее. Котлеты из одного мяса с солью годятся только на то, чтоб забивать ими гвозди – они крепки и сухи, невкусны и монолитны. Но если переборщить с добавками – будет сочно и вкусно, однако рыхло и бесформенно. Поэтому:

1. 1/4 от веса мяса (не больше!) нужно добавить к мясному фаршу черствого белого хлеба (корки срезать, мякиш замочить в молоке или воде, затем измельчить и добавить к фаршу). Тогда котлеты будут сочными – ведь соки мяса при жарке не вытекут в сковороду, а впитаются в поры хлеба. Но если хлеба слишком много – котлеты разлезутся.

2. Ни в коем случае не добавлять свежий хлеб – он расползется по фаршу неаппетитными комками, котлеты станут отдавать хлебом.

3. Попробуйте заменить часть хлеба в фарше овощами или крупами – «геркулесом», ячневой – вкус котлет улучшится. Можно с этой же целью добавлять в котлетный фарш немного сметаны, сырого тертого картофеля, моркови.

4. Котлеты «отказываются» от формовки, разваливаются – значит, в них мало связующих продуктов – это сырое яйцо, тертый картофель (сырой или вареный), манная крупа, мука, крахмал – в небольшом количестве.

5. Тертый лук, соль, молотый перец и давленный чеснок – ароматизаторы, придающие котлетам особый вкус и аромат. А еще лук лучше брать поровну сырой и жареный!

6. Котлетную массу надо обязательно взбить руками – энергично отбить о дно миски или о деревянную разделочную доску. Это тоже усиливает «сцепляемость» котлетной массы.

7. Вот еще одна уловка для вкусных котлет: хорошо отбив фарш, сделав плоские лепешки, свернем их втрое, запанируем и обжарим сначала сторону со швом, затем – вторую сторону. Мясной сок не вытекает, застывая и собираясь в прослойках между тремя слоями. Котлеты сохраняют и цельность, и сочность.

Хочу предложить неизбитые виды панировок.

Панировка

Панировка
мучная острая

У нас в семье все очень любят котлеты, делаю их часто, поэтому смело могу дать кое-какие рекомендации по поводу их приготовления.

Если котлеты приходится делать из нежирного мяса, то к нему надо добавить немного сливочного масла.

Котлеты будут мягкими, пышными, сочными, если их жарить на не очень горячей сковороде, а потом поставить на несколько минут в духовку.

Яйцо при подготовке котлет может заменить картофельный крахмал. На 250 г мясного фарша требуется 0,5 столовой ложки крахмала. Котлеты отлично поджарятся, подрумянятся.

Котлеты получаются сочными, если мясо содержит жир, но если фарш слишком жирный, они сильно «ужариваются», то есть уменьшаются в размере и, кроме того, становятся рыхлыми, плохо сохраняют форму.

КОТЛЕТЫ ПО-МОЛДАВСКИ

750 г мясной мякоти, 1 луковица, 1 ломоть хлеба, 1 морковь, 1 картофелина, 1 яйцо или 1 столовая ложка муки, соль, перец, зелень, 2 столовые ложки толченых сухарей, 100 г топленого сала.

Пропустить через мясорубку жирное мясо. Вместе с мясом пропустить рубленый лук, поджаренный в небольшом количестве топленого сала, а под конец – замоченный в воде и выжатый ломтик хлеба толщиной в 2 пальца. Мясо рекомендуется пропустить через мясорубку 2 раза. Чтобы котлеты были воздушными, можно пропустить вместе с мясом морковь и картофелину. Прибавить в фарш яйцо или муку, посолить, поперчить, добавить немного мелко нарубленной зелени. Фарш размешивать деревянной ложкой. Ложкой взять фарш, разделить из него на ладони шарик, обвалить в сухарях и, подравнивая ножом, придать ему желаемую форму. Обжарить в топленом сале на хорошо разогретой сковороде.

КОТЛЕТА «АДЛЕР»

Говядину и свинину пропустить через мясорубку и в фарш добавить молоко. Из этой массы сделать лепешки, на середину положить фарш (тертый сыр с чесноком) и сформовать овально-приплюснутую форму. Смочить их в льезоне, запанировать в муке и жарить во фритюре до готовности. Подать со сложным гарниром.

По 250 г говядины и свинины, 150 г сыра, 15 г чеснока, 25 г муки, 2 яйца, 50 г молока, 100 г хлеба, 75 г жира, соль, специи, зелень.

КОТЛЕТЫ ПО-ШВЕДСКИ

400 г фарша, 1 столовая ложка молока и 1 яйцо взбить до однородности. Добавить тертую картофелину, 2 столовые ложки тертой свеклы, жареный лук, соль, перец, зелень.

мало связующих продуктов – это сырое яйцо, тертый картофель (сырой или вареный), манная крупа, мука, крахмал – в небольшом количестве.

5. Тертый лук, соль, молотый перец и давленный чеснок – ароматизаторы, придающие котлетам особый вкус и аромат. А еще лук лучше брать поровну сырой и жареный!

6. Котлетную массу надо обязательно взбить руками – энергично отбить о дно миски или о деревянную разделочную доску. Это тоже усиливает «сцепляемость» котлетной массы.

7. Вот еще одна уловка для вкусных котлет: хорошо отбив фарш, сделаем плоские лепешки, свернем их вдвое, запанируем и обжарим сначала сторону со швом, затем вторую сторону. Мясной сок не вытекает, застывшая и собираясь в прослойках между тремя слоями. Котлеты сохраняют и цельность, и сочность.

Хочу предложить неизбитые виды панировок.

Панировка масляная комбинированная

Котлеты сначала панируют в муке. Затем каждую окунают в налитое на блюдечко растительное масло и еще раз хорошо панируют – в хлебных крошках или панировочных сухарях.

Панировка мучная острая

1 стакан муки, 50-70 г засохшего сыра, по 1 чайной ложке молотого красного перца и черного молотого перца, соль по вкусу.

Хорошо смешать муку, соль, перец, тертый на мелкой терке засохший сыр. Можно – брынзу, тогда соль убавить.

КОТЛЕТЫ... БЕЗ ПАНИРОВКИ

Котлеты «Пышные»

Масло сливочное (1 столовая ложка) растереть с 2 желтками (сырыми), добавляя понемногу 500 г говяжьего фарша, соль, перец, полстакана тертых сухарей. Теперь добавить 2 взбитых белка, быстро все перемешать. Ложкой класть небольшие котлетки в горячий жир и жарить с двух сторон. Подать с картофельным пюре, соусом.

Котлеты по-французски

1 кг говядины, 3 луковицы, несколько зубчиков чеснока, 1 стакан сметаны, 250 г майонеза, 3 яйца, 4 столовые ложки муки, 1 чайная ложка соды, соль, перец.

Мясо пропускаем через мясорубку с луком и чесноком, добавляем все остальное. Формуем котлеты. Панировать не надо! Противень хорошо смажем маслом, уложим котлеты. Выпекаем в духовке, не переворачивая.

Людмила Мельникова, г. Самара

✓ Хотела бы иметь рецепт «сырного теста». Как-то купила в магазине замороженное сырное тесто, а оно упругое и совсем не поднимается.

✓ Чем и как нафаршировать свиной желудок и рубец? В кулинарных книгах ничего не нашла. Может, кто-нибудь поделится советами, буду очень благодарна.
Лилия Лебедева, г. Тольятти Самарской области

✓ Как готовить толстые блины на пшенной, гречневой или любой другой каше? Очень надеюсь, милые хозяйки, на вашу помощь.

Светлана Суханова, г. Оренбург

Спасибо за плов! Дома у нас плов готовит младший сын – он у него выходит вкусным и рассыпчатым. Дам ему почитать стр. 6 №1 – может быть, освоит новый способ? А еще показался интересным салат «Муравейник» Зои Астахович – обязательно освою!

Людмила Мельникова,
г. Самара

Из второго номера «Пирагорой» мне понравились рыбные шарики «Футбол» Людмилы Мельниковой, закуска «Морской ветер» Марины Захаровой.

Елена Мынгалова, г. Оренбург

ной зелени. Фарш размешиваем с мукой, добавляем соль, перец, лук, фарш, разделав из него на ладони шарик, обваливаем в муке, подровняв ножом, придать ему желаемую форму. Обжарить в топленом сале на хорошо разогретой сковороде.

КОТЛЕТА «АДЛЕР»

Говядину и свинину пропустить через мясорубку и в фарш добавить молоко. Из этой массы сделать лепешки, на середину положить фарш (тертый сыр с чесноком) и сформовать овально-приплюснутую форму. Смочить их в льезоне, запанировать в муке и жарить во фритюре до готовности. Подать со сложным гарниром.

По 250 г говядины и свинины, 150 г сыра, 15 г чеснока, 25 г муки, 2 яйца, 50 г молока, 100 г хлеба, 75 г жира, соль, специи, зелень.

КОТЛЕТЫ ПО-ШВЕДСКИ

400 г фарша, 1 столовая ложка молока и 1 яйцо взбить до однородности. Добавить тертую картофелину, 2 столовые ложки тертой свеклы, жареный лук. Все перемешать. Жарить в разогретом жире, как обычные котлеты.

Светлана Суханова, г. Оренбург

Очень часто встречаются рецепты Светланы Сухановой из Оренбурга. В одном из номеров она просила поделиться рецептами блюд из фасоли. Предлагаю такой рецепт.

Фасоль, тушенная с мясом

Я очень люблю фасоль, и это мое любимое блюдо. Для него хорошо подходит цветная фасоль.

С вечера фасоль нужно замочить, а утром минут 5 проварить, отвар слить, потому что он мугный, как будто «грязный». Мясо подойдет любое – свинина, говядина, птица, то есть что у вас окажется в наличии дома.

Мясо нарезать небольшими кусочками, а если оно с косточками, то порубить. Обжарить его на жире, потом добавить 1-2 луковицы, 1 тертую морковь и в конце жарки – 1 столовую ложку томатного соуса. Потом соединить с фасолью, залить сверху кипятком, чтобы содержимое было покрыто им на 2-3 см. Посолить по вкусу, поперчить, любители могут добавить другие приправы (например, кинзу, красный молотый перец). Очень хороший вкус этому блюду придает **корневая петрушка**. Кусочек потереть и добавить в блюдо, положить **лавровый лист**. Тушить на медленном огне до готовности фасоли, примерно 30-40 минут. В конце варки добавить **зелень** (укроп, петрушку).

В принципе, это блюдо готовится так же, как и картофель, тушенный с мясом. Количество продук-

тов произвольное, по числу едоков. Блюдо очень сытное и вкусное. Попробуйте.

М.Б. Дустанова,
п. Адамовка Оренбургской области



ЖАУБ СЛАДКОЕЖЕК

Апельсиновый десерт

4 больших апельсина, 100 г сахара, 170 г апельсинового ликера.

Апельсины очистить, удалив белые пленки. Мякоть нарезать ломтиками 1 см. Сахар всыпать в кастрюльку, залить 250 мл воды и варить на среднем огне 20 минут при помешивании до образования густого, тягучего сиропа. Дать остыть. В остывший сироп положить ломтики апельсинов, влить ликер. Перемешать, переложить в миску и поставить на 12 часов в холодильник пропитаться.

Кусочки апельсинов насадить на деревянные шампуры и полить сиропом.

Ольга Харина, с/з «Веселый» Оренбургской области

Торт «Паутинка»

Для теста: 12 яичных белков, 3 стакана сахарного песка, тертые орехи, крем (сливочный).

Охлажденные яичные белки и сахар взбить в крутую пену. На листы бумаги сталкивать пальцем по 1/2 чайной ложки массы (барабульки), сушить 1,5-2 часа при открытой духовке на медленном огне. Горячими снять с бумаги, остывшие уложить рядами, посыпать орехами и сделать паутинку из крема.

Альфия Кульниязова, п. Землянк Соль-Илецкого района Оренбургской области

Пирог с мандаринами

4 крупных мандарина пропустить через мясорубку вместе с кожурой. Добавить 1 яйцо, 1,5 стакана сахара, 75 г мягкого маргарина, 1 стакан кефира, 1 чайную ложку соды или разрыхлителя для теста.

Тесто выложить на смазанную маргарином и посыпанную сухарями форму. Выпекать.

Наталья Прилипко, г. Новокуйбышевск Самарской области

Пирог постный

200 г чайной заварки, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, 3 столовые ложки варенья, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка соды, погашенной уксусом, ванилин.

Сразу два вопроса о слоеном тесте напечатали мы в нашей рубрике «Дайте слышать рецептик!» как приготовить слоеное тесто и что можно сделать из уже готового? Сегодня мы публикуем несколько сладких рецептов. А много несладких терпеливо ждите своего часа. Тема эта показалась читателям интересной, так что разговор будет продолжаться в следующем номере.

Тесто от Алены

Высылаю на ваш конкурс рецепт торта, который делаю много лет, и он всем нравится. Даже готовила его несколько раз на заказ, все были довольны. Такой торт можно делать в несколько ярусов. Он типа медового, только лепешки надо раскатывать очень тонкие, почти как на домашнюю лапшу. Следует посыпать мукой, а то лепешка прилипнет к столу.

Торт «Чуго»

1 стакан сахара, 3 яйца, 1 столовая ложка водки, 2 столовые ложки меда, 60 г масла (маргарина).

Хорошо все размешать в кастрюле. Поставить на водяную баню. Когда масса будет теплой, добавить 1 чайную ложку соды. Хорошо перемешивать в течение 10 минут. Масса должна увеличиться в два раза и слегка побелеть. Всыпать 4-5 стаканов муки, тесто должно быть мягким. Сделать колбаску и разделить на 12-14 частей (смотря по какой крышке будете вырезать окружность, чтобы торт был ровным. Обрезать, пока лепешка горячая).

Лепешки можно напечь заранее, за день, только надо чем-то немного придавливать, чтобы их не покорило. Нарезанные части надо сложить в целлофановый мешочек, чтобы не подсохли. Выпекать в горячей духовке 3-4 минуты. Смазать кремом и дать пропитаться.

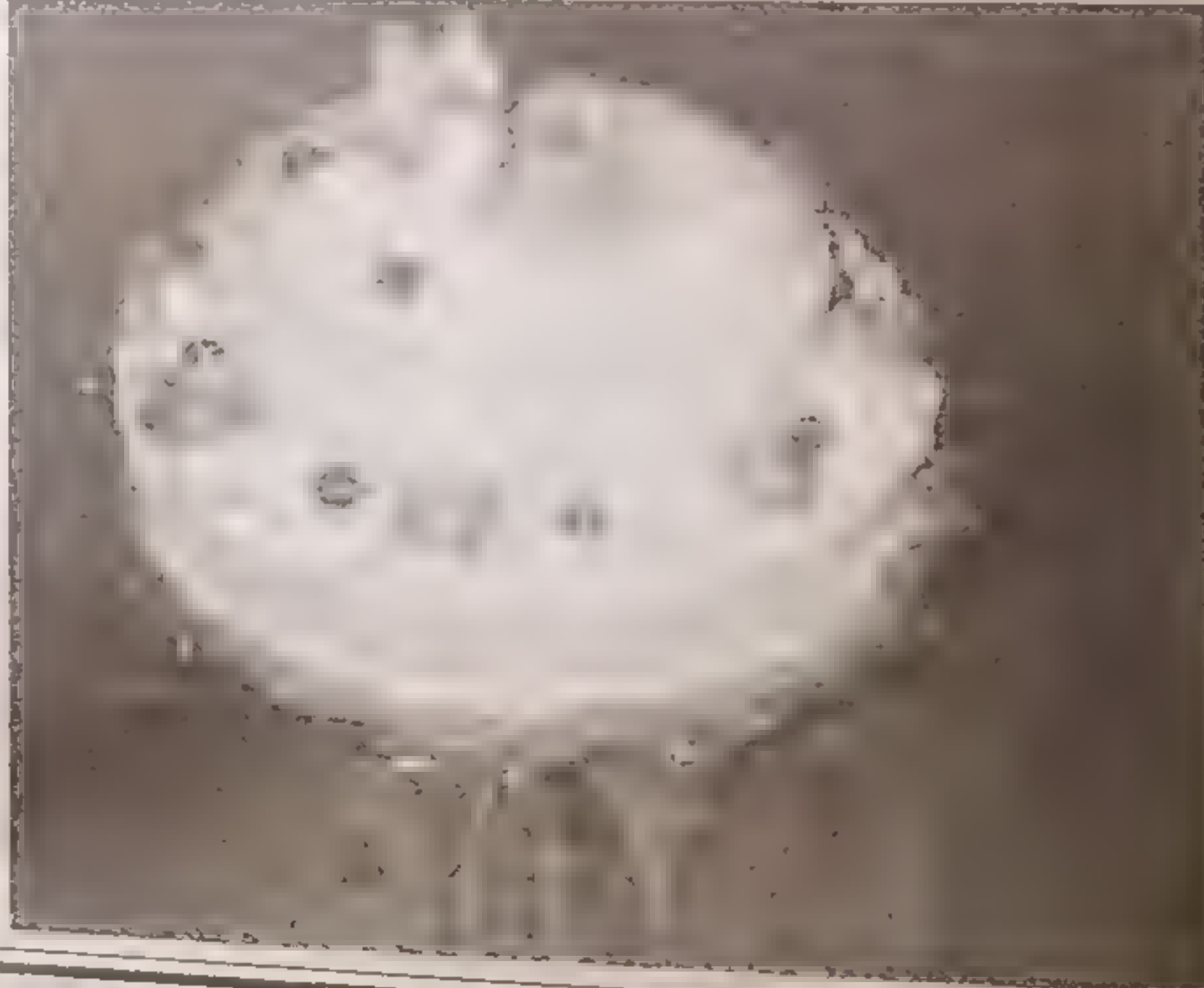
Крем делаю заварной. 1,5 стакана молока, 1 стакан сахара доведу до кипения, вливаю туда смесь (0,5 стакана молока, 2 столовые ложки

муки, 1 яйцо). Вливать надо постепенно, помешивая. Кипятить 1-2 минуты. Остудить, добавить 300 г масла, хорошо взбить. Можно добавить 1 пакетик ванилина.

Обрезки от торта надо потолочь и обсыпать ими края торта, а можно бока украсить кокосовой стружкой или чем-нибудь еще.

Высылаю вам фотографию своего изделия. Весит мой торт 5 кг. Очень буду рада, если кому-то мой рецепт придется по душе.

Татьяна Черникова, г. Орск Оренбургской области



Слоеное тесто на пиве

1 стакан пива, 200 г маргарина, 3-4 стакана муки.

Замесить не очень крутое тесто и поставить

4 крупных мандарина пропустить через мясорубку вместе с кожурой. Добавить 1 яйцо, 1,5 стакана сахара, 75 г мягкого маргарина, 1 стакан кефира, 1 чайную ложку соды или разрыхлителя для теста.

Тесто выложить на смазанную маргарином и посыпанную сухарями форму. Выпекать.

Наталья Прилипко, г. Новокуйбышевск Самарской области

кой или чем-нибудь еще. Высылаю вам фотографию своего изделия. Весит мой торт 5 кг. Очень буду рада, если кому-то мой рецепт придется по душе.

Татьяна Черникова, г. Орск Оренбургской области

Пирог постный

200 г чайной заварки, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, 3 столовые ложки варенья, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка соды, погашенной уксусом, ванилин.

Заварку, сахар, муку, варенье, ванилин и подогретое растительное масло хорошо перемешать, добавить соду. Тесто должно быть по консистенции густой сметаны. На разогретую форму, смазанную и посыпанную сухарями, вылить тесто и поставить пирог в горячую духовку. Выпекать 40 минут.

Антонина Кузнецова, г. Северск Томской области

Русские пышки

Из 3 стаканов муки, 1 стакана молока, 3 яиц, 50 г дрожжей и 150 г маргарина приготовьте безопарное тесто. Сформируйте из него лепешки, смажьте их смесью из 200 г сливочного масла и 1 стакана сахара, сверните в виде спирали, выложите на смазанный противень и выдержите около часа в теплом месте. Затем смажьте яйцом и выпекайте в духовке в течение 20-25 минут.

Нина Козлова, Бузулук

БЛАГОДАРЮ!

На этот раз свою благодарность шлю Елене Мынгаловой за ее «Фронтные уголки», Ольге Нораевой за заливное «Солнышко», Светлане Марковой за пудинг «Ленивый» и Нине Козловой за творожные зразы. Отдельное спасибо Людмиле Мельниковой и Алене Якуша за присланные для меня рецепты соленой рыбы.

Светлана Суханова, г. Оренбург

Очень понравился рецепт пирожных на кефире от Владимира Юферева. Обязательно попробую.

Анна Звягина, г. Пенза

Спасибо Людмиле Мельниковой из Самары: моему мужу понравились рыбные шарики «Футбол» — очень, очень вкусно.

Татьяна Кольцова, г. Тольятти Самарской области

Тесто от Алены

Лина Иванова из Ташлы интересовалась, как приготовить слоеное тесто. Я его делаю так:

2 стакана муки, неполный стакан холодной воды, 1 яйцо, полчайной ложки соли, щепотка лимонной кислоты, 250 г сливочного масла или маргарина.

Муку всыпаем в миску, делаем углубление, вливаем туда воду и яйцо, добавляем соль и лимонную кислоту и вымешиваем гладкое тесто. Скатываем его в шар, накрываем салфеткой и оставляем на холоде на полчаса.

Теперь разминаем масло, смешиваем его с 2-3 столовыми ложками муки, раскатываем в виде квадрата и выносим на холод. Тесто и масло должны быть одинаковой крутости. Теперь тесто раскатываем прямоугольником с утолщенной серединой и примерно вдвое больше «квадрата» из масла. Кладем на тесто этот «квадрат» из масла, запечатываем его конвертом вчетверо, оставляем минут на 10, раскатываем и снова складываем вчетверо и оставляем на холоде... Через 20 минут еще дважды повторяем эту операцию, и тесто готово.

Алена Якуша, п. Блюменталь Оренбургской области

ЯБЛОКИ В СЛОЕНОМ ТЕСТЕ

Тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, нарезать квадраты, на каждый положить очищенное яблоко, в выемку сердцевинки насыпать сахар. Затем углы квадрата приподнять и соединить, а образовавшиеся швы защипать. Пирожки смазать яйцом, посыпать сахаром и выложить на противень, смоченный водой. Выпекать в духовке при температуре 200-250 градусов. Готовые яблоки в тесте посыпать сахарной пудрой.

Ольга Захарова-Мошина, г. Апатиты Мурманской области

Слоеное тесто на пиве

1 стакан пива, 200 г маргарина, 3-4 стакана муки.

Замесить не очень крутое тесто и поставить на 4 часа в холодильник.

Из такого теста можно приготовить печенье: раскатать его толщиной чуть меньше пальца, посыпать сахаром, разрезать на ромбики и выпекать.

Также из этого теста получаются коржи для «Наполеона», а можно делать пирожки с любой начинкой. Верх пирожков смазать яйцом.

Светлана Суханова, г. Оренбург

Подробнее тему приготовления слоеного теста мы будем освещать в следующем номере газеты «Клуб сладкоежек», которая появится ближе к майским праздникам.

СЛОЕНЫЙ ПИРОГ С ЛИМОНОМ

2 стакана муки, 200 г сметаны, 200 г сливочного масла или маргарина, 0,5 чайной ложки соды.

Начинка: 1 лимон, 1 стакан сахара.

Маргарин порубить с мукой. Добавить сметану, соду, погашенную уксусом, и замесить тесто. Тесто вынести на холод на 2 часа.

Приготовить начинку: лимон натереть на крупной терке, добавить сахар и хорошо перемешать.

Готовое слоеное тесто раскатать на 2 пласта. Раскатанный пласт выложить на лист, смазанный маслом и выстланный бумагой. На тесто ровным слоем уложить начинку и закрыть вторым пластом. Края теста защипать. Выпекать при температуре 200-230 градусов в течение 20 минут.

Галина Гуськова, г. Сызрань Самарской области

«ОБЪЕДЕНИЕ»

400-500 г печени, 100 г свежего сала, 2 яйца, 2-3 луковицы, соль, перец по вкусу, 1 чайная ложка соды, 3-4 столовые ложки муки, 2-3 моркови, 2 луковицы, немного растительного масла, 100-150 г майонеза.

Печень свежую, сало, 2 луковицы пропустить через мясорубку, добавить соль, соду, 2 яйца и муку. Все перемешать и выпечь блинчики.

Морковь натереть на терке, лук мелко нарезать и все это обжарить на растительном масле. Остудить и перемешать с майонезом. Этой смесью смазывать печеночные блинчики, складывая один на другой. Дать постоять 2-3 часа. Очень вкусно!

ГОРЯЧЕЕ «ХАНУМА»

Слегка обжарить натертую морковь (3-4 штуки), лук (2-3 штуки) на растительном масле. Сложить в кастрюлю. Замесить **пельменное тесто**. Перекрутить мясо и вымесить фарш. Замешанное тесто разделить на несколько частей и раскатать тонкие лепешки. На каждую лепешку положить фарш и скатать рулетом, а каждый рулет нарезать на тонкие ломтики.

Теперь выложить слоями в кастрюлю: слой моркови с луком, слой рулетиков, сверху слой картофеля, нарезанного ломтиками, опять рулетики, картофель и т. д. Залить все **бульоном** и тушить до готовности.

Потом достать большое блюдо и, накрыв им сверху кастрюлю, перевернуть. Сверху окажется тушеная морковь с луком. Попробуйте, не пожалеете.

као, 0,5 стакана молока, 150 г сливочного масла.

Из 6 белков сделать безе – взбить белки с 2 стаканами сахара. Выложить взбитую массу ложкой на пергамент или кальку и высушить в духовке лепешки.

Крем: взбить 6 желтков, добавить 1 столовую ложку муки, 1 столовую ложку какао, 0,5 стакана сахара.

Затем вскипятить 0,5 стакана молока и в кипящее молоко влить желтковую массу. Все хорошо перемешать. Взбить масло и перемешать его с получившейся массой.

Крем готов.

Затем каждую лепешку обмакнуть в крем и укладывать на тарелку в виде горки или в хаотичном порядке. Посыпать сверху орехами и тертым шоколадом.

Елена Щербакова,
г. Орск Оренбургской области

этот раз пришлось вытерпеть салат, спустя 2-3 недели после консервирования, на дне банки образовался белый налет, осадок, иногда банки взрывались. Что это?

Можно ли в банку одновременно с уксусной кислотой добавлять и водку?

Сколько надо лимонной кислоты в расчете на маринады и компоты? Везде даются разные сведения.

Я думаю, ответы на такие вопросы будут интересны и другим хозяйкам.

Предложение: может быть, имеет смысл по итогам конкурса еще раз опубликовать рецепты, занявшие призовые места? Выпустить отдельные книжечки или напечатать отдельные приложения к газете? Вот было бы здорово!

Огромное спасибо за то, что вы есть!

Лилия Лебедева, г. Тольятти Самарской области

Слойка с крабовыми палочками

Готовое слоеное тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см. Вырезать полоски шириной в 1 см. Этой полоской теста обвить **крабовую палочку**. Смазать яйцом, взбитым с солью и перцем. Запечь в духовке.

Ольга Захарова-Мошина, г. Апатиты Мурманской области

Поздравная подписка

Ваша подписка на газету «Любимых рецептов» будет считаться поздравлением для тех, кто будет получать эту газету. Подписка на газету «Любимых рецептов» будет считаться поздравлением для тех, кто будет получать эту газету. Подписка на газету «Любимых рецептов» будет считаться поздравлением для тех, кто будет получать эту газету.

В середине марта выйдет второй номер «Любимых рецептов». Из него вы узнаете, как сделать «приворотные» курники, быстро-быстро приготовить ужин, превратить привычную картошку в королеву стола... Кроме того – побываете на Дне рождения у наших читателей и восхититесь их фантазией при составлении меню.

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационное свидетельство ПИ № 77-13944. Выходит ежемесячно.

Перепечатка возможна только с письменного разрешения редакции.

Редактор и учредитель Ирина Котельникова
e-mail: irlena@mail.esoo.ru

Дизайн и верстка Оксаны Авдеевой

Адрес для писем: 460000, г. Оренбург, главпочтамт, а/я 2976, «Пир горой».

Служба распространения 27 07-77

Номер отпечатан в ГУП «Государственное республиканское издательство «Башкортостан» г. Уфа, ул. 50-летия Октября 13
Объем 2 п.л. Заказ № 550 Тираж 39 820 экз.
Цена свободная.

До встречи с новыми рецептами!

Вкусных рецептов
Они являются люб...

Меню:

Бутерброды с сырной начинкой
Печеночный торт «Объеденье»
Горячее блюдо «Ханума»
Курники сдобные по-орски
Торт «Графские развалины»

БУТЕРБРОДЫ С СЫРНОЙ НАЧИНКОЙ

100-150 г сыра любого (можно плавленого), 50-100 г вареной колбасы, 1 вареное яйцо, 2-3 зубка чеснока, майонез.

Сыр натереть на терке, добавить яйцо, натертое на терке, и колбасу, мелко нарезанную. Чеснок пропустить через чесночницу. Перемешать, добавить майонез и немного зелени. Намазать на ломтики батона и выложить красиво на блюдо.

ПЕЧЕНОЧНЫЙ ТОРТ «ОБЪЕДЕНИЕ»

400-500 г печени, 100 г свежего сала, 2 яйца, 2-3 луковицы, соль, перец по вкусу, 1 чайная ложка соды, 3-4 столовые ложки муки, 2-3 моркови, 2 луковицы, немного растительного масла, 100-150 г майонеза.

Печень свежую, сало, 2 луковицы пропустить через мясорубку, добавить соль, соду, 2 яйца и муку. Все перемешать и выпечь блинчики.

Морковь натереть на терке, лук мелко нарезать и все это обжарить на растительном масле. Остудить и перемешать с майонезом. Этой смесью намазывать печеночные блинчики, складывая их в торт.

КУРНИКИ ПО-ОРСКИ

200 г маргарина, 3-4 стакана муки перемешать и добавить 1 яйцо. Отдельно развести в 0,5 стакана теплой воды 1 ложку дрожжей, дать разойтись и перемешать с мукой, добавить по вкусу соль и сахар. Вымесить и сразу же выпекать. Начинка годится любая. Я предпочитаю такую: картофель нарезать кубиками, мясо и лук тоже нарезать помельче, добавить соль, перец, хорошо перемешать. Курники просто тают во рту.

ТОРТ «ГРАФСКИЕ РАЗВАЛИНЫ»

6 яиц, 2,5 стакана сахара, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка какао, 0,5 стакана молока, 150 г сливочного масла.

Из 6 белков сделать безе – взбить белки с 2 стаканами сахара. Выложить взбитую массу ложкой на пергамент или кальку и высушить в духовке лепешки.

Крем: взбить 6 желтков, добавить 1 столовую ложку муки, 1 столовую ложку какао, 0,5 стакана сахара.

Затем вскипятить 0,5 стакана молока и в кипящее молоко влить желтковую массу. Все хорошо перемешать. Взбить масло и перемешать его с

«ГВОЗДЬ ПРОГРАММЫ»

Такая фаршированная утка может стать настоящим «гвоздем программы».

1 утка, 300 г салаты, 2 яйца, 2 моркови, 150 г копченой корейки, 400 г картофеля, 800 г краснокочанной капусты, 3 яблока, 300 г шампиньонов или лесных грибов, 150 г жира, 50 г сливочного масла, сахар, соль и перец по вкусу.

Картофель нарезать маленькими кубиками и обжарить в масле. Салаты пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанную морковь и копченую корейку, соль, перец, яйца и обжаренный картофель. Все перемешать и начинить этим фаршем утку. Затем утку вложить в утятницу с жиром, добавив 1 стакан воды, поставить в духовку.

После того как утка будет готова, ее можно украсить салатом из краснокочанной капусты.

Промытые грибы потушить в масле. Выложить на блюдо сначала начинку, а затем утку. Салатом из краснокочанной капусты украсить блюдо.

ВООБЩЕ, И ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Я очень рада, что стала поклонницей вашей газеты. Это просто замечательно, что вы есть! В киосках ваша газета идет просто на «ура» - без всякого преувеличения, не всегда успевала ее купить. Хорошо, что есть подписка. Теперь я спокойна.

У меня есть несколько вопросов, на которые хотелось бы получить ответы.

Хотя я много лет занимаюсь консервированием, но на этот раз пришлось выбросить банок 20, так как неожиданно, спустя 2-3 недели после консервирования, на дне банки образовался белый налет, осадок, иногда банки взрывались. Что это?

Можно ли в банку одновременно с уксусной кислотой добавлять и водку?

Сколько надо лимонной кислоты в рассоле на маринады и компоты? Везде даются разные сведения.

Я думаю, ответы на такие вопросы будут интересны и другим хозяйкам.

Предложение: может быть, имеет смысл по итогам конкурса еще раз опубликовать рецепты, занявшие призовые места? Выпустить отдельные книжечки или напечатать отдельные приложения к газете? Вот было бы здорово!

Огромное спасибо за то, что вы есть!

Лилия Лебелева, г. Томск

До встречи с новыми рецептами!

Меню:

Бутерброды с сырной начинкой
Печеночный торт «Объеденье»
Горячее блюдо «Ханума»
Нерники сабине по-орски
Торт «Графиня развлеклись»

БУТЕРБРОДЫ С СЫРНОЙ НАЧИНКОЙ

100-150 г сыра любого (можно плавленого), 50-100 г вареной колбасы, 1 вареное яйцо, 2-3 зубка чеснока, майонез.
Сыр натереть на терке, колбасу нарезать кубиками, яйцо мелко порубить ножом, чеснок пропустить через пресс. Все смешать с майонезом. На кусочек хлеба намазать майонез, сверху положить начинку.

ПЕЧЕНОЧНЫЙ ТОРТ «ОБЪЕДЕНИЕ»

400-500 г печени, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 2-3 лука, соль, перец по вкусу, 1 чайная ложка соды, 3-4 столовые ложки муки, 2-3 моркови, 2 петрушки, 100-150 г сметаны.

Печень промыть, нарезать кусочками, обжарить на масле. Лук нарезать полукольцами, обжарить. Морковь натереть на терке, обжарить. Петрушку мелко порубить. Все смешать, добавить сметану, соль, перец, соду. Выложить в форму, посыпать мукой.

НЕРНИКИ ПО-ОРСКИ

200 г маргарина, 3-4 стакана муки, 1 яйцо, 0,5 стакана теплой воды, 1 ложка дрожжей, 1 ложка сахара, 1 ложка соли, 1 ложка перца, 1 ложка уксуса, 1 ложка горчицы, 1 ложка майонеза, 1 ложка кетчупа. Нарвать тесто, сделать лепешки. Нафаршировать картошкой, луком, мясом и луком. Запекать в духовке.

ТОРТ «ГРАФИНЯ РАЗВЛЕКАЛСЯ»

6 яиц, 2,5 стакана сахара, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка какао, 0,5 стакана масла, 150 г сливочного масла.
Яйца взбить с сахаром. Добавить муку, какао, масло. Выложить в форму, запекать. Нарезать на кусочки.

ПРОЗЫ ПРОТИВ

Многие из нас, кто живет в городе, часто сталкиваются с проблемой нехватки места для отдыха. В городе мало зеленых зон, мало мест, где можно просто посидеть и отдохнуть. Поэтому я предлагаю вам несколько идей, как можно организовать отдых в городе.

В ПОСЛЕДНЕМ, В ПЕРВОМ ИЗ НАС

Я очень рада, что стала поклонницей вашей газеты. Это просто замечательно, что вы есть! В киосках ваша газета идет просто на «ура» - без всякого преувеличения, не всегда успеваю ее купить. Хорошо, что есть подписка. Теперь я спокойна. У меня есть несколько вопросов, на которые хотелось бы получить ответы.

Хотя и много лет занимаюсь консервированием, но на этот раз пришлось выбросить банок 20, так как неожиданно, спустя 2-3 недели после консервирования, на дне банки образовался белый налет, осадок, иногда банки взрывались. Что это?

Можно ли в банку одновременно с уксусной кислотой добавлять и водку?

Сколько раз можно замораживать овощи и фрукты? И можно ли замораживать разные продукты вместе?

Идеями, опытом на такие вопросы будут интересны и другим.

Предложение: может быть, имеет смысл по итогам каждого года разбить на тематические разделы, посвященные отдельным книжечкам или напечатать отдельные приложения к газете? Вот было бы здорово!

Огромное спасибо за то, что вы есть!

Людмила Абрамова, г. Тольятти

П

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

МИР

ГОРОД

№19(55)

декабрь
2003

Салат «Снежные сугробы»

1 слой – 2 натертые моркови, обжаренные на растительном масле.

2 слой – 200 г ветчины, нарезанной соломкой

3 слой – 1 банка кукурузы + майонез.

4 слой – 200 г твердого сыра, натертого на терке

Сверху салат посыпать кукурузными хлопьями.

Оксана Карпова,
с. Кретовка
Оренбургской области





Коллаж
Елены Захарьиной

Торт «Снегурочка»

Упаковка готовых бисквитных коржей, 200 г творожной массы с курагой или черносливом, 100 г сметаны, 7 штук зефира, пакетик заварного крема, грецкие орехи для украшения.

Творожную массу смешиваем со сметаной. Нижний корж намазываем половиной массы. Сверху кладем половинки зефира – это 2 слой. Выкладываем на него оставшийся творожный крем и накрываем вторым коржом. (Если хотите, чтобы торт был выше, сделайте еще один слой с кремом и зефиром). Готовим заварной крем, как указано на упаковке, и обмазываем им верх и бока торта. Украшаем орехами.

Инна Федяева, г. Магнитогорск Челябинской области

«Мешок с подарками»

Из говядины или свинины приготовьте фарш, добавьте лук и специи по вкусу. Сформируйте из него колобки размером с мандарин и каждый колобок разплющите в лепешку. В середину каждой лепешки положите 2 чайные ложки грибной начинки (грибы тушеные в сметане, какие у вас есть) и кусочек сливочного масла. Мясо заверните обратно в колобок и заверните в фольгу следующим образом: положите колобок в середину квадрата фольги размером с большую тарелку и соберите углы наподобие мешка с новогодним подарком. Уголки можно загнуть в виде бантика или цветка. Поставьте противень с шариками-коломками в духовку на полчаса.

Получается отменное сочное блюдо необычного вида. Пальчики оближешь!

Нина Козлова, г. Бузулук Оренбургской области

САЛАТНИЦА

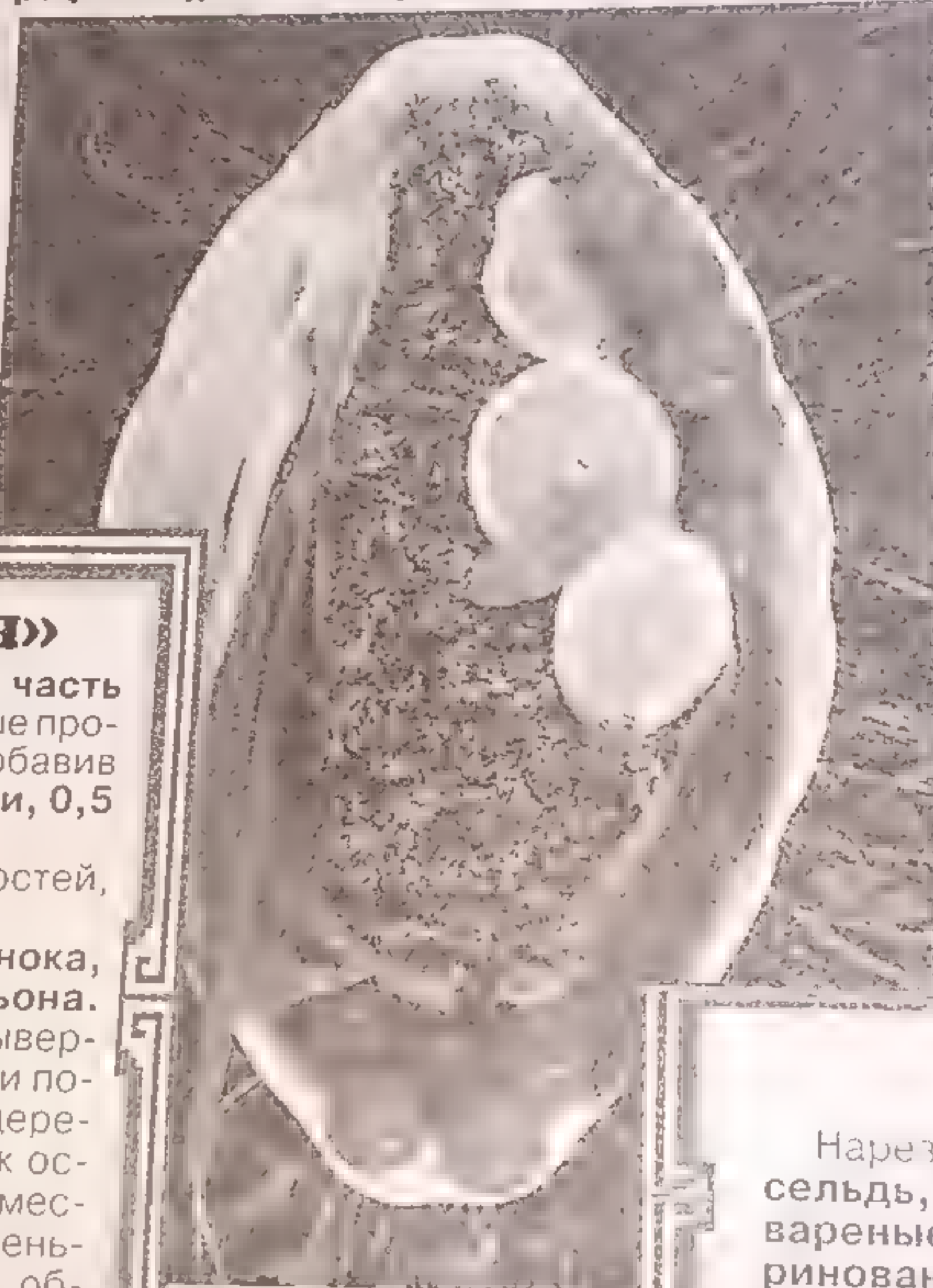
Закуски к новогоднему столу

Салат шумихинский

На 1 порцию: 30 г редьки, 20 г картофеля, 20 г огурцов, 20 г моркови, 20 г зеленого лука, 5 г зелени, 80 г сметаны, 5 г сахара, соль по вкусу, 5 г 3-процентного уксуса, 30 г студня.

Редьку нашинковать, посолить, добавить картофель, свежие огурцы, морковь, нарезанные ломтиками, все перемешать, заправить сахаром, уксусом, сметаной. Уложить в салатник горкой и посыпать зеленью, полить сметаной, а сбоку поместить зеленый лук, связанный «снопиком», и «горку» рубленого студня.

Предновогодние хлопоты – пора ответственных и взвешенных решений для каждой хозяйки. Чем удивить гостей, чем изумить родных и близких, чтобы новогодний стол отпечатался в памяти присутствующих на долгие годы? Надо просто с любовью и фантазией немного поколдовать на кухне. Несколько волшебных рецептов для этого случая хочу предложить вам я.



Светлана Суханова,
г. Оренбург

Закуска «Хуторская»

Свиную голову или часть ее, ножки и часть шкурки почистить и вымыть. Подготовленные продукты положить в посуду с водой и варить, добавив по вкусу соль, 1-2 лаврушки, 2-3 гвоздики, 0,5 чайной ложки черного перца.

Когда мясо сварится, отделить мясо от костей, охладить, мелко нарезать.

Добавить 1-2 головки измельченного чеснока, 1 чайную ложку тмина, 1,5 стакана бульона. Фарш вымесить и набить в свиной желудок, вывернутый наружу. Наполненный желудок зашить и положить в кастрюлю, на дно которой уложить деревянную решетку или палочки. Залить желудок оставшимся бульоном и проколоть в нескольких местах. Сверху накрыть тарелкой и варить на маленьком огне около двух часов. Осторожно вынуть, обтереть, положить под гнет. Хранить закуску в прохладном месте. Добавить майонез, соль, перец, смешать.

Гренки «Праздничные»

400 г батона, 1 стакан молока или воды, 2 яйца, 3 столовые ложки сливочного масла (маргарина), 300 г вареной колбасы или ветчины, 3 вареных яйца.

Для заливки: 1 баночка майонеза, 100 г колбасы или ветчины, 1 соленый огурец.

Для соуса: по 1 столовой ложке муки и сливочного масла, 1 стакан молока, сок половины лимона.

Батон нарезать ломтиками, смочить в холодной воде или молоке, затем – во взбитых яйцах. Обжарить в сильно разогретом жире до золотистой корочки. На каждый гренок положить ломтик ветчины или колбасы, на него – кружок вареного яйца. Гренки положить на блюдо, залить майонезом, смешанным с мелко нарезанной колбасой или ветчиной и солеными огурцами, украсить маслинами или маринованным сладким красным перцем. По бокам положить соленые огурцы, морковь, кружочки яиц, сладкий перец, веточки зелени.

Вместо майонеза можно приготовить соус. Для этого спассеровать муку со сливочным маслом, смесь развести молоком, посолить и прокипятить, после чего добавить тертый сыр, лимонный сок. Соус довести до кипения и снять с огня. Остудить.

Салат «Селедочка»

Нарезать мелкими кусочками 1 крупную очищенную сельдь, 2 яблока, 2 вареные моркови, 1 вареную свеклу, 2 вареные картофелины, 1 вареное яйцо, 1 соленый или маринованный огурец. Все перемешать и заправить майонезом.

Салаты-«обманчики»

«Язык под шубой»

В произвольном количестве (по объему розеток) нашинковать свежей капусты светлых сортов, распарить чернослив и так можно тоньше нашинковать соломкой, натереть на крупной терке яблоки кислых сортов без кожи-

На любой праздник я всегда выбираю салат, который подаю в маленьких салатницах (типа солонки, розетки), каждому гостю индивидуально на тарелочку. Мои друзья знают, что это новый салат, неопробованный, но все равно должен быть вкусным, а главное – из необычайно дорогих продуктов. А иногда я их разыгрываю. Настрогаю овощей самых разных, приправлю сыром и майонезом.

дукты положить в посуду с водой и варить, добавив по вкусу соль, 1-2 лаврушки, 2-3 гвоздики, 0,5 чайной ложки черного перца.

Когда мясо сварится, отделить мясо от костей, охладить, мелко нарезать.

Добавить 1-2 головки измельченного чеснока, 1 чайную ложку тмина, 1,5 стакана бульона. Фарш вымесить и набить в свиной желудок, вывернутый наружу. Наполненный желудок зашить и положить в кастрюлю, на дно которой уложить деревянную решетку или палочки. Залить желудок оставшимся бульоном и проколоть в нескольких местах. Сверху накрыть тарелкой и варить на маленьком огне около двух часов. Осторожно вынуть, обтереть, положить под гнет. Хранить закуску в прохладном месте. Добавить майонез, соль, перец, смешать.

Светлана Суханова,
г. Оренбург

Салат «Селедочка»

Нарезать мелкими кусочками 1 крупную очищенную сельдь, 2 яблока, 2 вареные моркови, 1 вареную свеклу, 2 вареные картофелины, 1 вареное яйцо, 1 соленый или маринованный огурец. Все перемешать и заправить майонезом.

Салаты-«обманчики»

«Язык под шубой»

В произвольном количестве (по объему розеток) нашинковать свежей капусты светлых сортов, распарить чернослив и как можно тоньше нашинковать соломкой, натереть на крупной терке яблоки кислых сортов без кожицы, чуть моркови свежей, по желанию добавить нарезанный кубиками свежий огурец. Заправить салат высококалорийным майонезом, чуть присолить.

Вкус у салата будет и правда, будто с языком отваренным.

На любой праздник я всегда выбираю салат, который подаю в маленьких салатницах (типа солонки, розетки), каждому гостю индивидуально на тарелочку. Мои друзья знают, что это новый салат, неопробованный, но все равно должен быть вкусным, а главное — из необычайно дорогих продуктов. А иногда я их разыгрываю. Настрогаю овощей самых разных, приправлю сыром и майонезом, а сама начну перечислять — мол, и мясо там, и язык говяжий, и прочие деликатесы. Гости знай уминают, а как съедят, я им состав салата и объявлю. Главное, запомнить все ахи-восторги гостей и продекламировать еще раз, всем весело становится.

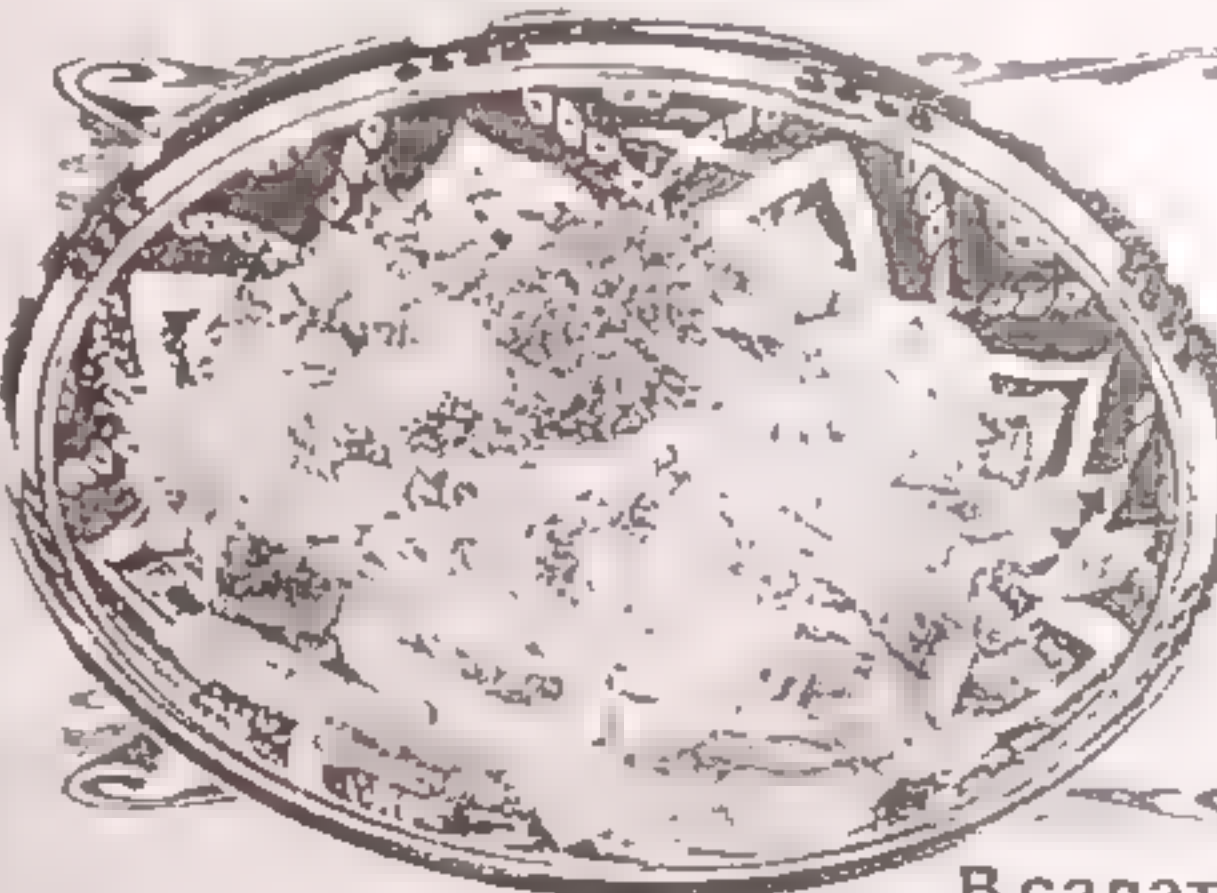
Вот из таких «обманчиков» я вам и предлагаю несколько рецептов.

Ольга Блоха, г. Бугуруслан Оренбургской области

«Сытик»

Лапшу быстрого приготовления поломайте, залейте майонезом для пропитки, оставьте минут на 25-30. Банку консервированной фасоли (красной, без подливки) смешайте с банкой консервированной кукурузы (опять же без подливки), тонко нашинкуйте полукольцами лук красных сортов, кубиками нарежьте отваренный картофель. Теперь все компоненты салата перемешайте, приправьте специями (чуть-чуть) от лапши. Салат готов.

Вкус у него такой, что он будто сделан из мяса.



«Кальмарик»

Нашинковать свежую капусту, натереть чуть свежей моркови, зубок чеснока, кубиками нарезать сыр твердых сортов, парочку крабовых палочек, заправить майонезом или сметаной с горчицей. Верх салата украсить чипсами или кириешками со вкусом красной рыбы (красной икры).

И правда, по вкусу салат будто приготовлен из морской рыбы или кальмаров.

В салаты из свежей капусты можно добавлять: отваренные яйца, копченую колбасу, соленые или свежие огурцы, кукурузу, крабовые палочки, грецкие орехи, изюм с черносливом, зерна граната, консервы «Треска в собственном соку», пару рыбок из консервов «Шпроты в масле», яблоки, отваренный рис, апельсины, грибы и еще кучу всяких продуктов. Главное — всегда вкусно, удачно, и состав салата с точностью до единого компонента не угадали ни один из моих гостей. Экспериментируйте на кухне, ваша задача — порадовать гостей, создать и себе прекрасное настроение, а значит, чудесно проведенный праздник вам гарантирован!

Винегрет «Зимняя забавка»

100 г картофеля, 1 свекла, 1 морковь, полстакана горошка, 1 столовая ложка изюма, 1 крупный соленый огурец, половина лимона, 20 г масла, полстакана сухого вина, 1 чайная ложка уксуса, горчица на кончике ножа, соль, перец-горошек — по вкусу.

Отварить в слегка подсоленной и подкисленной уксусом воде нарезанные кубиками очищенные морковь и свеклу. Отдельно отварить в такой же воде нарезанные кубиками очищенные огурцы, пока отставит, а овощи откинуть на дуршлаг, смешать с нарезанными мелкими кубиками огурцом, луком, а также с горошком, изюмом, очищенным от кожи и зерен лимоном. Из отвара овощей, масла, вина, лимонного сока, перца-горошка, соли и горчицы приготовить маринад. Залить овощи маринадом, довести до кипения. Выдержать овощи под крышкой 30 минут. Каждую порцию украсить кружочками вареных яиц.

Елена Ерохина, г. Кустанай, Республика Казахстан

Морская капуста «Изумительная»

2,5 ложки риса отварить до готовности. Содержимое 1 банки консервов «Сайра» в масле размять вилкой. 1 луковицу покрошить. 4 вареных яйца мелко нарезать. Все смешать с банкой морской капусты, заправить майонезом.

Вера Хитрова, г. Оренбург

ГОТОВИМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

Волшебный аромат праздника

Кролик,
фаршированный
рисом

1 стакан длиннозернового риса тщательно вымыть, ошпарить кипятком и откинуть на сито. Затем налить на дно чугунной кастрюли побольше растительного масла без запаха, нарезать 2 головки репчатого лука, 3 помидора, перемешать с сырым рисом и положить внутрь. Воды не доливать! Поставить посуду на очень маленький огонь, плотно закрыть крышкой. Изредка рис надо помешивать, чтобы не пригорел. В середине готовки следует добавить мелко нарезанную зелень: петрушку, укроп и обязательно кинзу. Когда рис будет готов, взять кролика. Вымыть тщательно тушку, посолить, набить брюшко плотнейшим рисом и зашить. Самого кролика обмазать сметаной или майонезом, положить на противень и поставить в духовку. Блюдо готово, когда на нем появится румяная корочка, а при протыкании мяса ножом будет выделяться прозрачный сок.

Рыбные
шарики под
майонезом

500 г рыбы, 1/2 белой булки, 2 головки лука, соль и черный молотый перец, растительное масло, мука.

Рыбу разделать, промыть, мякоть отделить от костей и пропустить через мясорубку вместе с луком и размоченной в молоке булкой. В полученную массу вбить 2 яйца, добавить соль и молотый черный перец. Полученный фарш хорошо вымесить. Из фарша сделать шарики, обвалять их в муке и обжарить со всех сторон в разогретом растительном масле на сковороде. Подавать к столу с майонезом и зеленью укропа.

Для приготовления этого блюда можно брать как свежую, так и мороженую рыбу.

«Картофельбургер»

На 4 порции: 8 картофеля, 8 пластинок сыра, 8 кусочков копченого сала или ветчины, 1 столовая ложка растительного масла, соль, перец, специи, 8 штук шампуров – деревянных палочек.

Картофель очистить и разрезать пополам. Противень смазать маслом и положить на него картофель надрезанными частями вниз. Картофель запечь в разогретой духовке в течение 15 минут.

Затем половинки перевернуть, посыпать солью и специями и поставить в духовку на 5 минут. Сало и сыр нарезать ломтиками по величине картофеля. Достать картофель из духовки, положить на каждую вторую половинку кусочек сыра, затем кусочек сала, накрыть второй половинкой и закрепить сооружение деревянной палочкой. Запечь до готовности в течение 5 минут.

«Кольца времени»

Для колец: 3 стакана муки, 200 г сливочного масла, 200 г сметаны, 2 яйца, соль по вкусу.

Для фарша: 200 г жареной телятины, 200 г ветчины, 200 г помидоров.

Для соуса: 1 столовая ложка топленого масла, 1 столовая ложка муки, 1 стакан сметаны, 2 желтка, разведенная по вкусу лимонная кислота, 2 столовые ложки тертого сыра, 1 столовая ложка рубленой зелени.

Приготовить рубленое тесто. Всыпать муку в миску, сделать в середине углубление и влить в него подсолненную воду. С помощью ножа смешать муку со сметаной и яйцами. Тщательно вымесить тесто рукой до гладкого состояния, поместить его в холодильник, накрыв полотенцем, чтобы не подсохло. Застывшее тесто раскатать в пласт толщиной в полпальца, положить на него масло, придав ему форму раскатанного теста, но только меньшего размера. Защипать тесто, чтобы оно покрывало масло со всех сторон, и раскатать его потоньше, немного присыпая мукой. Сложить его втрое и поставить в холодильник на 10-15 минут, выровняв края скалкой. Затем тесто вынуть и раскатать, сложить 2 раза вдоль, следя за тем, чтобы заложенный край скалкой. Затем тесто вынуть и опять поставить в холодильник на 20-25 минут. После чего раскатать в последний раз пласт толщиной в полпальца, еще раз раскатать 2 раза и поставить в холодильник.

Вырезать круглой выемкой лепешки. Половину их смазать яйцом, а из остальных лепешек из середины вынуть тесто выемкой меньшего размера, чтобы получились кольца. Положить кольца на лепешки, смазать их яйцом, посыпать тертым сыром. В середину горкой положить фарш, тоже посыпать сыром, поставить в хорошо нагретую духовку на листе, смазанном маслом и посыпанном мукой. Выпекать на среднем огне, не давая очень сильно румяниться. Подавать кольца горячими, положив их на тарелку, покрытую салфеткой.

Приготовление фарша: помидоры на 1 минуту опустить в кипяток, вынуть и снять с них кожицу. Нарезать мелкими кубиками и положить в дуршлаг, чтобы отцедился сок. Также нарезать телятину. Сложить все в миску и заправить соевым соусом.

Рыбные шарики под майонезом

500 г рыбы, 1/2 белой булки, 2 головки лука, соль и черный молотый перец, растительное масло, мука.

Рыбу разделать, промыть, мякоть отделить от костей и пропустить через мясорубку вместе с луком и размоченной в молоке булкой. В полученную массу вбить 2 яйца, добавить соль и молотый черный перец. Полученный фарш хорошо вымесить. Из фарша сделать шарики, обвалять их в муке и обжарить со всех сторон в разогретом растительном масле на сковороде. Подавать к столу с майонезом и зеленью укропа.

Для приготовления этого блюда можно брать как свежую, так и мороженую рыбу.

Алена Кочнева, г. Екатеринбург

«Кольца времени»

Для колец: 3 стакана муки, 200 г сливочного масла, 200 г сметаны, 2 яйца, соль по вкусу.

Для фарша: 200 г жареной телятины, 200 г ветчины, 200 г помидоров.

Для соуса: 1 столовая ложка топленого масла, 1 столовая ложка муки, 1 стакан сметаны, 2 желтка, разведенная по вкусу лимонная кислота, 2 столовые ложки тертого сыра, 1 столовая ложка рубленой зелени.

Приготовить рубленое тесто. Высыпать муку в миску, сделать в середине углубление и влить в него подсолненную воду. С помощью ножа смешать муку со сметаной и яйцами. Тщательно вымесить тесто рукой до гладкого состояния, поместить его в холодильник, накрыв полотенцем, чтобы не подсохло. Застывшее тесто раскатать в пласт толщиной в полпальца, положить на него масло, не подсохло. Застывшее тесто раскатать в пласт толщиной в полпальца. Защипать тесто, чтобы оно придавало ему форму раскатанного теста, но только меньше, немного присыпая мукой. Сложить покрывало масло со всех сторон, и раскатать его потоньше, немного присыпая мукой. Сложить втрое и поставить в холодильник на 10-15 минут, выровняв края скалкой. Затем тесто вынуть и раскатать, сложить 2 раза вдоль, следя за тем, чтобы заложенный край при раскатывании всегда был справа. Снова поставить тесто в холодильник на 20-25 минут, затем снова раскатать 2 раза, опять поставить в холодильник на 20 минут, еще раз раскатать 2 раза и поставить в холодильник на 20 минут, после чего раскатать в последний раз пласт толщиной в полпальца.

Вырезать круглой выемкой лепешки. Половину их смазать яйцом, а из остальных лепешек из середины вынуть тесто выемкой меньшего размера, чтобы получились кольца. Положить фарш, тоже на лепешки, смазать их яйцом, посыпать тертым сыром. В середину горкой положить фарш, тоже посыпать сыром, поставить в хорошо нагретую духовку на листе, смазанном маслом и посыпанном мукой. Выпекать на среднем огне, не давая очень сильно румяниться. Подавать кольца горячими, положив их на тарелку, покрытую салфеткой.

Приготовление фарша: помидоры на 1 минуту опустить в кипятки, вынуть и снять с них кожицу. Нарезать мелкими кубиками и положить в дуршлаг, чтобы отцедился сок. Так же нарезать ветчину и телятину. Сложить все в миску и залить густым соусом.

Приготовление соуса: муку и масло хорошо растереть, посолить, развести сметаной, вскипятить, непрерывно помешивая. Слегка остудить, размешать с желтками. Добавить по вкусу лимонную кислоту и соль.

Рыбка к празднику

Карп фаршированный «Ленивец»

1 большой карп (весом 1-1,5 кг), 1 кг репчатого лука, 1 чайная ложка молотого красного перца, корица на кончике ножа, 1/2 чайной ложки молотого черного перца, 1,5 стакана крупно толченых ядер грецких орехов, 1-2 столовые ложки томатного пюре, разведенного в 1/2 стакана кипяченой воды, 1 стакан растительного масла, ломтики лимона, соль по вкусу, зелень.

Тушку карпа очистить, выпотрошить, тщательно вымыть, посолить внутри и хорошо натереть кожу солью. Лук нарезать кольцами, обжарить в растительном масле. Добавить в него красный и черный перец, корицу, орехи, зелень (можно сушеную или свежемороженую) петрушки и ломтики лимона. Начинку тщательно вымесить и разделить на 2 порции.

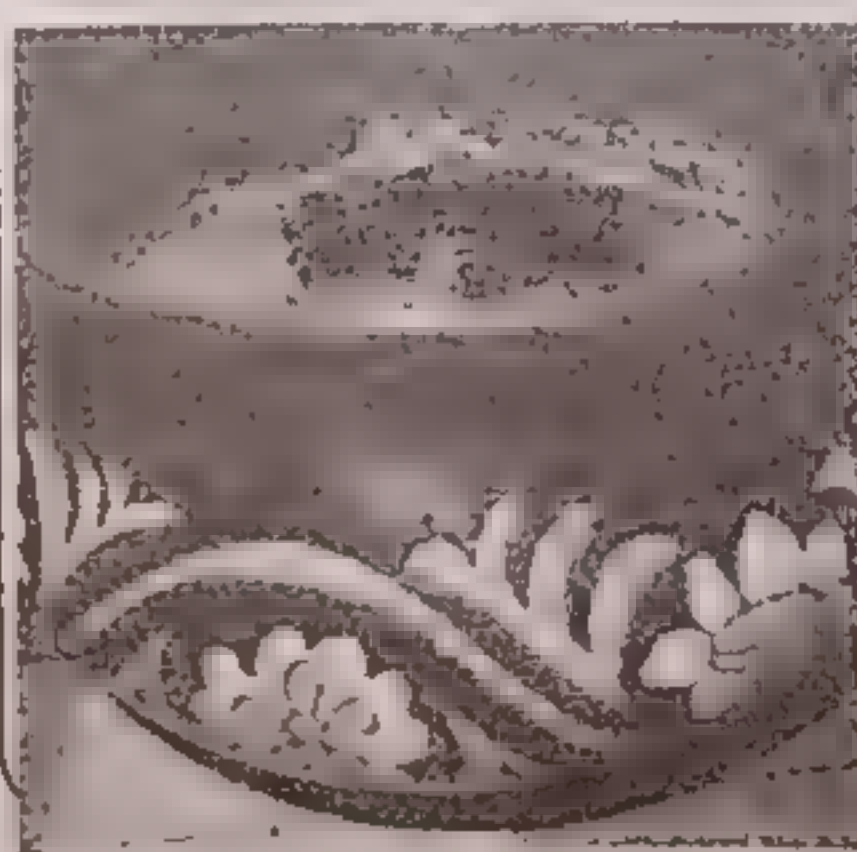
Одной порцией начинить подготовленную тушку рыбы. Остальную выложить на небольшой противень - как основу. Фаршированного карпа уложить на эту основу, сбрызнуть растительным маслом и запечь в горячей духовке до готовности.

В качестве гарнира хорошо подать мелкий отварной картофель, полить его растопленным маслом и посыпать рубленой зеленью, смешанной с мелко порубленным чесноком.

Любовь Ткач, г. Тольятти Самарской области

Горбуша с овощами в горшочке

По объему и количеству горшочков: обжарить репчатый лук и морковь на сливочном масле, переложить в горшочек. Если есть, то можно добавить корень петрушки, сельдерея. На овощи следующим слоем уложить нарезанный брусочками сырой картофель. Овощи присолить, сбрызнуть специями, залить бульоном. Можно развести кубик «Магги», можно в горячей воде растворить плавильный сырок или просто кипяченую воду с майонезом. Поставить горшочки минут на 25 в духовку на средний огонь и заняться разделкой рыбы, которую необходимо разрезать на порционные кусочки, удалить косточки. Чуть присолить, поперчить, уложить в горшочки.



Сверху натереть сыр, если есть гранатовый соус, капнуть несколько капель, смазать майонезом. Довести горшочки до готовности.

Ольга Блоха,
г. Бугуруслан
Оренбургской области

Голубцы с грибами

500 г свежей капусты, 300 г свежих грибов (можно разварить сушеные), 2 головки лука, 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 стакана сметанного соуса с томатом, соль.

Кочан капусты очистить от верхних листьев, вырезать кочерыжку, опустить в кипящую воду на 5 минут, вынуть и разобрать на листья. Грибы отварить, откинуть на дуршлаг, промыть, отжать и мелко нарезать. Перемешать с луком, посолить, прожарить. Полученный фарш завернуть в капустные листья в виде конвертов. Голубцы обжарить, поместить в утятницу. Залить сметанным соусом с томатом, закрыть и тушить 40 минут.

Виктор Крылов, г. Сосновый Бор
Ленинградской области

Шоколадный суп

1 л молока, 50 г сахара, 40 г какао, 2 столовые ложки манной крупы. Кипятим 3/4 молока с сахаром. В оставшемся молоке разводим какао и манку, вливаем их в кипящее молоко и нагреваем, хорошо размешивая. При желании заправляем миндалем.

Антонина Кузнецова, г. Северск
Томской области

НОВОГОДНИЙ ПИР

Новогодние рецепты



«Новогодние подсвечники»
 Закуска
 «Огненные шары»
 Салат «Загадка»
 Морской окунь с бананами
 «Праздник на пороге»
 Пирожные «Морозко»
 Пряники «Сказка»

«Новогодние подсвечники»

Свежие помидоры средней величины (по количеству гостей), 2 пакетика лапши быстрого приготовления, 2-3 вареных яйца, 100-150 г сыра, 4-5 зубчиков чеснока, 250 г майонеза, свежая зелень.

Помидоры помыть, срезать верхушки-крышечки. Ложкой осторожно вынуть мякоть.

Фарш: лапшу размять, не разрывая упаковку. Затем вскрыть упаковку, вынуть пакетик с приправой, лапшу всыпать в чашку, смешать с мелко нарезанными вареными яйцами, натертым на крупной терке сыром, мелко нарубленными чесноком и зеленью. Все хорошо перемешать с майонезом и оставить на 30 минут. Затем нафаршировать этой смесью помидоры, закрыть крышечкой, предварительно украсив каждый помидор веточкой петрушки. Выложить «подсвечники» на красивое плоское блюдо и в каждый воткнуть маленькую свечку для торта.

Закуска

«Огненные шары»

Курица, кусочек сливочного масла, грибы, репчатый лук, батон без корки, растительное масло для жарки, чуть-чуть коньяка.

Курицу обмыть и обтереть. Мясо вместе с кожей отделить от костей и пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и хорошо вымесить.

Грибы отварить и мелко порубить, лук также мелко порубить и поджарить вместе с грибами, остудить.

Батон нарезать мелкими кубиками, примерно 0,5 см на 0,5 см.

Из куриного фарша сформовать лепешки, в центр каждой положить кусочек сливочного масла, грибы с луком, края завернуть, придавая форму шара, запанировать в нарезанном батоне и обжарить в большом количестве растительного масла до готовности.

Шары сложить на блюдо горкой, полить коньяком и поджечь. Очень красиво и оригинально.



Морской окунь с бананами

2 банана, 2 столовые ложки растительного масла, 450 г филе морского окуня, 150 г жирного бекона, 2 большие луковицы, 3 столовые ложки муки, 300 г молока, 150 г тертого сыра, 300 г сухого белого вина, 25 г миндальных орехов, 3 столовые ложки маргарина.

Бананы очистить и обжарить в растительном масле до золотисто-коричневого цвета. Залить филе морского окуня соленой водой и дать постоять 10 минут. Воду не выливать. Выложить рыбу и бананы слоями в форму для запекания, добавить специи. Обжарить ломтики бекона в собственном соку вместе с мелко нарезанным луком до мягкости, выложить на рыбу. Молоко, муку, маргарин и воду, в которой вымачивалась рыба, смешать в кастрюле, нагревать при непрерывном помешивании до тех пор, пока соус не загустеет. Он должен быть без комков. Добавить, помешивая, 125 г сыра, вино, снять с огня, залить соусом рыбу. Посыпать оставшимся сыром и орехами. Запекать рыбу в духовке при температуре 200 градусов до образования корочки.

«Праздник на пороге»

Понадобятся 6 порционных горшочков. На дно каждого положить по кусочку сливочного масла. Отдельно на сковородке с подсолнечным маслом спассеровать 3 протертые морковки и 3 средние нарезанные луковицы. Разложить по 1 столовой ложке в горшочки, немного обжарить. Натереть на мелкой терке 1 кг картофеля, 1 луковицу, вбить яйцо, добавить 2 столовые ложки муки, посолить, поперчить и испечь маленькие блинчики-пампушки. Из котлетного фарша пожарить такие же по величине котлетки. Положить в горшочки слоями блинчики и котлетки, сверху блинчики. Накрыть оставшимся жаркой, влить в каждый горшочек 3

Салат «Загадка»

10 средних луковиц, 3-4 вареных яйца, 3 средние моркови, 1 банка кукурузы, 100-120 г крабовых палочек, 100 г крабового мяса, 100 г майонеза, 100 г сметаны, 100 г сливочного масла, 100 г сыра, 100 г орехов, 100 г изюма, 100 г чернослива, 100 г кураги, 100 г фиников, 100 г инжира, 100 г ананасов, 100 г апельсинов, 100 г лимонов, 100 г лаймов, 100 г грейпфрутов, 100 г мандаринов, 100 г апельсинов, 100 г лимонов, 100 г лаймов, 100 г грейпфрутов, 100 г мандаринов.

жарки, чуть-чуть коньяка. Мясо вместе с кожей отделить от костей и пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и хорошо вымесить. Грибы отварить и мелко порубить, лук также мелко порубить и поджарить вместе с грибами, остудить. Батон нарезать мелкими кубиками, примерно 0,5 см на 0,5 см. Из куриного фарша сформовать лепешки, в центр каждой положить кусочек сливочного масла, грибы с луком, края завернуть, придавая форму шара, запанировать в нарезанном батоне и обжарить в большом количестве растительного масла до готовности. Шары сложить на блюдо горкой, полить коньяком и поджечь. Очень красиво и оригинально.

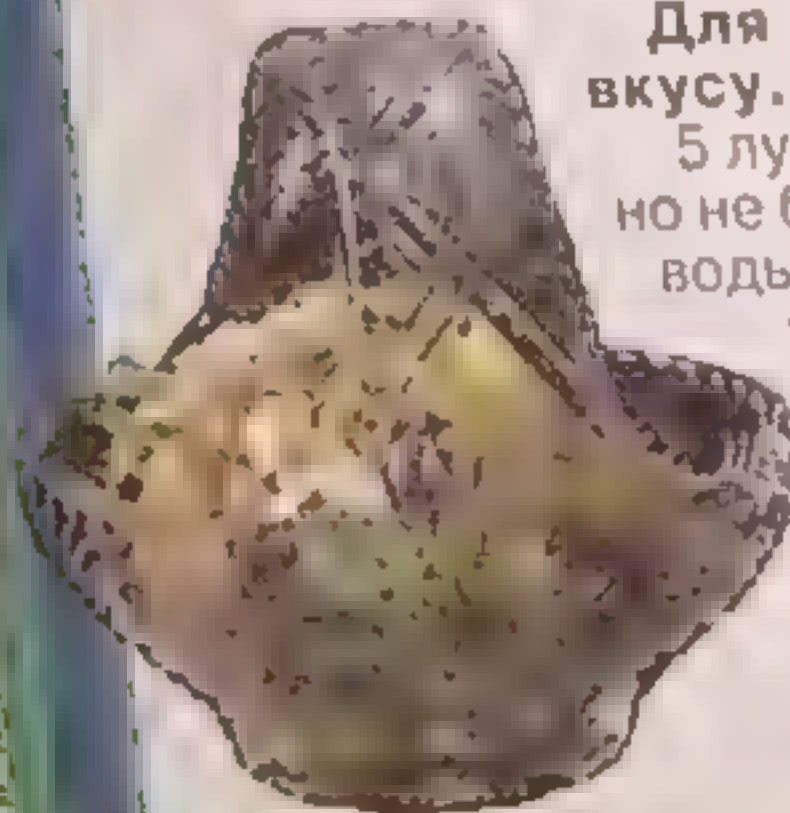


«Праздник на пороге»

Понадобятся 6 порционных горшочков. На дно каждого положить по кусочку сливочного масла. Отдельно на сковородке с подсолнечным маслом спассеровать 3 протертые морковки и 3 средние нарезанные луковицы. Разложить по 1 столовой ложке в горшочки, немного оставить. Натереть на мелкой терке 1 кг картофеля, 1 луковицу, вбить яйцо, добавить 2 столовые ложки муки, посолить, поперчить и испечь маленькие блинчики-пампушки. Из котлетного фарша пожарить такие же по величине котлетки. Положить в горшочки слоями блинчики и котлетки, сверху – жаркой, влить в каждый горшочек по 3 столовые ложки сметаны, посыпать тертым сыром и запекать в духовке на медленном огне минут 20-30. Вкуснотища! Ваши гости будут в восторге.

Салат «Зеленый»

10 средних луковиц, 3-4 вареных яйца, 3 средние моркови, 1 банка консервированной кукурузы, 100-120 г крабовых палочек, 100 г твердого сыра, 3 столовые ложки (без горки) крахмала, 1 сырое яйцо, 1 стакан воды, майонез и соль по вкусу. Для маринада: вода, сахар, 9-процентный столовый уксус, соль по вкусу.



5 луковиц нарезать полукольцами и залить кипятком на 15 минут, но не больше, чтобы лук не стал мягким. Остудить, отжать. Из крахмала, стакана воды и сырого яйца замесить жидкое тесто и испечь 3 блинчика. Остатки блинчиков рулетом и нарезать кружки диаметром 0,3-0,5 см. Оставшиеся 5 луковиц тоже нарезать полукольцами и обжарить на растительном масле. Морковь натереть на крупной терке, добавить к луку, жарить 2-3 минуты. Остудить. Яйца мелко нарезать, сыр натереть на крупной терке, крабовые палочки нарезать кубиками. Соединить маринованный лук, обжаренный лук с морковью с крабовыми палочками, яйцами, кукурузой и обжаренными блинчиками. Заправить майонезом, посолить, перемешать. Сверху посыпать сыром и украсить веточкой петрушки.

Дорожки «Морозко»

2 пачки (500 г) мороженого «Пломбир», 200 г сливочного масла, 1 пачка детского питания «Малютка», изюм, орехи, какао – по вкусу и по желанию. Смешать мороженое, мягкое масло, «Малютку», добавить орехи и изюм. Скатать шарики величиной с грецкий орех и обвалять их в какао или кокосовой стружке. Вынести на холод на 2 часа. Готово! Быстро, вкусно и просто.

Пряник «Сказка»

200 г муки, по 2 столовые ложки какао и измельченных апельсиновых цукатов, по 100 г сметаны и сливочного масла, 3 столовые ложки меда, 1 яйцо, по 1/3 чайной ложки соды и лимонного сока.

Для украшения: 3 столовые ложки густого джема, любая глазурь. Растереть до бела сливочное масло с медом, добавить сметану, яйцо, цукаты, соду и сок лимона. Все перемешать до однородной массы. Всыпать муку с какао, замесить мягкое, пластичное тесто. Оставить на 20 минут, прикрыв салфеткой. Затем тесто раскатать ровным слоем толщиной 4 мм, вырезать стаканом или формочками кружочки. Испечь в духовке до готовности. Остудить. Поверхность пряников смазать джемом и заглазировать глазурью. Когда глазурь застынет, положить пряники в красивую коробку или украшенную по-новогоднему красивую вазу.

Новый год стучится
в окошко:
«Поздравляю,
редакция, вас!»
По заснеженной дорожке
Он пришел
в желанный час.
Дал в подарок нам метели,
Ветер, солнце и мороз!
И смолистый запах ели,
И надежды целый воз.
С Новым годом вас,
друзья!
Поздравляю! С елкой! Я!
Ольга Блоха, г. Бугуруслан
Оренбургской области



Вот и наступил Новый год! Пусть этот год принесет вам много счастья и радости. Пусть все ваши мечты сбываются. Пусть этот год будет для вас самым счастливым и удачным. Пусть этот год принесет вам много радости и счастья. Пусть этот год будет для вас самым счастливым и удачным. Пусть этот год принесет вам много радости и счастья.

Елена Чербакова, г. Орск Оренбургской области

НОВОГОДНИЙ ПИР

Торт с курицей и грибами

3-4 вафельных коржа, 800 г филе курицы, 400 г шампиньонов, 200 г репчатого лука, 200 г сливочного масла, 150 г сыра, 100 г густых сливок, мускатный орех, соль, перец молотый по вкусу, зелень петрушки.

Куриное филе нарежьте кусочками, обжарьте вместе с луком, нарезанным полукольцами. Грибы нарежьте ломтиками и обжарьте на масле, затем добавьте мускатный орех, соль, перец, сливки, хорошо перемешайте с курицей и луком и пропустите все через мясорубку. Вафельные коржи прослоите приготовленной массой, верхний корж смажьте тонким слоем начинки и посыпьте тертым сыром. Запекайте в духовке до золотистой корочки. Оформите зеленой.

Салат-коктейль из курицы с ананасом

400 г вареной курятины, 120 г консервированного ананаса, 120 г тушеных шампиньонов, 120 г майонеза, 500 мл йогурта, 4 столовые ложки белого вина, 20 г готовой горчицы, листья зеленого салата.

4 бокала или вазочки выложите изнутри листьями салата. Мясо курицы мелко нарежьте, так же нарежьте ананасы и шампиньоны, равномерно распределите по вазочкам. Приготовьте смесь из йогурта, майонеза, белого вина и горчицы и заправьте этой смесью салат в вазочках.



Рыба в апельсиновом соусе

Рыбу (лучше треску) нарежьте порционными кусочками, обмажьте тертым чесноком, молотым перцем, солью и обваляйте в панировочных сухарях. Уложите в форму для запекания и осторожно залейте апельсиновым соком, чтобы он залил рыбу до половины. На каждый кусочек положите немного сливочного масла.

Поставьте в горячую духовку на 20 минут. Когда рыба зарумянится, слейте половину апельсинового сока, а рыбу опять поставьте в духовку.

Приготовьте соус: слитый сок немного прокипятите и добавьте в него жирные сливки. Проварите 5 минут и полейте соусом готовую рыбу.

Свиное филе «Заначка»

500 г свиного филе, 100 г сала, 1 соленый или маринованный огурец, 1 луковица, 200 г сыра, майонез.

Свиное филе нарежьте толстыми ломтями (не менее 1 см), острым ножом вдоль куска сделайте надрез в виде кармана и наполните его начинкой.

Для начинки мелко нарежьте огурец, лук и сало, перемешайте.

Выложите филе на противень, густо посыпьте тертым сыром, полейте майонезом и запекайте.

«Брильянтовая ножка»

6 куриных ножек, 100 г сыра, 1/2 стакана молока, соль, специи для курицы, готовое слоеное тесто, яйцо, шприц без иглы.

Ножом подрежьте кожу окорочков, чтобы получились кармашки. Заложите в них кусочки сыра. Наберите в шприц молоко, прокалывая окорока в нескольких местах, введите его в мясо, затем натрите солью и специями. Слоеное тесто нарежьте на полоски шириной 5 см и «забинтуйте» ими ножки. Оставьте на 15 минут, затем смажьте взбитым яйцом и запекайте в нагретой духовке минут 40.

Торт «Карнавальная ночь»

50 г сливочного масла, 3 яйца, 1 столовая ложка меда, 1 чайная ложка соды, гашеной уксусом, 1 стакан сахара.

Все смешать, варить на водяной бане 10 минут. В массу всыпать 3 стакана муки, замесить тесто и поставить варить еще на 3 минуты. Выложить тесто на стол, замесить, подсыпая еще немного муки, разделить на 9 частей. Раскатать коржи, испечь.

Крем: 1,5 столовой ложки манной крупы, 1,5 столовой ложки муки, 1,5 столовой ложки крахмала, 0,5 стакана молока.

Молоко вскипятить, постепенно всыпая туда манку, крахмал и муку. Помешивая, заварить смесь и остудить.

Отдельно взбить 1,5 стакана сахара, 200



нных гор-
сложить по
а. Отдель-
солнечным
протертые
нарезанные
1 столовой
ого оставить
1 кг карто-
яйцо, доба-
муки, посо-
маленькие
котлетного
е по величи-
в горшочки
ки, сверху -
вшейся за-
ршочек по 3
ы, посыпать
в духовке
20-30.
и будут в во-

ого «Плом-
ла, 1 пачка
ка», изюм,
желанию.
кое масло,
изюм. Ска-
цкий орех и
вой стружке.
отово! Быст-



капией и зате-
ком, чтобы он залил рыбу до половины. На каж-
дый кусочек положите немного сливочного
масла.

Поставьте в горячую духовку на 20 минут.
Когда рыба зарумянится, слейте половину
апельсинового сока, а рыбу опять поставьте в
духовку.

Приготовьте соус: слитый сок немного
прокипятите и добавьте в него жирные слив-
ки. Проварите 5 минут и полейте соусом гото-
вую рыбу.

Ножом подрежьте кожу окорочков,
чтобы получились кармашки. Зало-
жите в них кусочки сыра. Наберите в
шприц молоко, прокалывая окорока в
нескольких местах, введите его в
мясо, затем натрите солью и специа-
ми. Слоеное тесто нарежьте на по-
лоски шириной 5 см и «забинтуйте»
ими ножки. Оставьте на 15 минут, за-
тем смажьте взбитым яйцом и запе-
кайте в нагретой духовке минут 40.

Торт «Карнавальная ночь»

50 г сливочного масла, 3 яйца, 1 столовая ложка меда, 1 чайная ложка соды, гашен-
ной уксусом, 1 стакан сахара.

Все смешать, варить на водяной бане 10 минут. В массу всыпать 3 стакана муки, заме-
сить тесто и поставить варить еще на 3 минуты. Выложить тесто на стол, замесить, подсыпав
еще немного муки, разделить на 9 частей. Раскатать коржи, испечь.

Крем: 1,5 столовой ложки манной крупы, 1,5 столовой ложки муки, 1,5 столовой
ложки крахмала, 0,5 стакана молока.

Молоко вскипятить, постепенно всыпая туда манку, крахмал и муку. Помешивая, заварить
смесь и остудить.

Отдельно взбить 1,5 стакана сахара, 300 г сливочного масла, 2 столовые ложки ка-
као. Соединить с заваренной смесью и смазать полученным кремом коржи. Готовый торт по-
лить шоколадной глазурью: смешать 2 столовые ложки какао, 100 г сахара, 70 г сли-
вочного масла, 5 столовых ложек молока, варить 5 минут.

Поверх глазури положить трафарет, на котором вырезаны звездочки, и обсыпать кокосо-
вой стружкой. Трафарет убрать, а на торте появятся звезды.

Напиток «Ганти»

2 стакана молока, 4 столовые ложки
сахарного песка, 1 апельсин, 1 банан.

Молоко вскипятить с сахаром, охладить и
добавить апельсиновый сок. Банан раз-
мять, в пюре влить молочно-апельсиновую
смесь, размешать, охладить. Подавать на-
питок с соломинкой.

Сорбет из белого вина

250 г сахарного песка, 0,5 л воды,
300 мл сухого белого вина, сок из 2
лимонов.

Сварить сахарный сироп, процедить,
остудить, а затем добавить белое вино
и сок лимона. Сорбет наливают в кры-
шонницу и охлаждают на льду.

Котлеты «Ярославна»

На 1 порцию: 150 г курицы, 100 г свинины, половина яйца, 0,5 г мускатного ореха, 20 г
вина, 10 г сливочного масла, 20 г белых сухарей, 50 г теста, 20 г жира, зелень, 150 г жаре-
ного картофеля, 25 г салата из капусты, 50 г помидоров, 20 г маринованных огурцов, 15 г
сливочного масла, соль, 20 г картофеля пай, 1 таблетка сухого спирта.

Филе курицы и нежирную свинину 2 раза пропустить через мясорубку, ввести растертые с со-
лью и мускатным орехом желтки, размягченное сливочное масло, вино. Полученную массу пере-
мешать, затем ввести взбитые белки. Из массы сформовать изделия, по 4 штуки на порцию, в
виде небольшой моркови. Обвалить в двойной панировке, обжарить во фритюре.

Из пельменного теста раскатать тонкие ленты и приготовить кольцо высотой 3,5 см и на круг-
лой формочке обжарить во фритюре. На блюдо уложить жаренный брусочками картофель, на
него - кольцо котлеты, придав вид короны. В центр кольца поместить «розу» из поми-
доров. Блюдо оформить «горками»: картофель пай, салат из капусты, зелень, «колокольчики» из
огурца. Блюдо уложить на таганчик, поджечь сухой спирт и подать. Котлеты полить маслом.

500 г свинины, 100 г вина, 1 лимон для сока,
соль, перец, зелень; тесто: 200 г молока, 5
яиц, соль, 100 г жира (для жарки), 200 г муки, 1
лимон для украшения.

Свинину нарезать брусочками (1 на 5 см),
сбрызнуть виноградным вином, соком лимона, вы-
держать 3-4 часа, добавить соль, перец, зелень.
Затем опустить в кляр и обжарить в жире.

Кляр: замесить жидкое тесто из молока, желт-
ков, муки и соли, добавить взбитые белки и пере-
мешать. Обжаренные изделия положить на блюдо
в виде колодца, украсить зеленью, долькой лимо-
на. Отдельно подать красный соус с горчицей.



ДАЙТЕ СТИСЯТЬ РЕЦЕПТИКИ!

Гусь с грибами: празднично и вкусно!

Для Инны Кузьминой из Перми

Из октябрьского номера хочу похвалить

1. Всю страничку «Готовим с удовольствием», особенно блюда от Любви Ткач: Овощи по-корейски и «Пенсер»

2. Блюда из субпродуктов Светланы Завершинской, особенно «Рулет из брюшины» - непременно сделаю, тем более продукты доступные

3. Салат-заготовку «Пальчики оближешь» от Алены Якуша. Хочу сделать баночку на пробу, будет вкусно чувствовать

4. «Булочки с йогуртом» Ольги Иванихиной - такого рецепта у меня нет.

5. Чебуреки «Обед пирата» Любви Ткач (оригинально!).

Просто не могу не похвалить авторов интересных блюд из ноябрьского номера. Это суп «Харчо-экспресс» Светланы Сухановой, он выручит в ситуации, когда нет мяса или денег на него, но в уголке морозилки есть комоч фарша (ну а помидоры зимой можно использовать и соленные). Это «Суппельменный в горшочке» Елены Щербаковой и блинчики «Тихий омут» Любви Ткач (в этом «омуте» к тому же водятся и голубцы, и блинчики с другим фаршем)!

Гусь, запеченный с шампиньонами — «Гуша»

1 гусь, 500 г шампиньонов или других грибов, 200 г сметаны, 50 г маргарина, 150 г винного уксуса, 1 кг яблок, чеснок, 1 чайная ложка муки, соль.

Обработанную тушку гуся нарезать порциями, удалив большие кости. Мясо натереть солью, смешанной с толченым чесноком, и оставить на 2 часа. Грибы вымыть, нарезать соломкой и потушить в жиру, сложить их в гусятницу. Порции гуся обжарить в большом количестве жира до румяной корочки, уложить на грибы. Влить винный уксус (можно разбавить водой), накрыть и тушить до готовности. Затем влить сметану, смешанную с мукой, дать закипеть, выложить на блюдо и обложить жареными яблоками.

Это блюдо, Инна, вам обязательно понравится!

Жареный гусь по-испански

Небольшой гусь, 2 луковицы, 260 г шампиньонов, 1/3 длинного батона или 1 сдобная булочка, 2 яйца, сливочное масло, соль, черный перец, лимонный сок.

Чтобы гусь получился вкусным, приготовить его за день до подачи. Измельченные лук и грибы обжарить. Посолить и снять с огня. Добавить булочку, смоченную в молоке и смешанную с яйцами. Этой смесью начинить гуся. Зашить белой ниткой и положить на сутки в холодильник. Посолить, намазать лимонным соком и растительным маслом, выложить на противень и жарить. Когда гусь подрумянится, залить кипятком, покрыв 2/3 тушки. Жарить в духовке при умеренной температуре, пока не выпарится вода. На стол подать гуся целиком, а соус - в подогретой соуснице

Светлана Суханова, г. Оренбург

Любимое блюдо моей тетушки

Читательница И. Кузьмина из Перми просила поделиться рецептом приготовления гуся с грибами. А это как раз любимое блюдо моей тетушки Александры. Вот как она его готовит.

Необходимо разрезать на порционные куски тушку гуся, залить холодной водой и поставить на огонь. А когда закипит, посолить. Как только мясо станет мягким, нужно приготовить соус, поджарив с 1/2 стакана жира мелко нарезанную головку лука, 1 столовую ложку муки, 2-3 нарезанных и очищенных помидора или 1 столовую ложку томатного пюре. Затем соус развести бульоном от гуся и залить им куски мяса, прибавив 0,5 кг перебранных, промытых и нарезанных грибов (можно использовать и сушеные). Посолить по вкусу и тушить на слабом огне



Из октябрьского номера хочу отметить очень простое кушанье. Многие из нас, предложенное нам Марией Яржиной из г. Соль-Илецк Оренбургской области. Вкусна также «Апельсиновый рай» от Любви Ткач из г. Тольятти Самарской области.

«Душа моя»

1 гусь, 500 г сушеных грибов, 2 головки репчатого лука, 100 г сливочного масла, 100 г соевого соуса, соль, перец.

Грибы отварите в небольшом количестве воды и измельчите. Лук мелко нарубите, обжарьте в сливочном масле и смешайте с грибами. Гуся отварите в грибном бульоне почти до готовности. Выньте, остудите и обмажьте соевым соусом. Внутрь уложите смесь. Запекайте в очень горячей духовке до готовности, часто поливая вытапливающимся жиром. Перед подачей к столу нитки снимите, гуся выложите на блюдо и полейте еще раз соевым соусом.

Наталья Зацепина,
г. Орск
Оренбургской области

Гусь, запеченный с шампиньонами – «Гуша»

1 гусь, 500 г шампиньонов или других грибов, 200 г сметаны, 50 г маргарина, 150 г винного уксуса, 1 кг яблок, чеснок, 1 чайная ложка муки, соль.

Обработанную тушку гуся нарезать порциями, удалив большие кости. Мясо натереть солью, смешанной с толченым чесноком, и оставить на 2 часа. Грибы вымыть, нарезать соломкой и потушить в жиру, сложить их в гусятницу. Порции гуся обжарить в большом количестве жира до румяной корочки, уложить на грибы. Влить винный уксус (можно разбавить водой), накрыть и тушить до готовности. Затем влить сметану, смешанную с мукой, дать закипеть, выложить на блюдо и обложить жареными яблоками.

Это блюдо, Инна, вам обязательно понравится!

Людмила Мельникова, г. Самара

Любимое блюдо моей тетушки

Читательница И. Кузьмина из Перми просила поделиться рецептом приготовления гуся с грибами. А это как раз любимое блюдо моей тетушки Александры. Вот как она его готовит.

Необходимо разрубить на порционные куски тушку гуся, залить холодной водой и поставить на огонь. А когда закипит, посолить. Как только мясо станет мягким, нужно приготовить соус, поджарив с 1/2 стакана жира мелко нарезанную головку лука, 1 столовую ложку муки, 2-3 нарезанных и очищенных помидора или 1 столовую ложку томатного пюре. Затем соус развести бульоном от гуся и залить им куски мяса, прибавив 0,5 кг перебранных, промытых и нарезанных грибов (можно использовать и сушеные). Посолить по вкусу и тушить на слабом огне

сливочного масла, 100 г соевого соуса, соль, перец.

Грибы отварите в небольшом количестве воды и измельчите. Лук мелко нарубите, обжарьте в сливочном масле и смешайте с грибами. Гуся отварите в грибном бульоне почти до готовности. Выньте, остудите и обмажьте соевым соусом. Внутрь уложите грибной фарш и зашейте ниткой. Запекайте в очень горячей духовке до готовности, часто поливая вытапливающимся жиром. Перед подачей к столу нитки снимите, гуся выложите на блюдо и полейте еще раз соевым соусом.

Наталья Зацепина,
г. Орск
Оренбургской
области

Есть вопросик!

Прошу написать мне рецепты низкокалорийных блюд. Также очень хочется попробовать блюда японской кухни, в частности, суши.

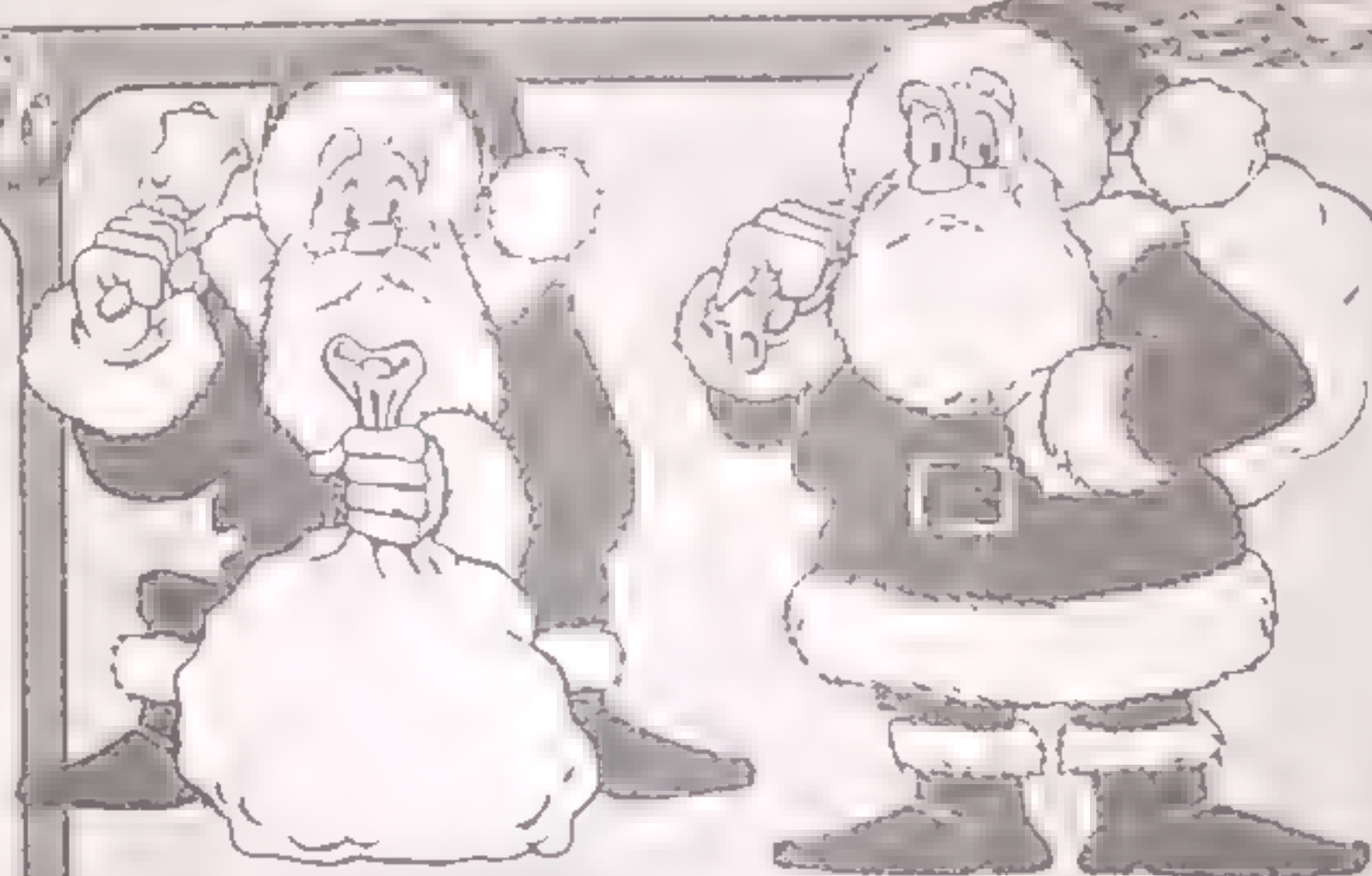
Жанна Гордиенко,
г. Оренбург

Очень люблю субпродукты. Хотелось бы попробовать испечь с ними пирог, но у меня нет ни одного рецепта. Прошу милых читательниц помочь!

Елена Любимова, г. Новотроицк
Оренбургской области

Когда делаешь заготовки на зиму, обычно остается несколько помидоров, баклажанов и т.д. Меня заинтересовал салат «Тройка» Светланы Сухановой (газета «Заготовки на зиму» №3 за 2005 год). Я хотела бы уточнить, какого размера брать овощи (крупные, средние?) и какой уксус имеется в виду? Если 70-процентный, то на это количество овощей его очень много, если же имеется в виду столовый уксус, то сколько процентов – 3, 6, 9 или 12? Не посчитайте за труд – уточните рецепт

Нина Козлова, г. Бузулук
Оренбургской области



Горячие гарниры с горошком

для Ларисы Емельяновой из Перми

Рис по-латино-американски

2 стакана риса, чеснок, 1 морковь, кукуруза, болгарский перец, зеленый горошек – по вкусу.

Все готовится прямо в сковороде. Рис сырой поджарить немного в сливочном масле. Добавить пару зубков чеснока, еще немного подержать на огне.

Затем добавить морковь, перец, кукурузу и горошек. Посолить, приправить. Сразу залить водой. Тушить полчаса. Затем перемешать, если потребуется, добавить еще воды и дотушить до готовности.

Светлана Суханова, г. Оренбург

Благодарю!

Благодарю Римму Миронову за ее котлетки, Ольгу Шапошникову за ее «здоровую» морковку, Ольгу Иванихину за ее булочки с йогуртом, а также всех девочек, приславших рецепты салатов с жареным мясом!

Любовь Демина,
г. Южноуральск
Челябинской области

В сентябрьском номере понравились салаты на скорую руку от Любви Ткач, а также салаты от Антонины Кузнецовой – вкусные и полезные рецепты! Выражаю благодарность Виктору Крылову и Людмиле Мельниковой за чудесные рецепты блюд из баклажанов!!! Особенно был доволен муж, испробовав Баклажаны по-египетски, приготовленные мною на ужин. Понравился обед от Ирины Дедовой: такие аппетитные блюда – и из доступных продуктов.

Ольга Сперанская, г. Челябинск

Очень интересным мне показался «Руллет свекольный с яблоками» от Елены Щербаковой из Орска. Понравилась «Гречневая каша с печенкой» от Светланы Сухановой из Оренбурга. Замечательно, что опубликовали рецепты паровых блюд! Всем – большое спасибо!

Ольга Зимина, г. Оренбург

Горошек

по-итальянски

Лук (1 штука) обжарить с добавлением жирного окорока (100 г), нарезанного кубиками. Добавить немного томатного пюре, 600 г горошка, 250 г бульона и тушить до готовности. Посыпать зеленью.

По-французски

12 луковиц, 500 г горошка, 2-3 столовые ложки сливочного масла, 1 неполная чайная ложка муки, соль по вкусу, щепотка сахара, зелень петрушки.

Лук потушить в сливочном масле, добавить немного воды, горошек и тушить все вместе. После чего добавить муку, осторожно перемешать. В конце тушения добавить соль, сахар, прокипятить, заправить зеленью, 1 столовой ложкой сливочного масла и сейчас же подать к столу.

Горошек тушеный

Большую банку горошка (0,9-1 л) прогрейте, добавьте 1 столовую ложку сливочного масла, немного сахара, соли, тушите под крышкой на слабом огне, подайте как гарнир к мясу, крокетам, фрикаделькам и т.п.

Людмила Мельникова,
г. Самара

КЛУБ СЛАДКОЕЖЕК

Пирожные
«Ледяные»

250 г жира, 2 яйца, 250 г сахарной пудры, 60 г какао, 30 г измельченных орехов, 1 пачка засахаренных фруктов, ром, 1 пачка печенья.

На водяной бане растопить жир. Постоянно помешивая, вбить в него яйца, положить сахар, какао, орехи, фрукты. Массу вынуть из водяной бани и мешать до тех пор, пока она не станет однородной и не остынет.

Форму выложить пергаментной бумагой. Налить на дно формы немного приготовленной массы, затем уложить печенье, намоченное в роме, и залить оставшейся массой. Сделать еще один такой слой. Сверху залить шоколадной глазурью. Форму поставить в холодное место, чтобы масса застыла. После этого вынуть пирожные, нарезать на порции и подать к столу.

Елена Царапкина, г. Сызрань Самарской области

Дед Мороз и
Сладкоежки

Торт «Великолепный Тоша»

13 ложек муки положить в миску, в муку влить 2 яйца. Тщательно все перемешать. В полученную массу добавить размягченное сливочное масло (70 г). Перемешать. Добавить 1 стакан сахарного песка. Затем снова перемешать полученную массу, выложить ее на смазанную сливочным маслом сковородку и поставить в духовку. Когда торт подрумянится, опустить в его середину спичку. Если спичка останется сухой – торт готов. Теперь осталось его охладить, посыпать орехами и подавать на стол. Пальчики оближешь!

Виктор Крылов, г. Сосновый Бор Ленинградской области

Пирог фруктовый

500 г мороженой вишни без косточек (можно из варенья), 250 г размягченного маргарина, 3 яйца и 3 желтка, 0,5 стакана сахара, 1 стакан кипяченого молока, 1,5-2 стакана муки.

В смазанную форму выложить вишню. Остальные продукты взбить миксером. Полученным жидким тестом залить вишню и поставить в горячую духовку.

Антонина Кузнецова, г. Северск Томской области

Хочу предложить к новогоднему столу праздничную выпечку.

Торт «Домик»

Для теста: 4 стакана муки, 300 г сахара, 2 яйца, 1 чайная ложка соды, 3 столовые ложки какао, 1,5 стакана цельного фундука, ванилин, 250 г сливочного масла.

Для карамели: 200 г сливочных ирисок, 2 столовые ложки молока.

Взбейте размягченное масло, добавляя по одному яйца, сахар, соду, какао, ванилин и муку. Замесите крутое тесто и раскатайте его в квадратный пласт толщиной в 5 мм, затем нарежьте его прямоугольниками, оставив два одинаковых на «крышу».

На полоски теста вдоль выложите орехи (рассчитайте, чтобы хватило на все поровну) и слепите бревнышки одинаковой длины. Выпекайте в духовке до готовности.

Для приготовления карамели залейте ириски молоком и растопите на водяной бане. Готовые «бревнышки» промажьте карамелью, сложите из них сруб дома,

Пирог «Дед Мороз»

Тесто: 250 г муки, 120 г сливочного масла, 3 яичных желтка, 80 г сахара, немного тертой лимонной цедры и пищевой соды.

Помада: 3 яичных белка, 100 г молотых грецких орехов, 100 г сахарной пудры.

Из муки, сливочного масла, яичных желтков, сахара, тертой лимонной цедры и соды замесить песочное тесто и положить его в смазанный маслом и посыпанный мукой небольшой противень. Выпекать корж при средней температуре до полуготовности. Остывший пирог нарезать маленькими кусочками.

Приготовить помаду: яичные белки взбить в пену, перемешать с молотыми орехами и сахарной пудрой. Облить пирог помадой.

Жанна Гордиенко, г. Оренбург

Хочу предложить к новогоднему столу праздничную выпечку.

Торт «Домик»

Для теста: 4 стакана муки, 300 г сахара, 2 яйца, 1 чайная ложка соды, 3 столовые ложки какао, 1,5 стакана цельного фундука, ванилин, 250 г сливочного масла.

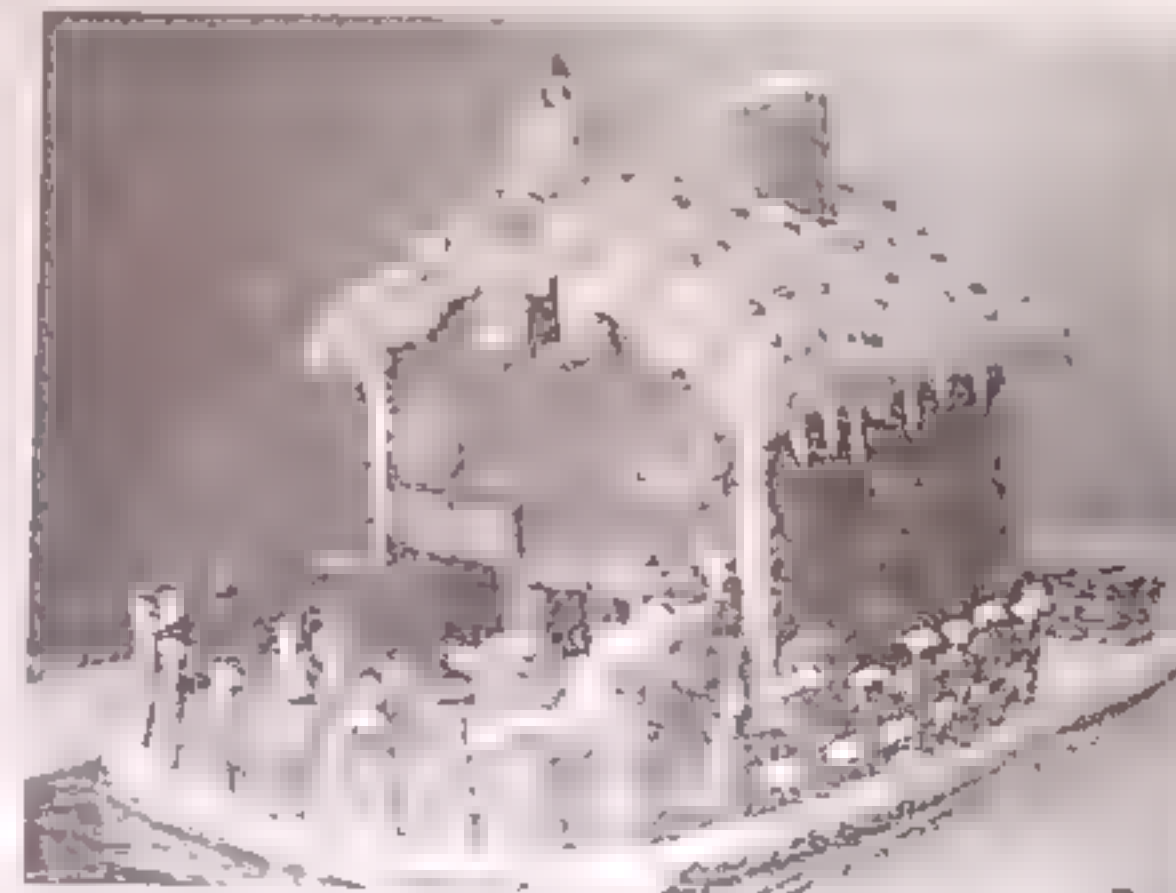
Для карамели: 200 г сливочных ирисок, 2 столовые ложки молока.

Взбейте размягченное масло, добавляя по одному яйца, сахар, соду, какао, ванилин и муку. Замесите крутое тесто и раскатайте его в квадратный пласт толщиной в 5 мм, затем нарежьте его прямоугольниками, оставив два одинаковых на «крышу».

На полосы теста вдоль выложите орехи (рассчитайте, чтобы хватило на все поровну) и слепите бревнышки одинаковой длины. Выпекайте в духовке до готовности.

Для приготовления карамели залейте ириски молоком и растопите на водяной бане. Готовые «бревнышки» промажьте карамелью, сложите из них сруб дома, оставляя прорези-окошки, сверху укрепите крышу и украсьте ее взбитым с сахаром белком и посыпанной белой кокосовой стружкой.

Внутрь домика можно поставить гелевую свечку и зажечь ее при подаче к столу.



Праздничный торт с бананами

Для теста: 100 г маргарина, 2/3 стакана сахарной пудры, 5 яиц, 1 стакан муки, щепотка соды, 1/2 стакана молотых орехов.

Для начинки: 200 г молока, 3 столовые ложки муки, 1 желток, 100 г сливочного масла, 1/2 стакана сахарной пудры, 4 очищенных банана.

Разотрите маргарин с сахарной пудрой, добавьте по одному яичные желтки, смешайте до образования густой пены. Затем, слегка перемешивая, введите взбитые в густую пену яичные белки, муку, соду и орехи.

Выложите тесто в форму, смазанную жиром, испеките, охладите и разрежьте на 2 части.

Для начинки размешайте в молоке муку и яичный желток. Массу варите до загустения, затем, помешивая, охладите. Разотрите масло с пудрой и, продолжая помешивать, добавляйте охлажденную массу.

Смажьте первый корж начинкой, положите на него нарезанные кружочками бананы, снова смажьте начинкой. Сверху торт смажьте кремом и украсьте бананами.

Инна Федяева, г. Магнитогорск Челябинской области

РОЖДЕСТВЕНСКОЕ СОЧИВО

Стакан пшеницы замочить, пока не пробьются ростки длиной до 1 мм. Воду слить. 100 г мака растереть, добавить 2-3 столовые ложки меда, растереть, смешать с пшеницей. Добавить 100 г рубленых грецких орехов.

Ольга Нораева, г. Новотроицк Оренбургской области

Пирог «Дед Мороз»

Тесто: 250 г муки, 120 г сливочного масла, 3 яичных желтка, 80 г сахара, немного тертой лимонной цедры и пищевой соды.

Помада: 3 яичных белка, 100 г молотых грецких орехов, 100 г сахарной пудры.

Из муки, сливочного масла, яичных желтков, сахара, тертой лимонной цедры и соды замесить песочное тесто и положить его в смазанный маслом и посыпанный мукой небольшой противень. Выпекать корж при средней температуре до полуготовности. Остывший пирог нарезать маленькими кусочками.

Приготовить помаду: яичные белки взбить в пену, перемешать с молотыми орехами и сахарной пудрой. Облить пирог помадой.

Жанна Гордиенко, г. Оренбург

Печенье «Елочки в снегу»

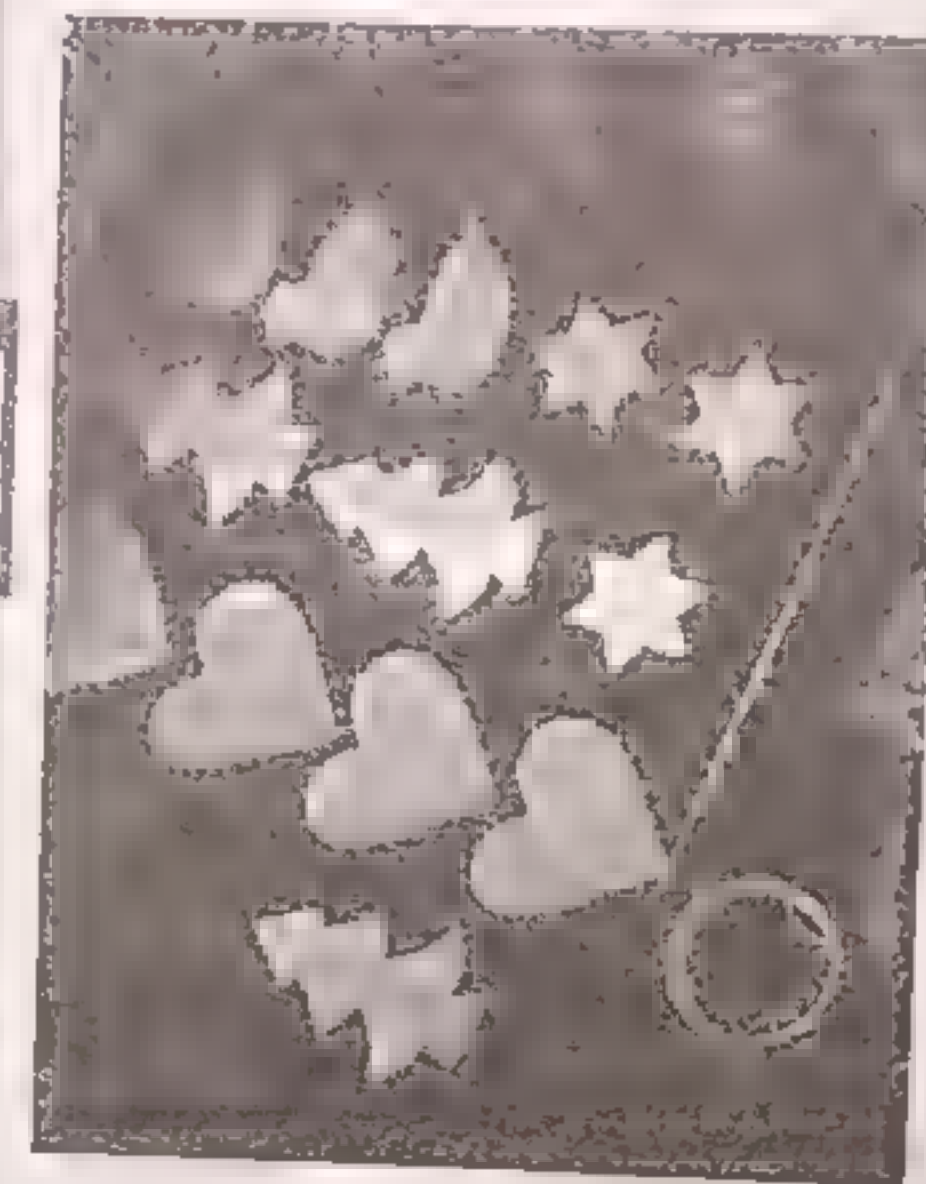
Тесто: 220 г сахарной пудры, щепотка соли, 1 столовая ложка

рома (или другого алкоголя), 320 г муки, 80 г молотого миндаля, 2 яйца, 3-4 капли миндального ароматизатора, 150 г сливочного масла – смешать и вымесить в миксере (масло нарезать кубиками). Придать форму шара, убрать на 30 минут в холодильник.

Начинка: смешать 100 г мелко молотого арахиса, 2 столовые ложки жидкого меда и 1 столовую ложку какао-порошка.

Тесто раскатать в пласт толщиной 2-3 мм, вырезать формочкой елочки и выпечь на листе, застеленном бумагой, 8 минут при температуре 180 градусов. Затем вынуть и остудить. Соединить попарно при помощи начинки и слегка прижать. Уложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой. Очень мило!

Людмила Мельникова, г. Самара



Рождественский каравай

В 1 стакане теплого молока развести 20 г дрожжей, добавить муку и 1 чайную ложку сахара.

Когда подойдет, всыпать 0,8 кг муки, 100 г сахара, 3 взбитых желтка и соль по вкусу. Замесить не очень крутое тесто. Поставить в тепло. Затем вмешать в него 100 г растительного масла, выложить на смазанный противень, дать подойти. Сверху смазать желтком, посыпать орехами и запекать в духовке. Украсить по желанию.

Владимир Юферев, г. Омутнинск Кировской области

ДО ВСТРЕЧИ С НОВЫМИ РЕЦЕПТАМИ

Салат

«Зимушка-зима»

1 сельдь, 2-3 картофелины, 1-2 соленых огурца, 2 луковицы, 2 стручка сладкого перца, 1 морковь, 3-4 столовые ложки горошка, 2 яйца, по 2 столовые ложки майонеза и сметаны, соль по вкусу.

Нарезать ломтиками отварной картофель и соленые огурцы, лук – полукольцами, вареную морковь – кружочками, консервированный перец – соломкой, соленую сельдь (филе) – мелкими кусочками. Мелко нарезать крутые яйца и зеленый лук. Все смешать, добавить горошек, посолить, заправить майонезом со сметаной, осторожно вымешать, положить горкой в салатник. Украсить сельдью, яблоками, зеленью.

«Новогодний костер»

Взять охотничьих колбасок – по одной на каждого гостя. Опустить их в кипяток на пару минут, вынуть, обсушить и сложить на большое блюдо в виде костра. Облить колбаски спиртом и поджечь на столе (свет выключить). Когда костер отгорит, «поленья» получаются очень вкусными, хрустящими, аппетитными. А сколько удовольствия доставит гостям этот удивительный костер – костер на столе!

Напиток «Полночь»

На 4 порции: 250 г ягод калины, 0,5 стакана сахарного песка, 3 столовые ложки меда, 1 бутылка газированной или минеральной воды, лед.

Ягоды калины отделить от веточек, перебрать, промыть, засыпать песком и поставить в прохладное место на 6-9 часов. Отжать выделившийся сок и смешать с медом. Добавить газированной воды, кубики льда.

С наступающим
Новым годом!

Каждый из нас хочет, чтобы Новый год встретил нас с новыми рецептами, новыми идеями, новыми впечатлениями. Поэтому мы предлагаем вам несколько рецептов, которые помогут вам сделать Новый год еще более интересным и вкусным.

Людмила Мельникова / Союз

Бутерброд

«Шарик на языке»

Сыр (250 г) растереть с маслом (150 г), посолить и поперчить. Намазать куски батона, сверху положить ломтики вареного языка (300 г). Вареные желтки (3 штуки) смешать с тертым хреном (1/4 стакана), солью, сахаром (по чуть-чуть), сделать шарики и на середину каждого бутерброда положить такой шарик. В массу для шариков можно добавить и тертый сыр (если масса будет жидковата из-за тертого хрена).

В год Собаки будет актуальным мясо птицы.

Мясо птицы

500 г говядины, полбанки майонеза, 3-4 луковицы, 20 г маргарина, специи.

Говядину сварите в небольшом количестве воды со специями. Охладите в бульоне, затем выньте и нарежьте на порционные куски. Положите на смазанную маргарином сковороду или противень. На каждый кусочек мяса уложите пассерованный лук. залейте майонезом и запекайте в горячей духовке 10-15 минут до корочки.

Ну вот и примерила я новогоднюю скатерть-самобранку. Конечно, это предварительная проба. Ведь на нас, хозяйках, лежит особая ответственность на этот удивительный праздник. Мы держим в руках волшебную палочку – Новогоднее Меню! Останется взмахнуть ей – и побегать по магазинам, взмахнуть – и постоять у плиты пару дней по несколько часов. Зато сколько радости нас ожидает!

Салат «Сугроб»

Уложить слоями:

1. Стакан отварного риса. Майонез.
2. 3 луковицы, жаренные в растительном масле без запаха. Майонез.
3. 0,5 кг отварного минтая, нарезанного кусочками (или треска, зубатка, пикша). Майонез.
4. Отваренные грибы, слегка затем обжаренные.

Придать форму горки и полить майонезом.



Ну, а для того, чтобы новый, 2006 год для нас принес много приятных сюрпризов, поставьте на стол блюдо-сюрприз, какой-нибудь экзотический салат!

Салат «Авокадо»

1 авокадо, 1 небольшая луковичка, 100 г креветок или крабовых палочек, 2 яйца, 200 г твердого сыра, 1 чайная ложка сока лимона, 3 столовые ложки майонеза.

У авокадо удалить косточку, мякоть нарезать мелкими ломтиками и сбрызнуть лимонным соком. Сыр нарезать кубиками и перемешать с авокадо. Мелко порубить лук и вареные яйца, добавить вареные очищенные креветки или нарезанные крабовые палочки. Заправить майонезом, выложить в салатницу горкой.

Всех – с Новым годом,
любители «Пира»!

семейного мира,
Лада, уют, на службе – успеха,
В праздник – улыбок, веселья
и смеха!

«Полночь» получают очень вкусными, хрустящими, аппетитными. А сколько удовольствия доставит гостям этот удивительный костер – костер на столе!

Занную маргарином сковороду или противень. На каждый кусочек мяса уложите пассерованный лук, залейте майонезом и запекуйте в горячей духовке 10-15 минут до корочки.

резанные крабовые палочки смазать майонезом, выложить в салатницу горкой.

Напиток «Полночь»

На 4 порции: 250 г ягод калины, 0,5 стакана сахарного песка, 3 столовые ложки натурального меда, 1 бутылка газированной или минеральной воды, лед.

Ягоды калины отделить от веточек, перебрать, промыть, засыпать песком и поставить в прохладное место на 6-9 часов. Отжать выделившийся сок и смешать с медом. Добавить газированной воды, кубики льда.

Ну вот и примерила я новогоднюю скатерть-самобранку. Конечно, это предварительная примерка, ведь новые рецепты появятся в «Пире и К» в декабре, что-то я опробую оттуда. Ведь на нас, хозяйках, лежит особая ответственность на этот удивительный праздник: мы держим в руках волшебную палочку – Новогоднее Меню! Останется взмахнуть ей – и побегать по магазинам, взмахнуть – и... постоять у плиты пару дней по несколько часов. Зато сколько радости нас ожидает!

Всех – с Новым годом,
любители «Пира»!
Нежности к близким,
семейного мира,
Лада, уюта, на службе – успеха,
В праздник – улыбок, веселья
и смеха!

С наступающим Новым годом!

Дорогие друзья! Письма с новогодними рецептами, которые пришли в редакцию после 18 ноября (а их оказалось как раз много), мы в этот номер, к сожалению, поставить не успели. Но ваш труд не пропадет!

Салат «Богородица»

300 г твердого сыра, 2 зубчика чеснока, 1/2 лимона, 4 яйца, 200 г поджаренного белого хлеба, 250 г крабовых палочек, 10-15 оливок, 200 г майонеза.

Поджаренный хлеб, вареные яйца, крабовые палочки, оливки мелко нарезать. Сыр и чеснок натереть на мелкой терке. Все перемешать, добавить сок лимона и майонез. Дать пропитаться 30 минут.

Мария Дустанова, п. Адамовка
Оренбургской области

Торт «Восход солнца»

Тесто: 400 г сливочного маргарина, 4 яйца, 3 стакана сахара, 1 чайная ложка соды, погашенной уксусом, 500 г муки.

Первый крем: 600 г ирисок, 1 стакан молока, 400 г сливочного масла.

Второй крем: 2 апельсина, 1 лимон, 4 яблока, сахар по вкусу.

Делаем тесто: яйца взбиваем с 2 стаканами сахара, размягченным маргарином, добавляем гашеную соду и просеянную муку. Вымешиваем тесто и делим его на 8 частей. Кладем на час в холодильник, после чего выпекаем 8 тонких коржей.

Готовим первый вид крема: ириски заливаем молоком и нагреваем на водяной бане, чтобы они растопились. Затем даем остыть до комнатной температуры, после чего взбиваем со сливочным маслом.

Делаем второй вид крема: очищенные фрукты пропускаем через мясорубку, перемешиваем, добавляем по вкусу сахар.

Коржи поочередно прослаиваем то одним, то другим кремом. Наверху должен быть крем из ирисок. Им обмазываем и бока торта.

Украшаем торт тертым шоколадом.

Вкусно передаваемо!

Анастасия Глухарева, г. Кудымкар Пермской области

Пир горой

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций
Идентификационный номер ПИ № 77-13944
Воспроизведение и распространение возможно только с письменного разрешения редакции
Тел. (343) 266-1243, 266-1247.

Редактор и учредитель Ирина Котельникова
e-mail: irlena@mail.esoo.ru
Дизайн и верстка Оксаны Авдеевой
Адрес для писем: 460000, г. Оренбург, главпочтамт, а/я 2976, «Пир горой».
Служба распространения: 27-07-77

Номер отпечатан в ГУП «Государственное республиканское издательство «Башкортостан» г. Уфа, ул. 50-летия Октября, 13.
Объем 2 п.л.
Заказ № 5001 Тираж 30670 экз.
Цена свободная.

П

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

МИРОВОЙ

№12(57)
Февраль
2005

Воинов и героев, а также
генком. А я предлагаю
сделать в Мужской день
рыбу в лаврах – блюдо для
воинов и героев.

Рыба в лаврах

Сырую выпотрошенную
рыбу (желательно скумб-
рию) посолить, попер-
чить, полить лимонным со-
ком. Уложить на фольгу,
усыпанную толстым сло-
ем лавровых листьев (1
пакетик на 2 средние
рыбы). Запечь в духовке.

Людмила Мельникова,
г. Самара





Хочу предложить альтернативу, которая понравится и традиционной «Сельди под шубой»

«Сельдь с орехами»

Филе соленой сельди, грецкие орехи, 3 вареных яйца, 1 луковица, 1 морковь, майонез.

Лук и морковь спассеровать. Салат укладывать слоями на плоское блюдо.

1 слой – филе сельди с орехами (все нарезать).

2 слой – яйца рубленые.

3 слой – лук и морковь.

Слой слегка смазать майонезом.

Валентина Дрёмова, г. Оренбург

Блинчики с начинкой

Для теста: 0,5 стакана муки, 1 стакан молока, 1 яйцо, 1 столовая ложка растительного масла, щепотка соли, щепотка сахара.

Для начинки: 2 столовые ложки молотых грецких орехов, 2 столовые ложки мелко нарезанного изюма, 2 столовые ложки сахарной пудры, 2 столовые ложки рома (или водки, спирта).

Для соуса: 50 г шоколада, 1/4 стакана молока, 1 яичный желток, немного рома для поджигания блинчиков.

Из указанных продуктов замесите тесто. Испеките блинчики. Смешайте все составные части начинки. Полученной массой намажьте каждый блинчик и сложите вчетверо. Шоколад растворите в молоке, снимите с огня и смешайте с яичным желтком. Положите блинчики на тарелку. Полейте каждый из них шоколадным соусом, а затем обрызгайте ромом. Перед подачей на стол подожгите.

Валентина Каменская, г. Бузулук Оренбургской области

САЛАТЫ ИЩА

Дорогой «Пир горой»! Я с нетерпением жду выхода очередного твоего номера. Очень много вкусных блюд сделала по рецептам читателей. Очень люблю готовить салаты: оригинальные и сложные – на праздники, простые, из доступных продуктов – в будни. Хочу предложить рецепты не сложных, но вкусных салатов, проверенных, которые я готовила не один раз и в будни, и в праздники, потому что: «Какой же праздник без салата?».

«Панцирь черепашки»

1 слой – 3 натертых белка.
2 слой – 150 г мелко нарубленного куриного мяса.
3 слой – 2 головки лука (порубить и ошпарить), майонез.
4 слой – 2 яблока на терке.
5 слой – 100 г натертого сыра.
6 слой – 3 натертых желтка, майонез.

Сверху разложить половинки грецких орехов, что будет напоминать панцирь черепахи.

«Грибной»

Баночку грибов обжарить на подсолнечном масле (можно взять свежие), лук и морковь пассеровать. Измельчить 4 сваренных вкрутую яйца. Мелко нарезать куриное филе. Добавить майонез, сверху посыпать зеленью.

Валентина Дрёмова,
г. Оренбург

«Кура»

Мясо курицы, свежий огурец, яблоко, консервированный горошек, майонез.

Мяса взять три части, остальных продуктов – по одной. Все нарезать тонкой соломкой. Салат посыпать тертым сыром, украсить ломтиками вареных яиц.



Мужчины и армия – понятия неделимые, тесно связанные. А какой солдат не мечтает стать генералом? На пути к своей мечте пусть наши мужчины подкрепятся салатом «Мой генерал».

Салат «Мой генерал»

Количество продуктов – произвольное. Укладываем слоями:

1. Тертая на средней терке отварная свекла. Майонез.
2. Отварное мясо. Майонез.
3. Тертая на средней терке сырая морковь. Посыпать рублеными грецкими орехами. Майонез.
4. Рубленые яйца. Майонез.
5. Тертый на крупной терке сыр.

Людмила Мельникова, г. Самара

Салат «Красный»

2 средние луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 чайные ложки сахара, уксус (лучше яблочный), 150 г полукопченой колбасы, банка консервированной красной фасоли, растительное масло (без запаха).

Луковицы нарезать тонкими полукольцами, добавить сахар и уксус. Оставить мариноваться на 10-15 минут. Измельчить чеснок, добавить колбасу, фасоль и заправить растительным маслом. По желанию можно добавить по пучку укропа и петрушки.

Светлана Родимцева, г. Орск Оренбургской области

Курочку – в салатик!

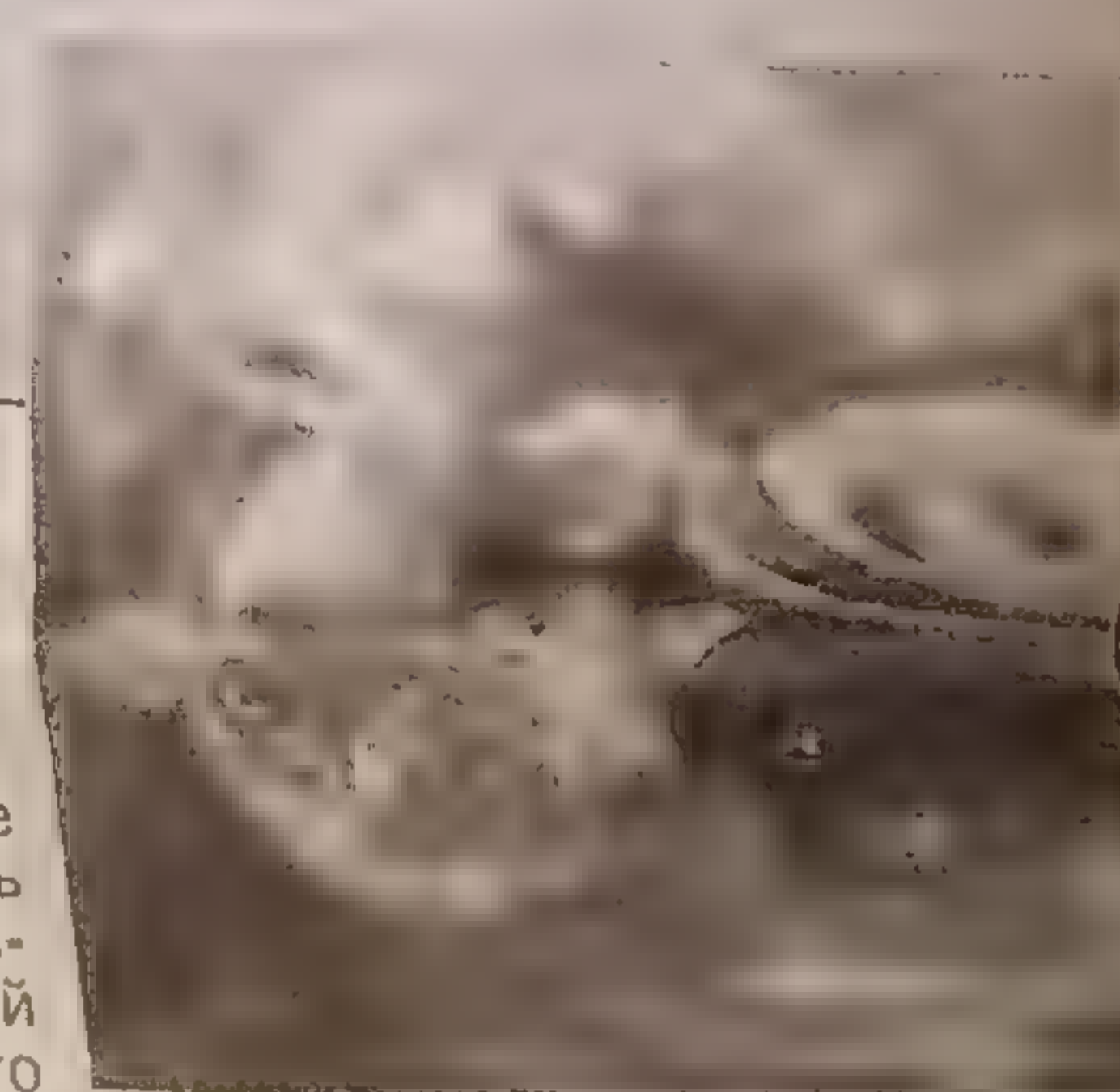
Салат куриный с сельдереем

600 г куриного филе, 250 г корневого сельдерея, 250 г соевых огурцов, 300 г черного хлеба, 2 столовые ложки растительного масла, 4-5 столовых ложек майонеза.

Куриное филе залить холодной водой, довести до кипения. Снять пену, посолить, уменьшить огонь и варить под неплотной крышкой 20 минут. Мясо вынуть, остудить. Нарезать куриное филе и соевые огурцы соломкой.

Салат перигорский с куриной печенкой

Департамент Перигор на юго-западе Франции знаменит не только тем, что здесь находится древнейшая стоянка доисторического кроманьонского человека и необычайной красоты старинные замки. Сердце истинного гурмана начинает учащенно биться при упоминании Перигора.



и моркови
мельчить 4 сваренных акру-
тую яйца. Мелко нарезать
куриное филе. Добавить
майонез, сверху посыпать
зеленью.

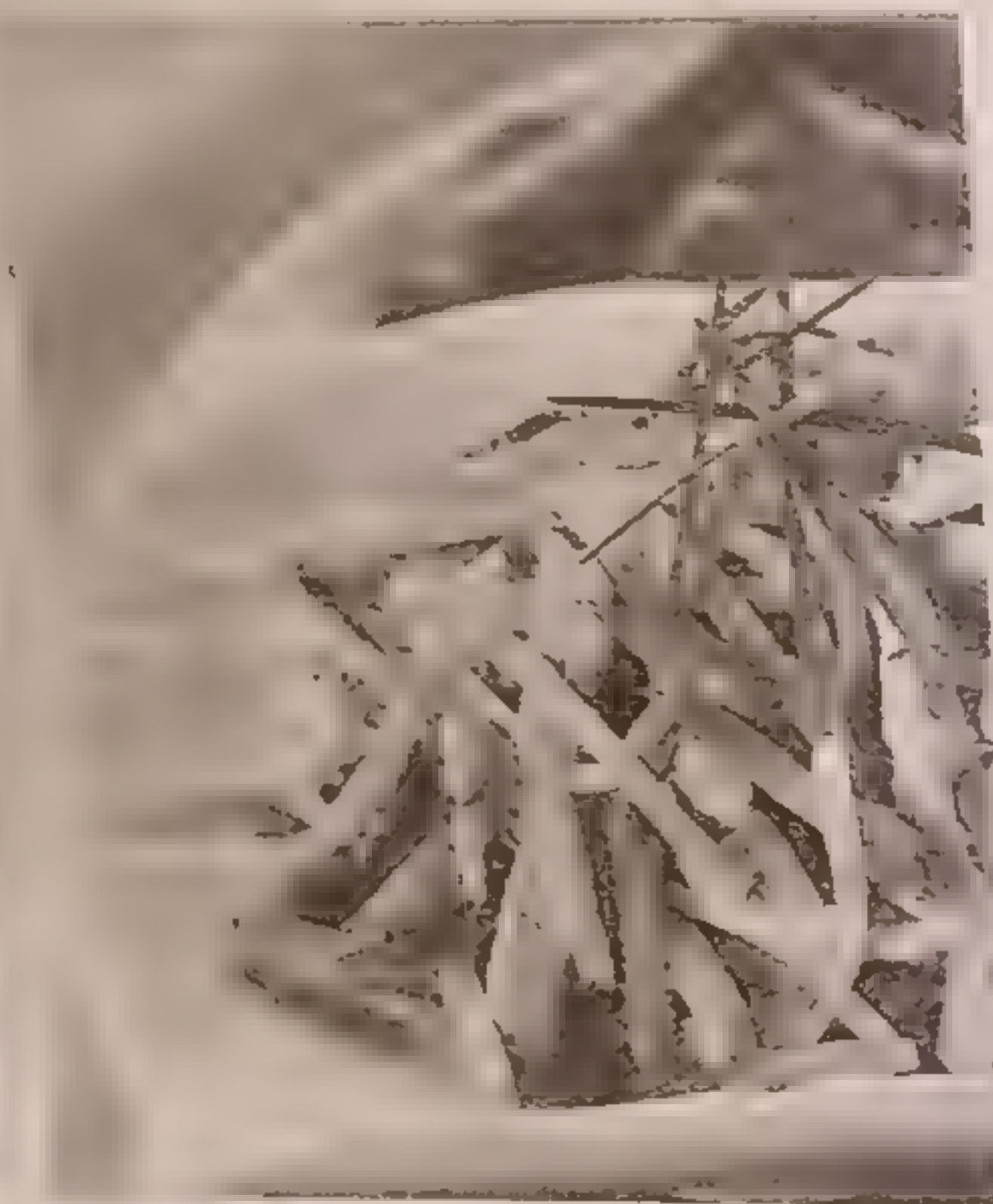
Валентина Дрёмова,
г. Оренбург

Курочку – в салатик!

Салат куриный с сельдереем

600 г куриного филе, 250 г корневого сельдерея, 250 г соленых огурцов, 300 г черного хлеба, 2 столовые ложки растительного масла, 4-5 столовых ложек майонеза.

Куриное филе залить холодной водой, довести до кипения. Снять шумовкой пену, посолить, уменьшить огонь и варить под неплотно закрытой крышкой 20 минут. Мясо вынуть, остудить. Нарезать куриное филе и соленые огурцы соломкой.



Сельдерей очистить, нарезать тонкой соломкой, поместить в дуршлаг, опустить в кипящую подсоленную воду на 3 минуты.

Хлеб нарезать небольшими брусочками. Обжаривать в растительном масле до образования румяной корочки 2-3 минуты.

Перемешать филе, огурцы и сельдерей. Заправить майонезом. Отдельно подать сухарики.

Для этого блюда можно использовать как белое, так и темное куриное мясо. Заправлять салат лучше неострым майонезом с мягким сливочным вкусом.

Салат перигорский с куриной печенкой

Департамент Перигор на юго-западе Франции знаменит не только тем, что здесь находится древнейшая стоянка доисторического кроманьонского человека и необычайной красоты старинные замки. Сердце истинного гурмана начинает учащенно биться при упоминании Перигора потому, что на его земле растут лучшие трюфели Франции и лучшую фуа-гра (печень откормленных особым способом уток и гусей) производят также в Перигоре. И трюфели, и фуа-гра – предметы особой гордости французских кулинаров. А по цене с ними может конкурировать, пожалуй, только черная зернистая икра. Может быть, именно поэтому в рецепте перигорского салата место дорогостоящей фуа-гра со временем заняла обычная куриная печенка. Но поскольку она менее жирная, чем фуа-гра, хитроумные французы добавляют в салат бекон или шпик.

100 г листового салата, 1 яблоко, 1 розовая луковица, 1 лимон, 15 г сливочного масла, 300 г куриной печени, 100 г бекона, 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки фруктового уксуса, несколько ядершек кедровых орешков, соль, перец по вкусу.

Куриную печенку тщательно вымыть, очистить от пленок и нарезать небольшими кусочками.

Бекон нарезать тонкими полосками. Вместо бекона можно использовать шпик или жирную копченую корейку.

В сковороде растопить сливочное масло. Обжарить на нем со всех сторон печенку, добавить бекон и томить под крышкой 10 минут.

Листья салата перебрать, поврежденные выбросить. Остальные вымыть и обсушить в бумажном полотенце. Выложить ими дно плоского блюда, на котором будет сервироваться салат. Яблоко мелко нашинковать и полить соком лимона. Положить поверх листьев салата. Добавить печенку с беконом.

Репчатый лук порезать тонкими кольцами и украсить ими салат. Сверху посыпать кедровыми орехами.

Смешать растительное масло с фруктовым уксусом. Добавить соль и перец по вкусу. Получившейся заправкой полить салат.

По материалам журнала «Школа гастронома»

**Первый номер
газеты «Салаты» -
уже в продаже!**

Подписные

ИНДЕКСЫ:

64172 (каталог «Пресса
России»);

63450 (каталог «Почта
России»).



Благодарю!

Спасибо Татьяне Кольцовой за рецепт «Студенческого торта» и Елизавете Черноусовой за салат «Необычный». Очень понравилось.

Наталья Моховикова,
г. Оренбург

Хочу выразить благодарность Любови Ткач из г. Тольятти за ее подборку рецептов. Всегда неожиданно!

Ольга Игнатьева, г. Никольск
Пензенской области

Рубрика «Салатница» меня радует и выручает, так как салаты моя семья очень любит. Поэтому самая первая благодарность – авторам этой странички, особенно Валентине Исаковой из Оренбурга и Елизавете Черноусовой из Челябинска. Очень интересными мне показались также рецепты: «Кольца из кальмаров в кляре» Людмилы Мельниковой из Самары, «Рыба, начиненная кашей» Светланы Сухановой из Оренбурга, «Рыба с кабачками» Виктора Крылова из г. Сосновый Бор Ленинградской области и торт «Клюковка» Оксаны Архиповой из г. Новотроицка Оренбургской области.

Светлана Бакаева, г. Новотроицк
Оренбургской области

ГОТОВИМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

Ломтики хлеба с птицей

8 ломтиков ржаного хлеба, 4 столовые ложки сливочного масла, 16 ломтиков вареной или копченой грудинки индейки или курицы, зеленый лук, 1/2 огурца, маленький пучок укропа, соль, перец – по вкусу, листья зеленого салата для украшения.

Огурец нарезать мелкими кубиками, посолить, поперчить и перемешать с рубленным укропом. Хлеб намазать маслом. На ломтики грудинки положить часть нарезанных огурцов и свернуть трубочкой. На каждый ломтик хлеба положить по 2 рулетика. На блюдо выложить салатные листья, на них – ломтики хлеба с рулетиками. Посыпать зеленым луком.

«Рафаэлло»

6 яиц, 1 банка печени трески или любых рыбных консервов, 100 г сыра. От крутых яиц нужны только желтки и 1 белок.

Консервы и яйца растереть в однородную массу. Замороженный сыр натереть на мелкой терке. Сформировать шарики величиной с грецкий орех и обвалить в тертом сыре.

Рулет из курицы «Лаймес»

Приготовить омлет из 3 яиц. У курицы средних размеров отделить ножом филейные части, отбить молоточком, посыпать перцем, положить пряности, 0,5 стакана изюма, посолить. На омлет разложить кусочки курицы, закрутить в рулет, завернуть все в марлю и завязать нитками. Поставить варить в кастрюле с подсоленной водой, положив лук, морковь. Варить 1 час 20 минут. После этого рулет вынуть, уложив под пресс на 1 час.

Светлана Суханова, г. Оренбург

Ужин для двоих

Десерт
«Клубничный восторг»

0,5 кг крупной клубники, 1 стакан шоколадного мусса, сок 1 лимона, взбитые сливки.

Клубнику обмакнуть в лимонный сок. Аккуратно вычистить ложечкой внутренность, заполнить шоколадным муссом и накрыть крышечкой. Выложить клубнику в глубокую тарелку, залить взбитыми сливками.

Яблоки с начинкой
из мороженого

4 небольших яблока, 125 г воды, 250 г белого вина, сок половины лимона, 2 столовые ложки сахара, 1 пачка мороженого.

Яблоки очистить от кожицы, срезать с них верхушку, а середину удалить. Воду вскипятить и смешать с вином, лимонным соком и сахаром. В этот сироп положить яблоки и потушить 5 минут. После того как они остынут, вынуть их и поставить на блюде в холодильник. Непосредственно перед подачей на стол наполнить яблоки мороженым, украсить взбитой сметаной и полить шоколадом. Накрыть срезанной верхушкой.

Рыба «Первое свидание»

0,5 кг рыбного филе (минтай, треска, окунь), 4 яйца, 2 столовые ложки майонеза, 3 столовые ложки молока, 2 луковицы, пучок укропа, 1 стакан жареных грибов, панировочные сухари, соль, перец, приправы, растительное масло для жарки.

Рыбу нарезать на равные прямоугольники, каждый кусочек посыпать готовой приправой типа «Вегета» или солью, перцем. Взбить 2 яйца, окунуть в них рыбу, после чего обвалить ее в сухарях. Так проделать дважды. Жарить на сковороде в растительном масле. Когда подрумянится, перевернуть на другую сторону, положить на каждый кусочек отдельно обжаренные грибы и лук.

2 яйца взбить с майонезом, добавить измельченную зелень укропа. Этот соус осторожно влить на сковороду между кусочками рыбы, предварительно раздвинув их на 1-1,5 см друг от друга. Плотнo накрыть крышкой и на слабом огне довести до готовности (10-12 минут).

Алена Кочнева, г. Екатеринбург

Ананас, фаршированный
салатом

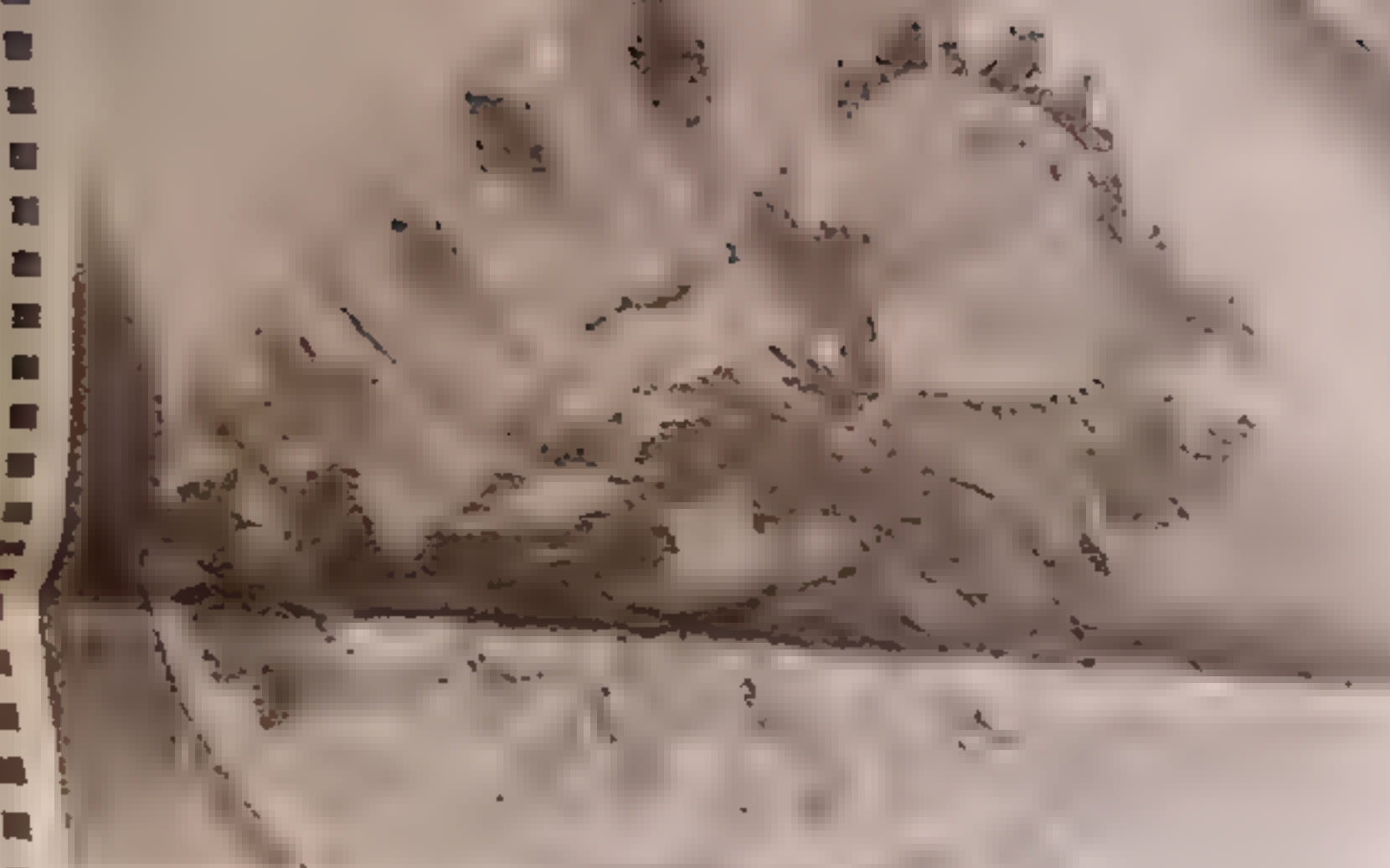
1 ананас, 500 г отварного мяса креветок, 100 г вареных шампиньонов, по 100 г киви и мандаринов, 1 пучок зелени петрушки, 20 г коньяка, 1 столовая ложка оливкового масла, 1 столовая ложка «Амаретто», 1 чайная ложка уксуса яблочного.

Ананас разрезать вдоль на две части. Мякоть вырезать и нарезать кубиками.

Для салата мясо креветок замариновать с коньяком и рубленой зеленью. Грибы и фрукты нарезать ломтиками. Добавить кунным уксусом и оливковым маслом.

В половинки ананаса положить грибы с фруктами, затем полить «Амаретто». Оформить блюдо зеленью и фруктами.

Елена Царапкина, г. Сызрань Самарской области



Яблоки с начинкой из мороженого

4 небольших яблока, 125 г воды, 250 г белого вина, сок половины лимона, 2 столовые ложки сахара, 1 пачка мороженого.

Яблоки очистить от кожицы, срезать с них верхушку, а середину удалить. Воду вскипятить и смешать с вином, лимонным соком и сахаром. В этот сироп положить яблоки и потушить 5 минут. После того как они остынут, вынуть их и поставить на блюде в холодильник. Непосредственно перед подачей на стол наполнить яблоки мороженым, украсить взбитой сметаной и полить шоколадом. Накрывать срезанной верхушкой.

Светлана Суханова, г. Оренбург

петрушки, 20 г коньяка, 1 столовая ложка ка оливкового масла, 1 столовая ложка «Амаретто», 1 чайная ложка уксуса яблочного.

Ананас разрезать вдоль на две части. Мякоть вырезать и нарезать кубиками.

Для салата мясо креветок замариновать с коньяком и рубленой зеленью. Грибы и фрукты нарезать ломтиками. Добавить кубики ананаса, креветок и заправить яблочным уксусом и оливковым маслом.

В половинки ананаса положить грибы с фруктами, затем полить «Амаретто». Оформить блюдо зеленью и фруктами.

Елена Царапкина, г. Сызрань Самарской области

Супы

Суп из тушенки и горошка

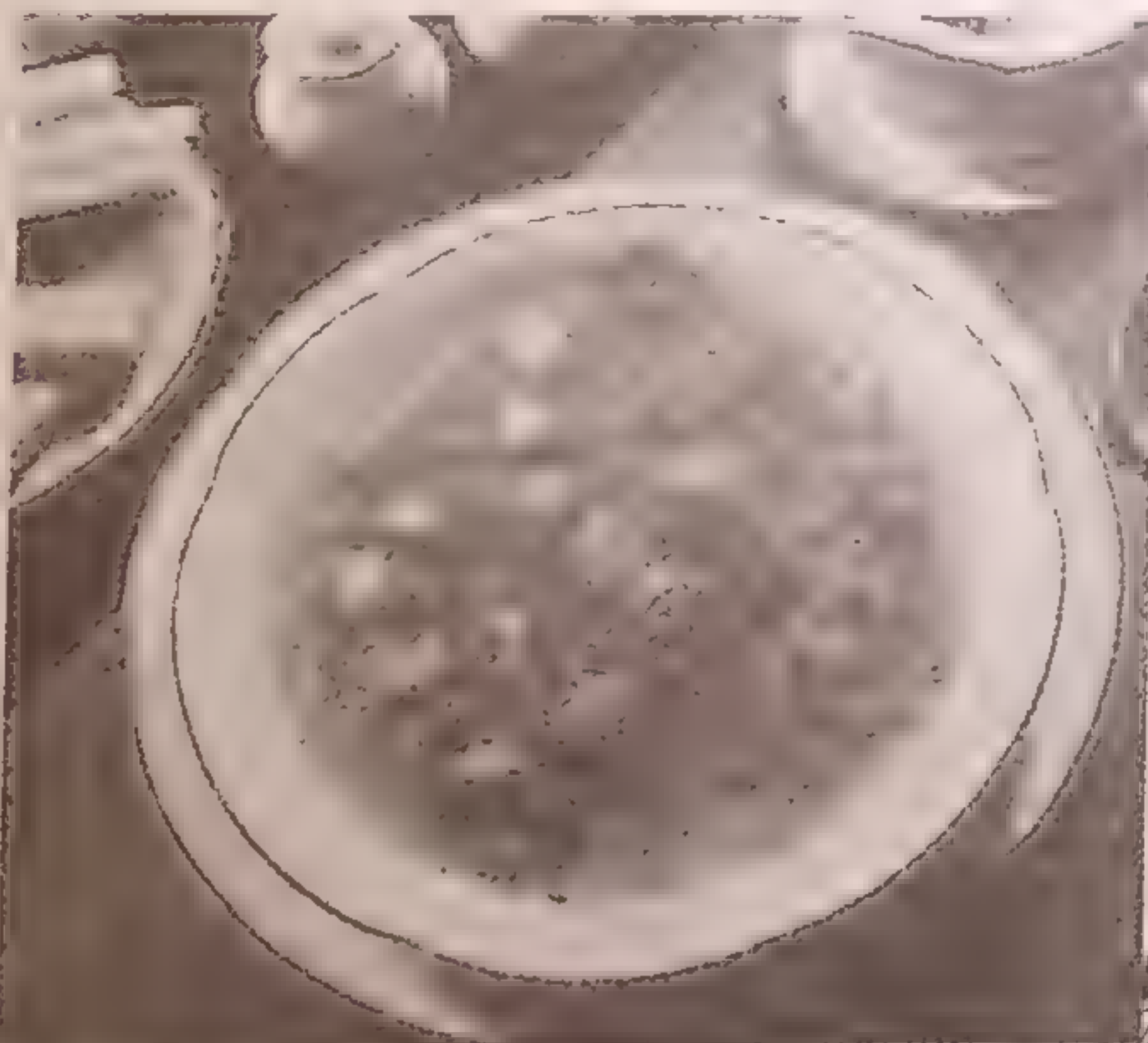
1,5 л воды, 150-200 г тушеной консервированной свинины или говядины, 200 г консервированного горошка, 2-3 картофелины, 1 луковица, 2 столовые ложки томатной пасты, соль, зелень и специи по вкусу.

В кипящую воду положить тушенку, быстро довести до кипения и варить 3-5 минут. Жир из банки с тушенкой растопить на сковороде, обжарить в нем мелко нарезанный лук, добавить туда же горошек, томатную пасту и потушить все вместе.

Переложить эту смесь в суп, добавить нарезанный тонкой соломкой картофель, посолить и варить суп до готовности картофеля. Горох должен почти полностью развариться.

Готовый суп заправить молотым черным перцем, рубленой зеленью укропа или петрушки.

Елена Андреева, г. Пермь



Рассольник с перловой крупой

0,5 кг говядины или свинины, 5 столовых ложек перловой крупы, 4-5 картофелин, 1 луковица, 1 небольшая морковь, 1/2 корня петрушки, 2 соленых огурца, 2 столовые ложки томата-пюре, 2 столовые ложки сливочного масла, 4 столовые ложки сметаны, 2 л воды, лавровый лист, перец, зелень, рассол, соль по вкусу.

Сварить бульон из мяса (можно использовать также грибной или овощной отвар). Мясо вынуть из бульона и нарезать на куски, бульон процедить. Перебранную и хорошо промытую перловую крупу отварить отдельно до готовности. Морковь, петрушку и лук очистить, нарезать соломкой и спассеровать на сливочном масле. В конце добавить томат-пюре. Картофель очистить, промыть и нарезать дольками, соленые огурцы — тонкими ломтиками (если огурцы крупные — очистить от кожуры и семян) и припустить 5-7 минут. В кипящий бульон положить картофель и варить 7-10 минут, затем — вареную перловую крупу, довести до кипения, добавить огурцы, пассерованные коренья и лук, варить все до готовности. В конце варки рассольник заправить по вкусу огуречным рассолом, солью, перцем и лавровым листом.

При подаче на стол в рассольник положить куски вареного мяса, сметану и зелень.

Ольга Кириллова, г. Магнитогорск Челябинской области



Картофельный суп с клецками

400 г картофеля, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, лавровый лист, черный перец, соль по вкусу.

Для клецек: 50 г муки, 20 г сливочного масла, 1 яйцо, 150 г воды или молока, соль. Картофель нарезать небольшими кубиками, залить 1 л кипящей подсоленной воды и варить 10 минут при слабом кипении.

Лук и морковь мелко нашинковать, обжарить на растительном масле и переложить в кастрюлю с картофелем. Затем чайной ложкой выложить клецки в суп и варить его еще 7-10 минут. В конце варки добавить лавровый лист, соль и зелень.

Для приготовления клецек смешать муку со сливочным маслом, яйцом и водой (или молоком), посолить по вкусу и замесить тесто.

Марина Орлова, г. Пермь

УЖИНЫ ДЛЯ ДВОИХ

Карп фаршированный, запеченный в тесте

1 карп, 1 луковица, 200 г грецких орехов, 3 столовые ложки растительного масла.

Для теста: 1 стакан пшеничной муки, 1/2 стакана воды, 1 столовая ложка растительного масла, 1 яйцо, зелень петрушки, соль и черный перец по вкусу.

Карпа очистить от чешуи, промыть, сделать надрез со стороны спинки, вынуть хребет, внутренности. Через это отверстие нафаршировать карпа, а затем зашить.

Для фарша репчатый лук мелко нарезать и спассеровать на масле. Молоки или икру карпа мелко нарезать, грецкие орехи истолочь, добавить измельченную зелень, лук. Заправить перцем и солью.

Фаршированную рыбу завернуть в раскатанный лист крутого пресного теста, приготовленного из муки, яйца, масла, соли и воды. Запечь в духовке примерно 50 минут. Готового карпа накрыть на 10-15 минут пергаментом, чтобы тесто «отмякло», затем подавать к столу.

Елена Царапкина, г. Сызрань Самарской области

«Фруктовая фантазия»

1 апельсин, 1-2 яблока, 3 мандарина, 1 груша, можно 2 киви, 1 лимон (он понадобится не весь), немного майонеза и чуть-чуть сахара.

Фрукты нарезать дольками (только без зернышек и кожицы), сложить в миску. Дать 20 минут постоять, а перед подачей на стол чуточку посолить, чуточку подсластить, перемешать, добавить майонез и снова перемешать очень бережно, чтобы не помять фрукты. И в конце выжать в него сок половины небольшого лимона.

Печенье для влюбленных

1 яйцо, 1 стакан сахара, по 100 г сметаны и майонеза, 1 столовая ложка крахмала, 1,5 стакана муки и 0,5 чайной ложки соды, погашенной уксусом.

Продукты смешать. Тесто раскатать в пласт. Вырезать печенье в виде сердечек и поставить в духовку на 30-40 минут.



Светлана Суханова, г. Оренбург

Десерт «Романтика»

300 г мороженого, 1 красное яблоко, 1 киви, 1 апельсин, 50 г темного шоколада, 40 г взбитых сливок.

Очистите яблоко, киви и апельсин, нарежьте ломтиками. Растопите шоколад на водяной бане. В вазочку положите часть мороженого, полейте частью шоколада, затем разложите ломтики яблока, снова часть мороженого, часть шоколада, киви. Вновь положите мороженое, полейте частью шоколада, затем разложите ломтики апельсина. Сверху выпустите взбитые сливки и оформите их шоколадом.

Елизавета Портнова, г. Пермь

«ЮУТ ПОЧ»

800 г говядины, 100 г копченой свинины, 2 луковицы, 0,5 зубчика чеснока, 1 чайная ложка соли, 1 столовая ложка муки, 0,5 стакана темного пива, 1 стакан мясного бульона, зелень петрушки, лавровый лист, 2 щепотки сахара, немного уксуса.

Говядину нарезать соломкой, лук - колечками. Чеснок растереть с солью. В большой кастрюле растопить свиной жир, быстро обжарить в нем мясо и отложить временно в сторону. Копченую грудинку поджарить в этом жире до хрустящей корочки и также вынуть. Затем в жире обжарить нарезанный лук, чеснок, муку, добавить пиво, 0,5 стакана бульона и кипятить на слабом огне несколько минут. Затем в этот соус положить мелко рубленную зелень петрушки, лавровый лист, обжаренное мясо, грудинку, влить немного уксуса и посыпать сахаром. Долить оставшийся бульон (чтобы мясо было покрыто соусом) и довести до готовности в духовке под крышкой на слабом огне в течение 1 часа.

Коктейль «Пряный чай»

1 л молока, 10 чайных ложек растворимого или молотого кофе, 4 желтка, 150 г сахара, 1/2 стакана рома или коньяка, 500 г сливочного мороженого.

Заварить кофе 2 стаканами кипятка, накрыть. Желтки растереть с сахаром, помешивая, влить кипяченое молоко, настой кофе, ром или коньяк. Подать коктейль охлажденным в стеклянном кувшине. Перед тем как разлить в стаканы, в каждый положить по 1 столовой ложке мороженого.

Ольга Сомохвалова, г. Самара

Календула для здоровья

...тиями календулы (но...
...положить туда смесь, доба...
...вести до кипения. Медленно влить...
...ти до кипения. Подать в кофей...
...да.

выжать в него сок половинки небольшого лимона.

Печенье для влюбленных

1 яйцо, 1 стакан сахара, по 100 г сметаны и майонеза, 1 столовая ложка крахмала, 1,5 стакана муки и 0,5 чайной ложки соды, погашенной уксусом.

Продукты смешать. Тесто раскатать в пласт. Вырезать печенье в виде сердечек и поставить в духовку на 30-40 минут.



Светлана Суханова, г. Оренбург

Кофе «Аромат любви»

Для влюбленных.

3 чайные ложки свежемолотого кофе смешать с сухими соцветиями календулы (или ромашки аптечной). Подогреть 0,5 л воды и положить смесь. Добавить 1 чайную ложку сахара по вкусу для вкуса. Медленно довести до кипения. Подать в кофейных чашках с медом.

Мария Яркина, г. Пенза

Мясной салат по-французски

250 г макарон, 250 г отварного мяса, 250 г маринованных грибов, 250 г помидоров, 50 г растительного масла, лимонный сок, соль, молотый перец, зеленый лук, зелень петрушки по вкусу, 1-2 огурца.

Макароны отварить в подсоленной воде, отцедить, обсушить и нарезать небольшими кусочками (можно взять фигурные). Мясо, грибы и помидоры нарезать кубиками, а огурцы – кружочками. Все осторожно перемешать и выложить в салатник.

Из растительного масла, лимонного сока, черного перца с добавлением по вкусу соли приготовить заправку и залить салат. Сверху посыпать мелко нарезанным луком и зеленью или (по желанию) мелко крошеной брынзой. Готовый салат выдержать не менее получаса в холодильнике и затем подать на стол. Количество продуктов можно уменьшить, соблюдая пропорции.

Салат «Для любящего»

200 г отварных шеек креветок, 0,5 кочешка цветной капусты, 2 свежих огурца, 3 помидора, 0,5 стакана консервированного зеленого горошка, майонез.

Овощи нарезать кубиками. Креветки очистить и нарезать поперек. Все смешать, добавить майонез. В салатник выложить салат. Украшать салат можно свежими овощами или зеленью.

Курица «Модница»

Обработанную тушку курицы слегка натереть солью и натереть яблоками, нарезанными дольками, и черносливом (без косточек). Разрез осторожно зашить (белыми нитками), полить тушку растительным маслом и поставить в духовку. Подавать на стол, нарезав тушку порционными кусками и гарнировать яблоками и черносливом. Украсить зеленью. По вкусу фрукты можно посыпать сахаром.

(чтобы мясо было мягким) положить в духовку под крышкой на слабом огне в течение 1,5-2 часов.

Коктейль

1 л молока, 10 чайных ложек растворимого или молотого кофе, 4 желтка, 150 г сахара, 1/2 стакана рома или коньяка, 500 г сливочного мороженого.

Замочить кофе в 2 стаканах воды. Смешать молоко с кофе, добавить сахар, желтки, ром или коньяк. Подогреть на слабом огне. Добавить мороженое. Перемешать. Подавать в стаканах со льдом.

Ольга Сомохвалова, г. Самара



Плов «Вершина страсти»

600 г курицы, 200 г мякоти свинины, 200 г риса, 2 стакана куриного или мясного бульона, 150-200 г консервированного зеленого горошка, 150 г перца красного маринованного или лечо, 1 луковица, 3 столовые ложки томат-пюре, масло растительное, зелень, соль по вкусу.

Рис обжарьте на масле. Свинину нарежьте мелкими кубиками и обжарьте вместе с томатом. Курицу разрубите на куски и обжарьте, добавив мелко нарезанный лук. В жаровню положите обжаренный рис, свинину и курицу с луком, влейте бульон, посолите и тушите на слабом огне. За 10 минут до готовности добавьте зеленый горошек и маринованный перец или лечо. При подаче посыпьте плов рубленой зеленью.

Бананы в шоколаде с орехами

4 банана, 200 г сгущенного молока с сахаром, 150 г грецких орехов, 50 г какао-порошка.

Бананы очистить от кожуры и разрезать на тонкие кружочки. Сгущенное молоко смешать с какао-порошком и нагреть. Обмакнуть бананы в соус и обвалить в жареных рубленых орехах.

ДЛЯ ЛЮБИМЫХ МУЖЧИН

Закусочный торт с мясными продуктами

Для теста: 3 стакана муки, по 200 г сливочного масла и сметаны, 1 чайная ложка соли.

Для начинки: 300 г сливочного масла, 150 г ветчины, 2 чайные ложки горчицы, 400 г печеночного паштета, 150 г твердого сыра, 4 вареных яйца, 3 огурчика, 2 помидорчика (свежие), 150 г вареной колбасы, 1 луковица, соль, перец, 2 столовые ложки зелени петрушки, 1 столовая ложка зелени лука, 100-150 г майонеза, 1 столовая ложка жира (свиного).

Замесить тесто, разделить на 5 частей, поставить на холод на 20 минут. Затем раскатать круглые, крупные коржи и испечь.

Приготовить разные начинки.

1. Растереть 2 столовые ложки сливочного масла до консистенции сметаны, добавить по 1 столовой ложке майонеза и рубленой зелени петрушки, 4 рубленых яйца. Все хорошо перемешать.

2. Натереть 150 г сыра, смешать с 50 г сливочного масла.

3. Ветчину истолочь вместе с 1 столовой ложкой жира, 50 г сливочного масла, 1 чайную ложку горчицы смешать с 1 чайной ложкой любой зелени, добавить соль, перец.

4. Паштет растереть со 100 г сливочного масла и натертым репчатым луком.

5. 50 г сливочного масла растереть с 1 чайной ложкой горчицы и 1 столовой ложкой зелени лука.

Коржи намазать начинкой в таком порядке:

1 корж – начинкой №5.

2 корж – начинкой №1.

3 корж – начинкой №4.

4 корж – начинкой №3.

Сложить друг на друга, пятым коржом накрыть торт, положить на него груз и поместить в холод. Перед подачей покрыть 5 корж начинкой №2. Украсить паштетом, помидорами, огурцами и нарезать на порции. Подать к бульону, борщу или овощному супу. Можно – под горячительные напитки.

Мария Яркина, г. Соль-Илецк Оренбургской области

Закуска «К коньчику»

4 ломтика сыра (для тостов), 80 г сыра твердых сортов, 50 г сливочного масла, 40 г красной икры, зелень укропа.

Пластины сыра для приготовления тостов освободить от упаковки и выложить на плоскую тарелку. Сыр твердых сортов и сливочное масло (предварительно подержать его в морозильнике) натереть на крупной терке. Осторожно перемешать. В последнюю очередь добавить красную икру и еще раз осторожно перемешать. Полученную массу горкой выложить на пластины тостового сыра и украсить веточками укропа.

Светлана Ширяева

Разделать мясо на порционные куски, отбить, посолить и поперчить. Яйцо взбить с 1 чайной ложкой муки. На отдельной тарелке соединить тертый сыр и толченые грец-



Мясо «Воскресное»

Приготовьте картофельное пюре. Мясо нарежьте мелкими кусочками, обжарьте, добавьте пассерованный репчатый лук, морковь, нарезанную соломкой, подлейте немного воды, посолите и тушите до мягкости.

Противень смажьте жиром. Из промасленной бумаги сверните конус, срежьте острый кончик и наполните его не очень горячим картофельным пюре. Пюре выдавите на противень в виде красивого бордюра, а в середину положите тушеное мясо. Залейте его сметаной, посыпьте тертым сыром и выпекайте в духовке до образования румяной корочки. Продукты берутся произвольно, исходя из количества гостей или членов семьи.

Нина Козлова, г. Бузулук Оренбургской области

Рулет «Традиционный»

250 г муки, 3 столовые ложки растительного масла, 1 желток сырого яйца.

Для фарша: 250 г отварного картофеля, 250 г лука, 500 г мясного фарша, 100 г сметаны, 50 г сливочного масла, 2 полные столовые ложки сухарей, соль, перец, мускатный орех по желанию. Смешать вместе просеянную муку, растительное

4 ломтика сыра (для тостов), 80 г сыра твердых сортов, 50 г сливочного масла, 40 г красной икры, зелень укропа.

Пластинки сыра для приготовления тостов освободить от упаковки и выложить на плоскую тарелку. Сыр твердых сортов и сливочное масло (предварительно подержать его в морозильнике) натереть на крупной терке. Осторожно перемешать. В последнюю очередь добавить красную икру и еще раз осторожно перемешать. Полученную массу горкой выложить на пластинки тостового сыра и украсить веточками укропа.

Разделить мясо на порционные куски, отбить, посолить и поперчить. Яйцо взбить с 1 чайной ложкой муки. На отдельной тарелке соединить тертый сыр и толченые грецкие орехи. Каждый кусок мяса обмакнуть сначала в яичную смесь, затем в сырно-ореховую и снова в яичную. Жарить на смеси сливочного масла с маргарином.

1 кг куриного мяса, 500 г шампиньонов, 200 г репчатого лука, соль по вкусу.

Куриное мясо прокрутить на мясорубке. Шампиньоны и лук мелко нарезать и спассеровать на курином жире, перемешать с мясным фаршем, посолить по вкусу. Из приготовленной смеси сформовать котлеты, обвалять их в кляре и пожарить на растительном масле.

Для кляра 1 яйцо смешать с 1 столовой ложкой муки, добавить 2 столовые ложки воды и взбить все венчиком или миксером.

На гарнир подать отварной рис, овощи или макароны

Марина Соловьева, г. Новотроицк
Оренбургской области



Приготовить фарш, обжарить, добавить пассерованный репчатый лук, морковь, нарезанную соломкой, подлить немного воды, посолить и тушить до мягкости. Противень смазать жиром. Из промасленной бумаги свернуть конус, срезать острый кончик и наполнить его не очень горячим картофельным пюре. Пюре выдавить на противень в виде красивого бордюра, а в середину положить тушеное мясо. Залить его сметаной, посыпать тертым сыром и выпекать в духовке до образования румяной корочки. Продукты берутся произвольно, исходя из количества гостей или членов семьи.

Нина Козлова, г. Бузулук Оренбургской области

Руллет «Традиционный»

250 г муки, 3 столовые ложки растительного масла, 1 желток сырого яйца.

Для фарша: 250 г отварного картофеля, 250 г лука, 500 г мясного фарша, 100 г сметаны, 50 г сливочного масла, 2 полные столовые ложки сухарей, соль, перец, мускатный орех по желанию.

Смешать вместе просеянную муку, растительное масло, желток сырого яйца. Влить 0,5 стакана теплой воды, тщательно вымесить и раскатать получившееся тесто тонким слоем на обсыпанной мукой разделочной доске. Лук очистить, промыть и мелко нарезать. Обжарить в растительном масле и соединить с нарезанным мелкими кубиками картофелем, предварительно отваренным в кожуре и очищенным. Мясной фарш (сырой или обжаренный, по вкусу) смешать с подготовленной начинкой и приправить специями. Подготовленный пласт теста смазать растопленным сливочным маслом, посыпать молотыми сухарями и равномерным слоем выложить на него подготовленную начинку. Скатать рулет, подвернуть края, переложить его на смазанный маслом противень, выпекать в умеренно нагретой духовке до готовности (примерно около 1 часа).

Подать готовый рулет к обеду горячим или слегка остывшим, по вкусу.

Любовь Ткач, г. Тольятти Самарской области

Цыпленок по-корсикански

1 цыпленок весом до 1 кг, 200 г шампиньонов, 5 картофелин, 4 помидора, 200 г маслин, 0,5 стакана коньяка, 50 мл растительного масла, соль по вкусу.

Цыпленка промыть и нарезать на куски. Поджариваем на растительном масле некрупно нарезанные грибы, маслины, нарезанные кубиками помидоры и картофель. Когда овощи и грибы поджарятся, выкладываем в сковороду куски цыпленка, солим, заливаем коньяком, добавляем воду и тушим до мягкости.

Елена Домникова, г. Орск Оренбургской области

КУРЫ «ЗОЛОТИСТЫЕ»

Отварить до полуготовности 1 стакан риса. 2-3 яйца сварить вкрутую. Рис и рубленые яйца смешать, посолить.

Курицу промыть, натереть внутри и снаружи солью, внутрь курицы положить рис с яйцом, зашить.

На сковородку высыпать 1 кг соли, положить на соль курицу спиной, поставить в духовку на 1,5 часа.

Курица получается золотистого цвета. Вынимаем ее осторожно сразу на тарелку, без соли. Шкурка на спинке может прилипнуть к соли.

Вера Хитрова, г. Оренбург

ДАЙШЕ СТЫСАШЬ РЕЦЕПТИК!

Пирожки с ливером – это одна из маленьких радостей моего далекого детства: люблю их запах, вкус, вид...

Начинка из ливера для пирога

1 кг ливера (печень, сердце, легкое) отварить в соленой воде, охладить, нарезать кусками и пропустить через мясорубку. Пожарить в масле 2 луковицы, добавить ливер и жарить вместе несколько минут. Добавить в снятую с плиты начинку соль, перец, 3 рубленых крутых яйца, зелень укропа или петрушки. Начинить пироги или пирожки.

Начинка из гречки с печенкой

0,5 стакана гречневой крупы, 2/3 стакана воды, 4 столовые ложки жира, 300 г печенки, 2 луковицы, соль, перец.

Крупу обжарьте на сухой сковороде до коричневого цвета, отварите в кипящей воде с солью. Печенку нарежьте ломтиками и обжарьте до готовности, но не пересушите. Пропустите ее через мясорубку, соедините с мелко нарезанным луком, обжарьте в жире, посолите, поперчите, смешайте с кашей и готовьте пирожки.

Пирожки по-мариински

Сердце (0,5 кг) или печень (350 г) отваривают, пропускают через мясорубку, добавляют рассыпчатую ячневую кашу и 1 рубленое крутое яйцо. Делают пресное тесто из 550 г муки, 10 г соли и 200 мл воды. Вымешивают начинку, делают пирожки и жарят на сковороде.

Кулебяка из печенки с овощами

Тесто: 1,5 стакана муки, 1 чайная ложка сахара, 15 г прессованных дрожжей, 3-4 стакана воды, соль.

Начинка: 350 г печенки, 3 стакана рубленой капусты, 3 луковицы, 1 яйцо, соль, перец.

Готовят дрожжевое тесто, раскатывают. Для начинки печенку и капустную кочерыжку пропускают через мясорубку, лук и капусту шинкуют тонкой соломкой. Смешивают, добавляют яйцо, соль, перец черный молотый. На тонкий пласт теста кладут начинку, закрывают вторым пластом, выпекают пирог, сделав в центре отверстие. Кулебяка делается выше обычных пирогов, начинки в ней больше, тесто – тоньше, она более вытянутой формы (прямоугольником)

Людмила Мельникова, г. Самара

Пироги с субпродуктами

Пирог с ливером

1 кг ливера (печень, сердце, легкое), 2 луковицы, 2 яйца, зелень петрушки.

Печень мелко нарезать и обжарить в растительном масле без запаха. Сердце и легкое отварить до готовности. Все провернуть через мясорубку. Обжарить мелко нарезанный лук, добавить к луку ливер и еще 2-3 минуты пожарить. Немного остудить. Порубить отварные яйца и зелень. Положить в ливер. Не забыть посолить и поперчить.

Тесто сделать слоеное: 200 г замороженного маргарина, 1,5 стакана муки, 0,5 стакана пива.

Взять замороженный маргарин, натереть на терке. Добавить муку, перемешать и налить 0,5 стакана пива. Хорошо вымесить и готовое тесто убрать в холодильник на 2 часа.

Через 2 часа тесто разделить на 2 части. Одна часть должна быть чуть меньше, она для верха пирога. Большую часть теста раскатать, сделать бортики. Форму смазать любым маслом.

Положить тесто, на него фарш из ливера и закрыть другим пластом, защипнуть края. Духовка уже должна быть нагрета до 200 градусов. Верх смазать желтком. Форму отправить в духовку до тех пор, пока верх пирога не подрумянится.

Светлана Суханова, г. Оренбург

НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОГА ИЗ СУБПРОДУКТОВ

Промытые субпродукты сырыми пропускают через мясорубку с одной луковицей, затем жарят на масле до готовности. Вторично пропускают через мясорубку. Заправляют мукой, добавляют соль и перец по вкусу.

Галина Гуськова, г. Сызрань Самарской области

Блюда японской кухни

черный молотый. На тонкий пласт теста кладут начинку, закрывают вторым пластом, выпекают пирог, сделав в центре отверстие. Кулебяка делается выше обычных пирогов, начинки в ней больше, тесто – тоньше, она более вытянутой формы (прямоугольником).

Людмила Мельникова, г. Самара



Положить тесто, на него фарш из ливера и заправить начинку. Защипнуть края. Духовка уже должна быть нагрета до 200 градусов. Верх смазать желтком. Форму отправить в духовку до тех пор, пока верх пирога не подрумянится.

Светлана Суханова, г. Оренбург

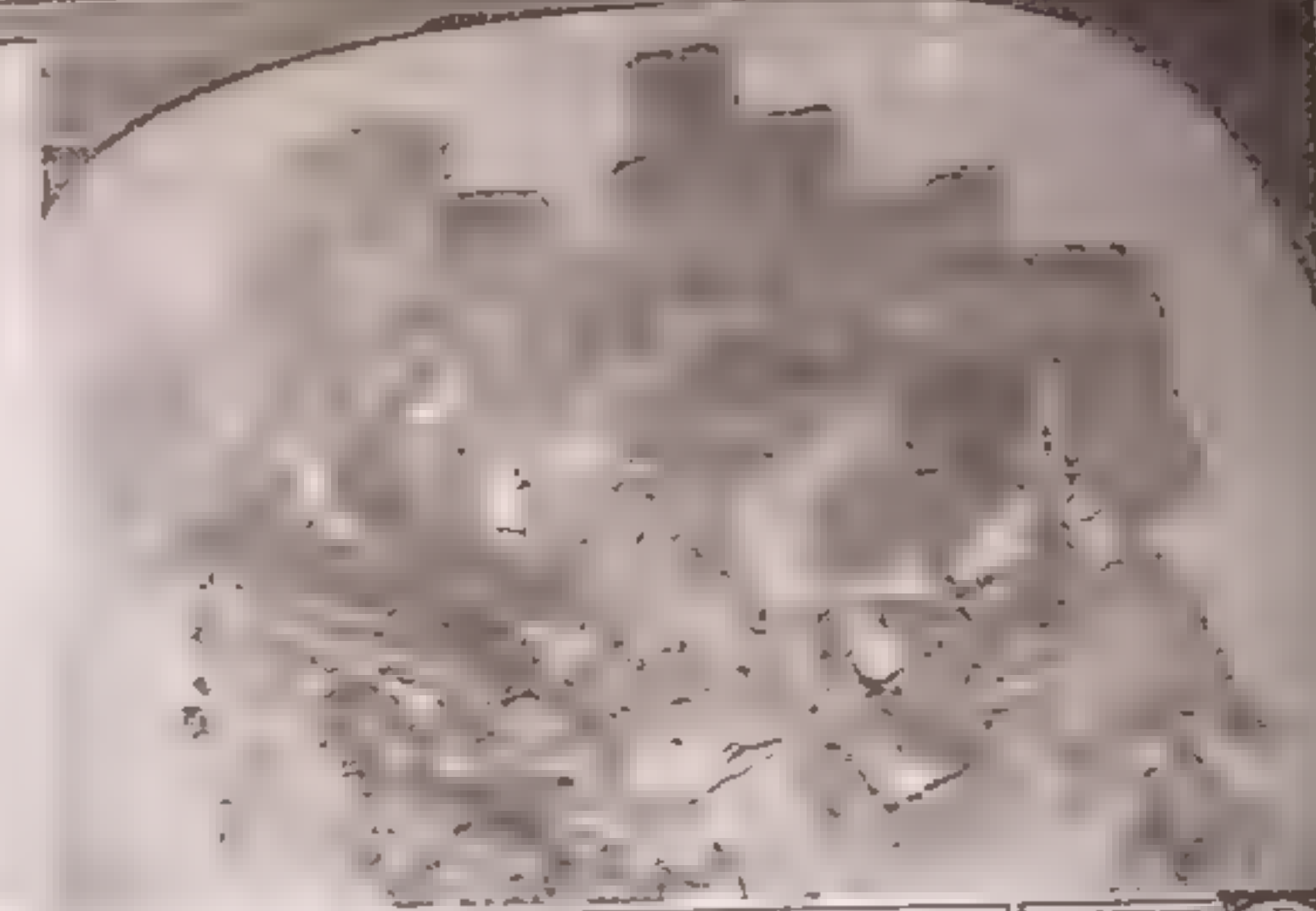
НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОГА ИЗ СУБПРОДУКТОВ

Промытые субпродукты сырыми пропускают через мясорубку с одной луковицей, затем жарят на масле до готовности. Вторично пропускают через мясорубку. Заправляют мукой, добавляют соль и перец по вкусу.

Галина Гуськова, г. Сызрань Самарской области

Блюда японской кухни

Для Жанны Гордиенко из Оренбурга



Об уксусе и не только

Обожаю читать отзывы и благодарности! Всегда очень радуюсь за авторов. Хочу сказать спасибо за рецепты из декабрьского номера:

Оксане Карповой – салат «Снежные сугробы». Вроде бы все так просто, а получается такая вкуснятина!

Инне Федяевой – торт «Снегурочка». Очень удобный рецепт, особенно в том случае, когда не хватает времени на выпечку.

Елене Щербаковой – салат «Загадка». Интересный вкус, симпатично смотрится на столе.

Ольге Блоха – очень признательна ей за салаты-«обманчики» и идею их подачи к столу. Обязательно возьму на вооружение!

Приношу свои извинения Нине Козловой и другим читателям, которым понравился мой салат «Тройка», что не указала некоторых нюансов. Овощи для этого салата я обычно беру среднего или чуть меньше среднего размера, а уксус – 9-процентный, но можно и 6-процентный (просто мне нравятся более «уксусные» маринады).

Светлана Суханова, г. Оренбург

Давайте списать рецепты!

Кто знает, как делается закусочный торт с грибами, без мяса?

Мария Дубцова, г. Верхнеуральск Челябинской области

Помогите с рецептами для детей. Заранее благодарю. Очень всех вас люблю и ценю.

Надежда Токмакова, г. Барнаул

Японский салат

1 баночка консервированных ананасов, 3 помидора, 2 апельсина, сок лимона, соль на кончике ножа, чуть меньше чайной ложки сахара (примерно 3/4), зеленый салат, 2-3 столовые ложки сливок.

Кусочки ананаса, некрупно нарезанные помидоры, нарезанные дольки апельсина (без кожуры и семечек) смешать с сахаром, солью и соком лимона и поставить в холодильник. Перед подачей выложить на листья салата, полить смесью из сливок, сока лимона, соли и сахара – то есть добавить сливки в жидкость от настаивания салата.

Японские рыбные лепешки

500 г рыбного филе, 1 столовая ложка маисовой муки (проще говоря, крахмала), соевый соус или зелень, 1 чайная ложка растительного масла, 1 яйцо, 1 столовая ложка десертного вина, сахар на кончике ножа, соль, перец, жир для жарения.

Из рыбного филе удалить косточки, мякоть пропустить через мясорубку, смешать с маисовой мукой, яичным желтком, растительным маслом, зеленью и десертным вином. Отдельно взбить белок с сахаром и влить в рыбную массу. Сформовать лепешки толщиной в палец и обжарить в жире с двух сторон до золотистой корочки. Нарезать вдоль и украсить зеленым салатом.

P.S. Маисовая мука – это крахмал маисовый.

Людмила Мельникова, г. Самара

Настоящие суши в домашних условиях приготовить довольно-таки сложно (не всегда могут оказаться под рукой нужные продукты), поэтому предлагаю Жанне это блюдо-«обманку».

Почти «Суши»

Тонкий лаваш, 2 плавленых сырка, морская капуста, 1 пачка крабовых палочек или 1 копченая скумбрия, майонез.

Приготовить массу из плавленых сырков, майонеза, мелко нарезанных морской капусты и крабовых палочек. Тщательно ее вымесить и нанести слоем толщиной в сантиметр по поверхности лаваша. Лаваш скрутить трубочкой и положить в холодильник на 2 часа. Затем нарезать его на небольшие колбаски-«суши».

Светлана Суханова, г. Оренбург

Суши «Осидзуси»

Вареный рис плотно спрессовать в небольшой формочке. На него положить копченую-вяленую рыбу. Разрезать суши на небольшие кусочки.

Суши «Нигиридзуси»

Из вареного риса слепить колобочки, а внутрь заложить подсоленную сырую рыбу.

Елена Царапкина, г. Сызрань Самарской области

КЛУБ СЛАДКОЕЖЕК

Крем-брюле «Полезно
детям»

2 стакана молока, 1/2 стакана воды, 2 чайные ложки картофельной муки, 1,5 столовой ложки сахара.

Молоко вскипятить. Сахар высыпать на сковороду, дать ему подрумяниться, добавить 4 столовые ложки воды, проварить сироп. Влить его в кипящее молоко, тщательно размешивая. Муку размешать в холодном молоке, влить в кипящее молоко и дать еще раз вскипеть.

Татьяна Грунько, г. Челябинск

Торт «Воздушный»

3 желтка, 200 г размягченного масла, 2 стакана муки, соль и сода на кончике ножа.

Все перемешать и сделать крутое тесто. Кусочек теста размером с теннисный мяч положить в морозильник на 30 минут.

Выложить приготовленное тесто на сковородку с высокими краями, загнув края теста. На тесто равномерно выложить мелко нарезанные яблоки, сливы, клубнику и любые другие фрукты и ягоды (в том числе можно использовать ягоды из варенья). 3 белка взбить с 1 стаканом сахара и этой смесью залить фрукты.

Из морозильника достать кусочек теста и натереть на терке. Посыпать торт. Выпекать 30 минут.

Елизавета Весникова, г. Новотроицк Оренбургской области

Песочное печенье
с шоколадной
глазурью

Для теста: 250 г сливочного масла или маргарина, 1 стакан муки, 1 яйцо, 1 стакан сахара.

Для глазури: 1 столовая ложка какао, 75 г сахарной пудры, 2 столовые ложки горячей воды.

Размягченное масло перемешайте с яйцом и сахаром, добавьте муку и замесите тесто. Вынесите его на холод на 25-30 минут. Раскатайте охлажденное тесто в пласт толщиной 1 см и нарежьте из него стаканом или выемками разнообразные фигурки. Разложите печенье на сухом противне и выпекайте 10-12 минут при температуре 220-230°C.

ПИРОЖНОЕ ИЗ ОВСЯНОГО ПЕЧЕНЬЯ

2 пачки овсяного печенья, крепкий раствор кофе, 100 г сливочного масла, 1/4 банки сгущенного молока с сахаром, чуть-чуть ванилина.

Для посыпки: рубленые поджаренные орешки или тертый шоколад.

Приготовить крем: взбить сливочное масло и, не переставая взбивать, постепенно добавить сгущенное молоко с сахаром, ванилин.

В крепкий раствор кофе мгновенно обмакнуть каждое печенье, дать стечь. Приготовленным кремом соединить печенье по два, сверху намазать немного кремом, посыпать рублеными орешками и тертым шоколадом.

Жанна Гордиенко, г. Оренбург

Домашнее печенье

200 г арахиса, 150 г сливочного масла, 250 г сахара, 2 яйца, соль, 1 пакетик ванильного сахара, 400 г муки, 1 чайная ложка разрыхлителя.

Порубить арахис. Растереть масло с простым и ванильным сахаром, яйцами, солью, добавить муку, разрыхлитель и вымесить тесто. Перемешать с 3/4 арахиса, сделать из теста шарики величиной с грецкий орех, разложить на выложенном пергаментом противне на некотором расстоянии друг от друга, слегка прижать, разложить и немного вдавить в тесто оставшийся арахис. Нагреть духовку до 200 градусов, выпекать печенье 15 минут. Вынуть и остудить на решетке.

Ольга Ким, г. Новокуйбышевск Самарской области

Десерт «Мужу»

Фруктовый

Песочное печенье с шоколадной глазурью

Для теста: 250 г сливочного масла или маргарина, 1 стакан муки, 1 яйцо, 1 стакан сахара.

Для глазури: 1 столовая ложка какао, 75 г сахарной пудры, 2 столовые ложки горячей воды.

Размягченное масло перемешайте с яйцом и сахаром, добавьте муку и замесите тесто. Вынесите его на холод на 25-30 минут. Раскатайте охлажденное тесто в пласт толщиной 1 см и нарежьте из него стаканом или выемками разнообразными фигурки. Разложите печенье на сухом противне и выпекайте 10-12 минут при температуре 220-230 градусов. Охлажденное готовое печенье покройте глазурью из растертой с горячей водой смеси сахарной пудры и какао.

Елизавета Портнова, г. Пермь

Домашняя сдобная хала

2 стакана муки, 4 столовые ложки сахара, 4 столовые ложки сливочного масла (или маргарина), 4 яйца, 10 г дрожжей, 1/4 чайной ложки соли, 1/4 стакана молока или воды, 1 яйцо для смазки.

Замесить тесто. Когда тесто достигнет максимального подъема, сделать обминку теста и выложить его на стол, посыпанный мукой. Из теста приготовить 11 фитилей (тонких жгутиков) длиной 23-25 см с утолщением посередине. Сплести фитили по 3 штуки вместе, 2 плетенки положить рядом, а третью плетенку – над двумя нижними плетенками. Из двух оставшихся фитилей сплести «веревку» и положить под тремя сложенными плетенками. После небольшой расстойки смазать яйцом и при желании посыпать маком, рубленым миндалем, орехами. Выпекать 20-30 минут при температуре 180-200 градусов.

Любовь Ткач, г. Тольятти Самарской области

ПИРОЖНОЕ ИЗ ОВСЯНОГО ПЕЧЕНЬЯ

2 пачки овсяного печенья, крепкий раствор кофе, 100 г сливочного масла, 1/4 банки сгущенного молока с сахаром, чуть-чуть ванилина.

Для посыпки: рубленые поджаренные орешки или тертый шоколад.

Приготовить крем: взбить сливочное масло и, не переставая взбивать, постепенно добавить сгущенное молоко с сахаром, ванилин.

В крепкий раствор кофе мгновенно обмакнуть каждое печенье, дать стечь. Приготовленным кремом соединить печенье по два, сверху намазать немного кремом, посыпать рублеными орешками и тертым шоколадом.

Жанна Гордиенко, г. Оренбург

Десерт «Мужу к празднику»

250 г чернослива и кураги, 100 г изюма, 150 г орехов (целых ядер), ванилин, корица, цедра одного лимона, сухие апельсиновые или мандариновые корочки, 50 г сахарного песка, щепотка имбиря.

Все ингредиенты залить коньяком или ромом и поставить на три недели в темное место. Каждую неделю немного встряхивать сосуд с настойкой. Подать готовые фрукты к мороженому или как отдельный десерт к кофе.

Анастасия Лебедева, г. Самара

Яблочный торт «Попробуй!»

Взять 2 желтка, 100 г маргарина, 80 г сахара, 250 г муки, замесить тесто и положить на 1 час в холодильник.

Затем раскатать и выложить в форму для торта, оставив края высотой 2 см.

Взбить 2 белка, постепенно добавляя 1 столовую ложку сахара, 1 столовую ложку крахмала, добавить 0,5 кг очищенных и нарезанных мелкими кусочками яблок. Выложить сверху пышки и выпекать 40 минут при умеренной температуре.

Ирина Дедова,
г. Новоалександровск
Ставропольского края

Фруктовый десерт «Чудо»

3 яблока, 2 груши, 1 банан, 100 г шоколада.

Яблоки, груши и шоколад натереть на мелкой терке, банан измельчить вилкой. Все перемешать.

Крем: взбить миксером 2 белка и 0,5 стакана сахара в крепкую пену.

Фруктово-шоколадную массу выложить на тарелку, покрыть кремом, поставить в холодильник.

Светлана Суханова,
г. Оренбург

Котлетки с вареньем

1 стакан риса, 3 стакана воды, 1/2 пачки творога, 2-3 столовые ложки сливочного масла, 2 яйца, 1-2 столовые ложки растительного масла, 2-3 столовые ложки изюма, варенье по вкусу, 1 чайная ложка соли.

Рис хорошо промыть и отварить в подсоленной воде до состояния вязкой каши. Вымыть изюм и замочить в теплой воде, чтобы немного распарился, затем обсушить салфеткой и добавить в рисовую кашу вместе с творогом и яйцами. Массу перемешать, слепить небольшие котлетки и обжарить до золотистой корочки. Такие котлеты хорошо подать с вареньем.

Анастасия Ивашина, г. Новотроицк Оренбургской области

Домашнее печенье

200 г арахиса, 150 г сливочного масла, 250 г сахара, 2 яйца, соль, 1 пакетик ванильного сахара, 400 г муки, 1 чайная ложка разрыхлителя.

Порубить арахис. Растереть масло с простым и ванильным сахаром, яйцами, солью, добавить муку, разрыхлитель и вымесить тесто. Перемешать с 3/4 арахиса, сделать из теста шарики величиной с грецкий орех, разложить на выложенном пергаментом противне на некотором расстоянии друг от друга, слегка прижать, разложить и немного вдавить в тесто оставшийся арахис. Нагреть духовку до 200 градусов, выпекать печенье 15 минут. Вынуть и остудить на решетке.

Ольга Ким, г. Новокуйбышевск Самарской области

ДО ВСТРЕЧИ С НОВЫМИ РЕЦЕПТАМИ!

Пицца «Изобретенная»

В моей семье все очень любят пиццу. Начиная печь по рецептам из кулинарных книг, затем по рецептам, предложенным читателями разных изданий по кулинарии. В процессе приготовления я много экспериментировала и, наконец, изобрела свою пиццу, вернее, два ее варианта, которые теперь постоянно пеку и рекомендую приготовить читателям «Пира».

Итак, сначала готовим тесто:

1,5 стакана кефира (простокваши), 1 яйцо, 1 столовая ложка сахара, 0,5 чайной ложки соли, 2-3 столовые ложки растительного масла – все взбить, добавить 1 чайную ложку сухих дрожжей, предварительно растворенных в небольшом количестве воды. Еще раз все хорошо размешать, добавить муки, чтобы получилось мягкое тесто. Хорошо вымесить тесто и поставить в теплое место. Как начнет подниматься – можно готовить пиццу.

А теперь – начинки:

Первый вариант

Приготовить фарш (500-600 г), как на котлеты, но развести его водой нужно более жидко. Выложить на раскатанную лепешку слоем 0,5 см. На фарш положить помидоры, нарезанные кружочками, затем тертый на крупной терке сыр. Он должен полностью закрыть помидоры. На сыр – майонез, который равномерно распределить по всей пицце. Затем края лепешки собрать небольшим бортиком, прищепнув в нескольких местах, и выпекать минут 40-45.

Я ставлю в холодную духовку, потом ее включаю и, пока она нагревается, тесто доходит и получается пышным.

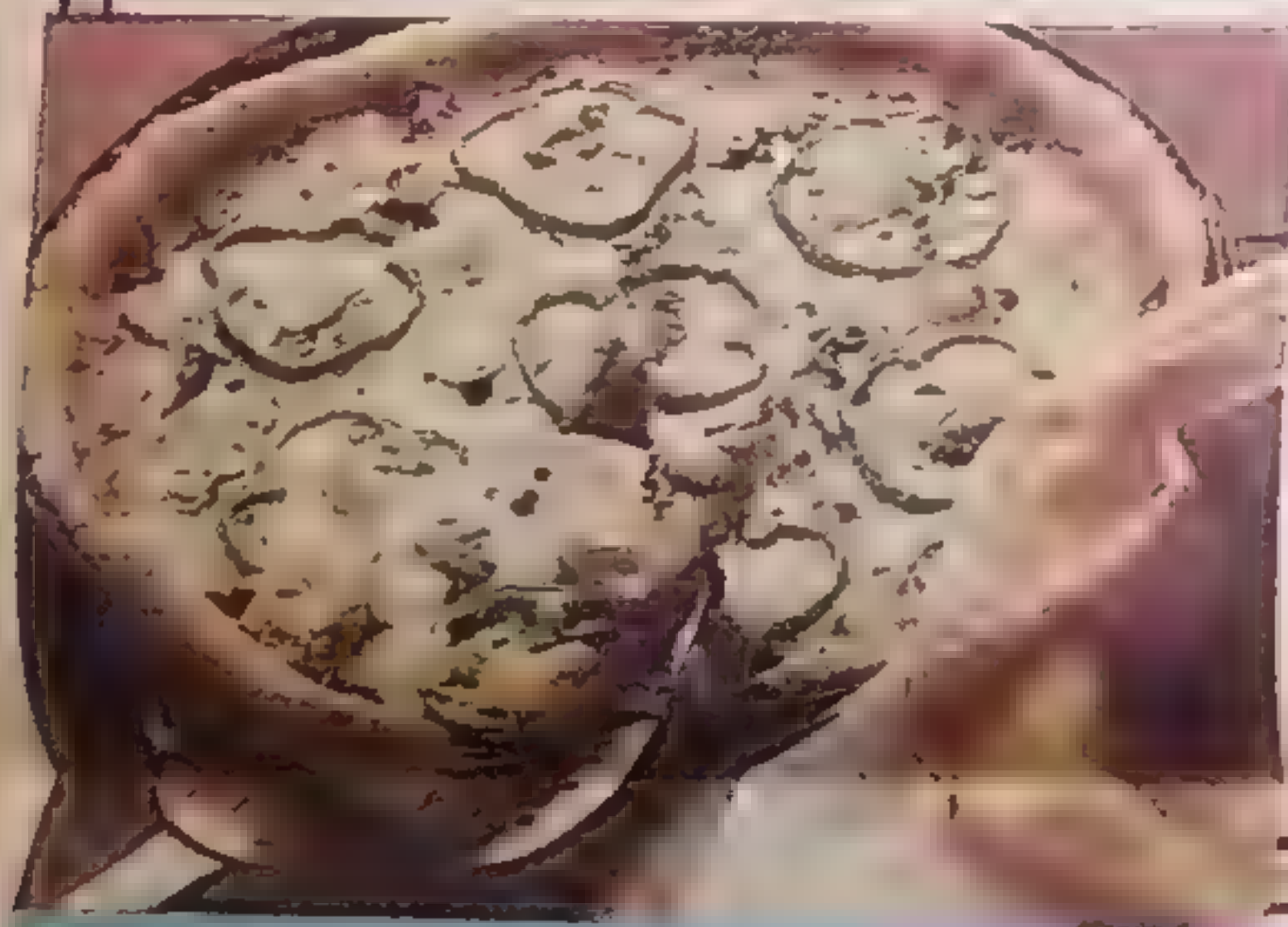
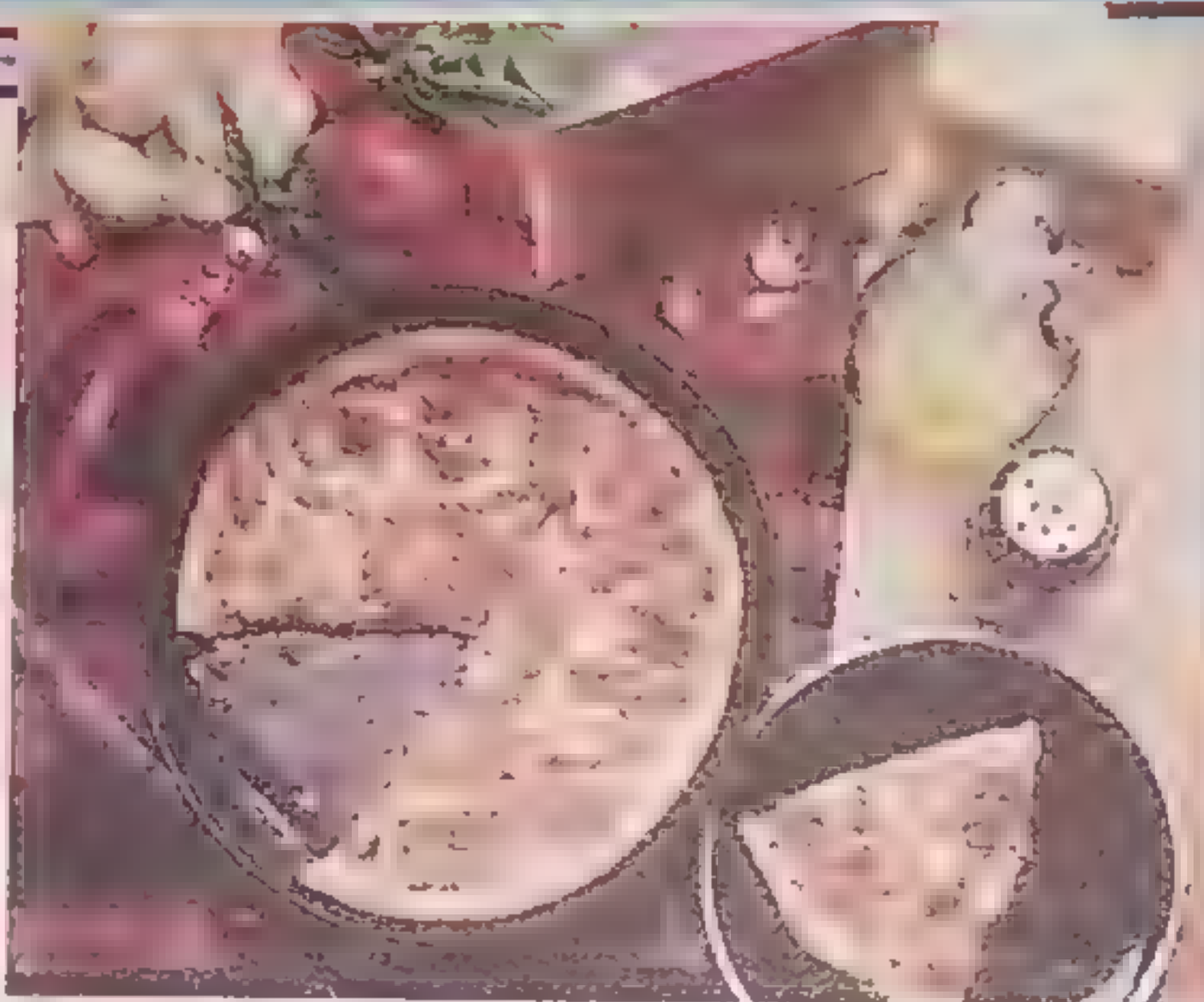
Второй вариант

Раскатанную лепешку смазать томатной пастой или кетчупом, затем выложить натертый на крупной терке сырой картофель – 3-4 штуки (я все ингредиенты тру сразу на пиццу и аккуратно распределяю по всей поверхности), немного посолить. Следующий слой – любые грибы, мелко нарезанные и обжаренные с луком. Затем – тертая на терке вареная или копченая колбаса (примерно 200 г), на нее потереть 2 соленых огурчика. Смазать небольшим количеством майонеза и обильно посыпать сверху тертым сыром, на него – еще немного майонеза (так получается красивая корочка).

Как-то сделала эту пиццу с колбасным сыром (он подешевле), получилось тоже очень вкусно.

По этим рецептам пиццы получаются сочными и сытными.

Инна Федяева, г. Магнитогорск
Челябинской области



«Нактуе»

2 яблока, 200 г тыквы, 2 столовые ложки риса, сливочное масло, сахар, пшеничные сухари.

Нарежьте на мелкие кусочки яблоки и тыкву. Потушите тыкву на воде до полуготовности, добавьте в нее яблоки и тушите до готовности. Заранее отварите рис и смешайте его с яблочно-тыквенной массой. Продолжайте тушить в течение 5 минут, потом добавьте сливочное масло и сахар, перемешайте, переложите все на нагретую сковороду, посыпанную пшеничными сухарями, и запекайте в нагретой духовке.

Наталья Зацепина, г. Орск Оренбургской области

Пирог с луком «Объедение»

Растопить 0,5 пачки маргарина или сливочного масла, но не более 150 г. Помешивая, всыпать в горячий маргарин 1,5 столовой ложки пшеничной муки и под конец замешивания – 2-3 столовые ложки сметаны. Тесто оставить в холодильнике, пока готовим начинку.

400 г лука нарезать, как вам удобно, и припустить на растительном масле без запаха до образования первых золотистых кусочков. Лук посолить по вкусу, если хотите, поперчить. Взять сковороду с высоким бортиком и руками по всей поверхности выложить тесто тонким слоем. На тесто выложить лук.

Взбить 2-3 яйца в 150 г сметаны, залить пирог, поставить в горячую духовку на 25-30 минут. Готовность пирога определяется по образованию тонкой золотистой корочки.

Подать пирог горячим, нарезанным на кусочки.

Марина Попова, г. Краснодар

Итоги конкурса «Новогодний пир»

7 призов по 300 рублей каждый нашли своих хозяев. Вернее, хозяйек! Победителями конкурса «Новогодний пир» (оценивались рецепты, опубликованные как в газете «Пир горой», так и в ее приложениях «Любимые рецепты» и «Новогодний Пир»)

СУП «ЦЫПОЧКА»

На 2 л воды: 0,5 кг курицы



грибы, мелко нарезанные и обжаренные с луком. Затем – тертая на терке вареная или копченая колбаса (примерно 200 г), на нее потереть 2 соленых огурчика. Смазать небольшим количеством майонеза и обильно посыпать сверху тертым сыром, на него – еще немного майонеза (так получается красивая корочка).

Как-то сделала эту пиццу с колбасным сыром (он подешевле), получилось тоже очень вкусно.

По этим рецептам пиццы получаются сочными и сытными.

Инна Федяева, г. Магнитогорск
Челябинской области

ким бортиком и руками по всей поверхности выложить тесто тонким слоем. На тесто выложить лук.

Взбить 2-3 яйца в 150 г сметаны, залить пирог, поставить в горячую духовку на 25-30 минут. Готовность пирога определяется по образованию тонкой золотистой корочки.

Подать пирог горячим, нарезанным на кусочки.

Марина Попова, г. Краснодар

Итоги конкурса «Новогодний пир»

7 призов по 300 рублей каждый нашли своих хозяев. Вернее, хозяйки! Победителями конкурса «Новогодний пир» (оценивались рецепты, опубликованные как в газете «Пир горой», так и в ее предшественнице «Песчаные рецепты» и «Накормим Деда Мороза!») стали:

Ольга Блоха из г. Бугуруслана Оренбургской области (салаты-«обманчики»);

Анастасия Глухарева из г. Кудымкара Пермской области (торт «Восхищение»);

Нина Козлова из г. Бузулука Оренбургской области («Мешок с подарками»);

Вера Рузаева из г. Норильска Красноярского края (салат «Праздничные огни»);

Любовь Ткач из г. Тольятти Самарской области (куриные окорочка «Райская птичка»);

Елена Щербакова из г. Орска Оренбургской области (закуска «Огненные шары»);

Инна Федяева из г. Магнитогорска Челябинской области (торт «Снегурочка»).

Поздравляем победителей и от всей души благодарим всех авторов замечательных рецептов!

Титул

«Самый отзывчивый читатель»

По итогам года этим славным титулом и 500-рублевой премией награждаются Светлана Суханова из Оренбурга и Людмила Мельникова из Самары – за очень внимательное отношение к просьбам, опубликованным в рубрике «Дайте списать рецептик!».



СУП «ЦЫПЧКА»

На 2 л воды: 0,5 кг куриных потрошков, 3-4 картофелины, 2-2,5 столовой ложки пшена, лук, морковь, петрушка, лавровый лист, перец горошком, соль по вкусу.

Куриные потроха очистить, хорошо промыть, положить в холодную воду и варить до готовности, снимая пену. Затем потрошки вынуть, а в бульон положить промытое пшено. Нарезанный кубиками картофель, слегка поджаренные лук, морковь, петрушку поварить минут 10-15, добавить перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу и варить до готовности. При подаче в суп положить потроха и посыпать зеленью петрушки.

Алена Щербинина, г. Бузулук
Оренбургской области

0,5 кг тыквы, 100 г тертого сыра, 50 г сливочного масла, 2 картофелины средней величины, 2 яйца, 1 столовая ложка сахара, соль, перец по вкусу.

Тыкву и картофель очистите, вымойте, нарежьте кусочками, уложите в кастрюлю, залейте водой, добавьте сахар и сварите. Затем слейте воду, а тыкву и картофель протрите через сито.

В полученное пюре добавьте половину масла, яйца, тертый сыр, соль, перец, все хорошо перемешайте. Сковороду смажьте маслом, посыпьте сухарями и выложите в нее массу, положите сверху немного масла. Запеките в духовке.

Нина Козлова, г. Бузулук Оренбургской области

Пир горой

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-13944
Выходит ежемесячно. Перепечатка возможна только с письменного разрешения редакции.
Почтовые индексы 14864, 12473.

Редактор и учредитель Ирина Котельникова

e-mail: irlena@mail.esoo.ru

Дизайн и верстка Оксаны Авдеевой

Адрес для писем: 460000, г. Оренбург, главпочтамт, а/я 2976. «Пир горой».

Служба распространения: 27-07-77

Номер отпечатан в ГУП «Государственное республиканское издательство «Башкортостан», г. Уфа, ул. 50-летия Октября, 13.
Объем 2 п.л.
Заказ № 115 Тираж 32700 экз.
Цена свободная.

ПЕКОРО

КУЛИНАРНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

№1(36)

январь
2006

Салат «Жабрица»

1 вареная свекла, 2 кислых
яблока, 2 зубчика чеснока, 1
плавленный сырок, 1 яйцо, 1 лу-
ковица, 1 вареная морковь,
майонез.

Продукты натереть на крупной
терке. Выкладывать в прозрачный
салатник в следующей последо-
вательности: отварная свекла,
смешанная с яблоком, толченым
чесноком и майонезом;

плавленный сырок, смешанный
с яйцом и мелко нарезанным лу-
ком, тонкий слой майонеза;

тертое яблоко, смешанное с
морковью, обильно полить майо-
незом.

Украсить салат веточками пет-
рушки.

Светлана Демьянова,
г. Оренбург





Салат «Марсель»

Продукты берутся на глаз в зависимости от количества едоков.

Выкладываем кучками:

1. Отварное куриное мясо, мелко нарезанное.
2. Чернослив без косточек, нарезанный соломкой.
3. Твердый сыр, натертый на крупной терке.
4. Свежий помидор, нарезанный кубиками.

Перед подачей на стол заправляем майонезом и украшаем веточкой петрушки.

Наталья Ключерова, г. Прокопьевск
Кемеровской области



«Студенческий торт»

Делается очень быстро, получается очень вкусным. Главное, не зная, из чего готовится крем, никогда не догадаешься, что же это. А вкуснятина!

Для коржа: берем 2 стакана молотых сухарей (мы делаем из печенья, перетирая его в крошку). Добавляем 2 столовые ложки сахара и пачку мягкого масла, перемешиваем. В разъемной форме формируем корж с бортиками и ставим в горячую духовку на 10 минут. Затем остужаем.

Крем: из 1 стакана молока и 3 столовых ложек манной крупы варим густую кашу, остужаем. Добавляем 1/3 стакана сахара, 200 г сливочного масла, взбиваем до однородной массы. Можно добавить цедру лимона. Вкус неповторимый!

На наш корж выкладываем любые свежие или консервированные фрукты или повидло, варенье, джем. Украшаем кремом, остужаем и подаем с чаем, кофе.

Татьяна Кольцова, г. Тольятти Самарской области

САЛАТНИЦА

**Яблоки,
фаршированные
свеклой**

5 яблок, 1 свекла, 1 корень сельдерея, 1 чайная ложка хрена, 2/3 стакана грецких орехов, соль, сахар, растительное масло, зелень укропа.

У яблок удаляем тонким ножом семена и часть мякоти, оставляем стенки 1,5-2 см. Теперь готовим начинку: свеклу трем на мелкой терке, сельдерей режем на мелкие кубики, добавляем хрен и измельченные орехи, приправляем солью, сахаром, растительным маслом, мелко нарезанным укропом, хорошо смешиваем. Заполняем начинкой яблоки и ставим запекаться в духовку.

Валентина Исакова, г. Оренбург

**Салат
«Любовники»**

Морковь и свеклу (пропорции произвольные) отварить. Взять 100 г светлого изюма и 100 г очищенных грецких орехов.

Выкладывать слоями: морковь + изюм + майонез; сыр с чесноком + майонез; свекла + грецкие орехи + майонез.

Салат – просто пальчики оближешь!

Лариса Яковлева,
п. Чунский
Иркутской области

Салат «Куриный»

3 пачки лапши со вкусом курицы, 3 морковки, 3 луковицы, 300 г вареной курицы, подсолнечное масло для жарки, майонез.

Лапшу быстрого приготовления размять, чтобы она стала мелкой. Высыпать в чашку или глубокую тарелку вместе с приправами. На сковороде обжарить нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь. Добавить мелко нарезанную курицу, перемешать и все вместе немного обжарить, можно немного посолить. Выложить эту смесь в лапшу, перемешать, добавить майонез, еще раз перемешать и дать постоять. Лучше оставить на ночь. Можно добавить немного жидкого дыма, получится копченый вкус.

Жанна Гордиенко, г. Оренбург

«Подарок Дальнего Востока»

500 г кальмаров, 1 головка лука, 2 моркови, 2-3 зубчика чеснока, соль, молотый перец, зелень по вкусу, растительное масло (или мучной соус).

Размороженные кальмары залить горячей водой и подержать в ней 3-5 минут, помешивая, после чего снять с кальмаров свернувшуюся пленку. Промыть тушки в холодной воде, а затем опустить в кипящую подсоленную воду (1 л) и варить 1-2 минуты. Вынуть и остудить, затем нарезать соломкой.

Лук и морковь также нарезать соломкой и сложить в кастрюлю, прибавить нарезанного соломкой кальмара, посолить, посыпать перцем, залить маслом или разведенной в воде мукой и тушить с момента закипания 10-15 минут, помешивая. Снять с плиты и охладить.

Добавить в охлажденный салат измельченный чеснок, выложить в салатник и украсить веточками укропа или петрушки. Можно просто посыпать рубленой зеленью.

Любовь Ткач, г. Тольятти Самарской области

Салат с сыром

На порцию: 30 г свеклы, 30 г моркови, 30 г свежих или консервированных яблок, 10 г сыра, 20 г сметаны.

Очищенные свеклу и морковь отдельно измельчают на овощерезке или натирают на терке. Свеклу заправляют лимонной кислотой. Яблоки нарезают соломкой. Сыр нарезают мелкими кубиками или натирают на крупной терке. Подготовленные свеклу, морковь, сыр, яблоки соединяют и заправляют сметаной.

Ольга Никитенко

САЛАТ «ЧИМЧИК-ТИЛИ»

3 луковицы, 4 соленых огурца нарезать мелко, заправить черным перцем, 2 чайными ложками виноградного уксуса, перемешать и выложить в салатник. Сверху украсить зеленью.

Светлана Суханова, г. Оренбург

Салат «Лецман»

150 г сыра, 3 яйца, 50 г сливочного масла, 100 г майонеза, 125 г шпрот.

Натереть сыр в салатницу, сверху выложить порубленные яйца, далее – сливочное масло, затем – майонез. Сверху разложить шпроты. Перемешать не надо. Вкусно и необычно.

Лилия Ломакина, г. Оренбург

лю, прибавить нарезанного соломкой каламара, посолить, посыпать перцем, залить маслом или разведенной в воде мукой и тушить с момента закипания 10-15 минут, помешивая. Снять с плиты и охладить.

Добавить в охлажденный салат измельченный чеснок, выложить в салатник и украсить веточками укропа или петрушки. Можно просто посыпать рубленой зеленью.

Любовь Ткач, г. Тольятти Самарской области

Салат с сыром

На порцию: 30 г свеклы, 30 г моркови, 30 г свежих или консервированных яблок, 10 г сыра, 20 г сметаны.

Очищенные свеклу и морковь отдельно измельчают на овощерезке или натирают на терке. Свеклу заправляют лимонной кислотой. Яблоки нарезают соломкой. Сыр нарезают мелкими кубиками или натирают на крупной терке. Подготовленные свеклу, морковь, сыр, яблоки соединяют и заправляют сметаной.

Ольга Никитенко,
с. Новоуральск
Оренбургской области

Селедочный салат

1 среднего размера сельдь, 200 г отварного картофеля, 75 г соленых огурцов, 1 луковица (репчатый лук можно заменить зеленым), салатная заправка, 2/3 стакана отварных шампиньонов.

Сельдь разделяем на филе и нарезаем мелкими кусочками. Так же нарезаем картофель и лук. Огурцы очищаем, отделяем от семян (если крупные), нарезаем мелкими кубиками. Все смешиваем с мелко нарезанными грибами. Выкладываем в селедочницу продолговатой горкой и поливаем соусом.



Для соуса: 2 отварных желтка хорошо растираем с 1 чайной ложкой готовой горчицы, сахаром, солью, затем понемногу добавляем растительное масло (2/3 стакана). Смесь хорошо смешиваем, добавляем 2 столовые ложки уксуса, молотый черный перец, нашинкованный зеленый укроп и петрушку, зеленый лук.

Валентина
Исакова,
г. Оренбург

САЛАТ «ЧИМЧИК-ТИЛИ»

3 луковицы, 4 соленых огурца нарезать мелко, заправить черным перцем, 2 чайными ложками виноградного уксуса, перемешать и выложить в салатник. Сверху украсить зеленью.

Светлана Суханова, г. Оренбург

Салат «Лощман»

150 г сыра, 3 яйца, 50 г сливочного масла, 100 г майонеза, 125 г шпрот.

Натереть сыр в салатницу, сверху выложить порубленные яйца, далее - сливочное масло, затем - майонез. Сверху разложить шпроты. Перемешивать не надо. Вкусно и необычно.

Лилия Ломакина, г. Оренбург

Салат «Необычный»

300 г твердого сыра, 250 г крабовых палочек, 100 г филе копченой рыбы, 1 банка консервированной кукурузы, 1 свежий огурец, 200 г отварного риса, 1 луковица, оливки, майонез.

Рис отвариваем в подсоленной воде, сыр натираем на крупной терке. Крабовые палочки, 150 г сыра, рыбу, огурец и лук нарезаем кубиками и смешиваем. Добавляем кукурузу, остывший рис, соль, перец и перемешиваем. Выкладываем салат в салатник, покрываем слоем майонеза, затем посыпаем тертым сыром и снова поливаем майонезом. Верх салата украшаем оливками и зеленью и подаем к столу.

Елизавета Черноусова, г. Челябинск

«Аппетитный»

100 г маринованных грибов, 1-2 яйца, 4 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 50 г сыра, 250 г майонеза, соль по вкусу.

Картофель, морковь и яйца отвариваем, охлаждаем и нарезаем кубиками. Добавляем измельченные грибы, лук, соль, майонез, перемешиваем и посыпаем тертым сыром.

Благодарю!

Больше всего я люблю готовить и есть салаты, поэтому именно их рецепты ищу прежде всего в газете. Из ноябрьского номера мне очень понравился салат «Охотник» Екатерины Шведовой из Азова. А из декабрьского номера, который порадовал новогодними яствами, я выбрала салаты-«обманчики» Ольги Блоха из Бугуруслана и торт с курицей и грибами Людмилы Мельниковой из Самары.

Вероника Голубева, г. Пермь

Очень понравились: салат «Загадка» и закуска «Огненные шары» от Елены Щербаковой, закуска «Хуторская» от Светланы Сухановой и «Новогодний костер» от Людмилы Мельниковой. Отдельная благодарность Анастасии Глухаревой за торт «Восхищение».

Марина Зайцева, г. Пенза

Хочу поблагодарить читателей газеты за их рецепты. В моей семье их оценили по достоинству. Большое спасибо:

Екатерине Шведовой за салат «Охотник»;

Марине Поповой за торт «100 процентов»;

Любови Ткач за блинчики с бананами «Любимые» и свинину с сыром по-бургундски;

Елене Щербаковой за суп пельменный в горшочке. Очень прост в приготовлении и в то же время необыкновенно вкусен.

Светлана Суханова,
г. Оренбург

ГОТОВИМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

«Шишечки» из сосисок

На 3 сосиски: 1 столовая ложка натертого сыра, 1 столовая ложка топленого масла (растительного), 1 столовая ложка майонеза, 1 столовая ложка нарезанного укропа или петрушки (можно все вместе).

На сосисках, очищенных от оболочек, ножом сделайте частые надрезы с двух сторон под углом. Разогрейте на сковороде масло, осторожно положите в сковородку сосиски, предварительно обмазав их майонезом и обваляв в тертом твердом сыре. Пожарьте с двух сторон, переложите на тарелку и перед подачей на стол посыпьте рубленой зеленью. Подавайте горячими.

Картофель «Сюрприз»

500 г картофеля, тесто, 50 г сливочного масла, растительное масло.

Для теста: 115 г воды, 125 г муки, 20 г сахарной пудры, 100 г сливочного масла, 4 яйца, соль.

Приготовить картофельное пюре, заменив молоко сливочным маслом. Посолить, поперчить. Сделать тесто: нагреть воду, соль, сахар и сливочное масло. В момент закипания всыпать сразу всю муку. Дать подсохнуть на слабом огне, непрерывно помешивая. Тесто должно не свариться, а образовать комок, легко отделяющийся от кастрюли. Сняв тесто с огня, ввести в него по одному яйца. Перед использованием охладить. Смешать тесто с пюре, раскатать толщиной 1 см на листе, смазанном сливочным маслом. Остудить. Вырезать маленькие кружочки и обжарить в кипящем растительном масле. Можно сделать колбаски и обжарить до румяного цвета.

Любовь Ткач, г. Тольятти Самарской области

ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНКИ

500 г печенки, 0,5 л молока, 100 г масла (можно и маргарина), 4 яйца, соль, перец по вкусу.

Пудинг очень нежный и мягкий, думаю, что он понравится даже тем, кто не любит печенку.

Любую печенку (свиную, говяжью) залить молоком на 1 час, затем прокрутить через мясорубку. Добавить 2-3 зубчика чеснока (кому как нравится), взбитые яичные желтки, топленое масло, соль, перец по вкусу. Все это хорошо перемешать и только потом добавить взбитые белки. В смазанную и посыпанную сухарями сковороду выложить эту массу, сбрызнуть маслом и запекать в духовке минут 30. Очень хорошо получается это блюдо в огнеупорной стеклянной посуде, можно делать и в другой толстой сковороде или форме.

Мария Дустанова, п. Адамовка Оренбургской области

Первый раз купила «Пир горой» и захотелось мне тоже написать для вашей газеты кое-какие рецепты.

Пирог с мойвой и капустой

Все делаю на глаз. Ставлю дрожжевое тесто, но не очень густое. Затем мелко шинкую капусту, обжариваю на растительном масле так, чтобы в капусте не было воды. Солю, перчу, добавляю сырой лук (если сыплю немного приправы или кладу в капусту кубики, то соль уже не использую). Беру мойву (можно использовать и другую рыбу, но я вот уже 15 лет делаю такой пирог только с мойвой). Чищу, мою, отрезаю головы, плавники и хвосты. Крупную рыбу режу на три части, мелкую – на две. Вымытую рыбу кладу в миску, нарезаю лук, солю, перчу, добавляю лавровый лист, заливаю растительным маслом так, чтобы рыба была не полностью в масле. Даю ей настояться 2-3 часа.

Готовое тесто выкладываю на противень или в сковородку (предварительно смазав растительным маслом), поднимаю края. Рыбу соединяю с капустой, хорошо укладываю, закрываю сверху еще тестом, смазываю маслом или взбитым с молоком яйцом и ставлю в разогретую до 250 градусов духовку. Рыба готовится быстро, минут через 30 пирог готов.

Можно такой же пирог сделать и с мясом

Рулетики

Беру 1 кг свиного филе. Разрезаю поперек кусочками по 10-15 см, кладу в морозильник, чтобы мясо подмерзло и его можно было нарезать вдоль всего куска. Высота кусочка - 10-12 мм. Беру несоленое сало, прокручиваю через мясорубку, солю, перчу, добавляю чеснок. Продолговатый кусочек кладу на ладонь, выкладываю на него тонким слоем массу из сала, заворачиваю рулетом, обматываю ниткой или закалываю и ставлю в духовку. Вкуснятина!

Галина Морозова, д. Угрево Тверской области



Супница

Щи по-русски

200 г квашеной капусты и 100 г мелко нарезанного репчатого лука потушить вместе со специями и копченым са-

Уха с вареным яйцом

500 г рыбы, 6-8 карто-

Солянка

1 стакан риса, 1 кг капусты, 100 г мяса, 50 г масла или другого жира, чеснок, лук, уксус.

Благодарю!

Новогодний номер – замечательный! Я отдала предпочтение

гарина), 4 яйца, соль, перец по вкусу.

Пудинг очень нежный и мягкий, думаю, что он понравится даже тем, кто не любит печенку.

Любую печенку (свиную, говяжью) залить молоком на 1 час, затем прокрутить через мясорубку. Добавить 2-3 зубчика чеснока (кому как нравится), взбитые яичные желтки, топленое масло, соль, перец по вкусу. Все это хорошо перемешать и только потом добавить взбитые белки. В смазанную и посыпанную сухарями сковороду выложить эту массу, сбрызнуть маслом и запекать в духовке минут 30. Очень хорошо получается это блюдо в огнеупорной стеклянной посуде, можно делать и в другой толстой сковороде или форме.

Мария Дустанова, п. Адамовка Оренбургской области

Беру 1 кг свиного филе. Разрезаю поперек кусочками по 10-15 см, кладу в морозильник, чтобы мясо подмерзло и его можно было нарезать вдоль всего куска. Высота кусочка - 10-12 мм. Беру несоленое сало, прокручиваю через мясорубку, солю, перчу, добавляю чеснок. Продолговатый кусочек кладу на ладонь, выкладываю на него тонким слоем массу из сала, заворачиваю рулетом, обматываю ниткой или закалываю и ставлю в духовку. Вкуснятина!

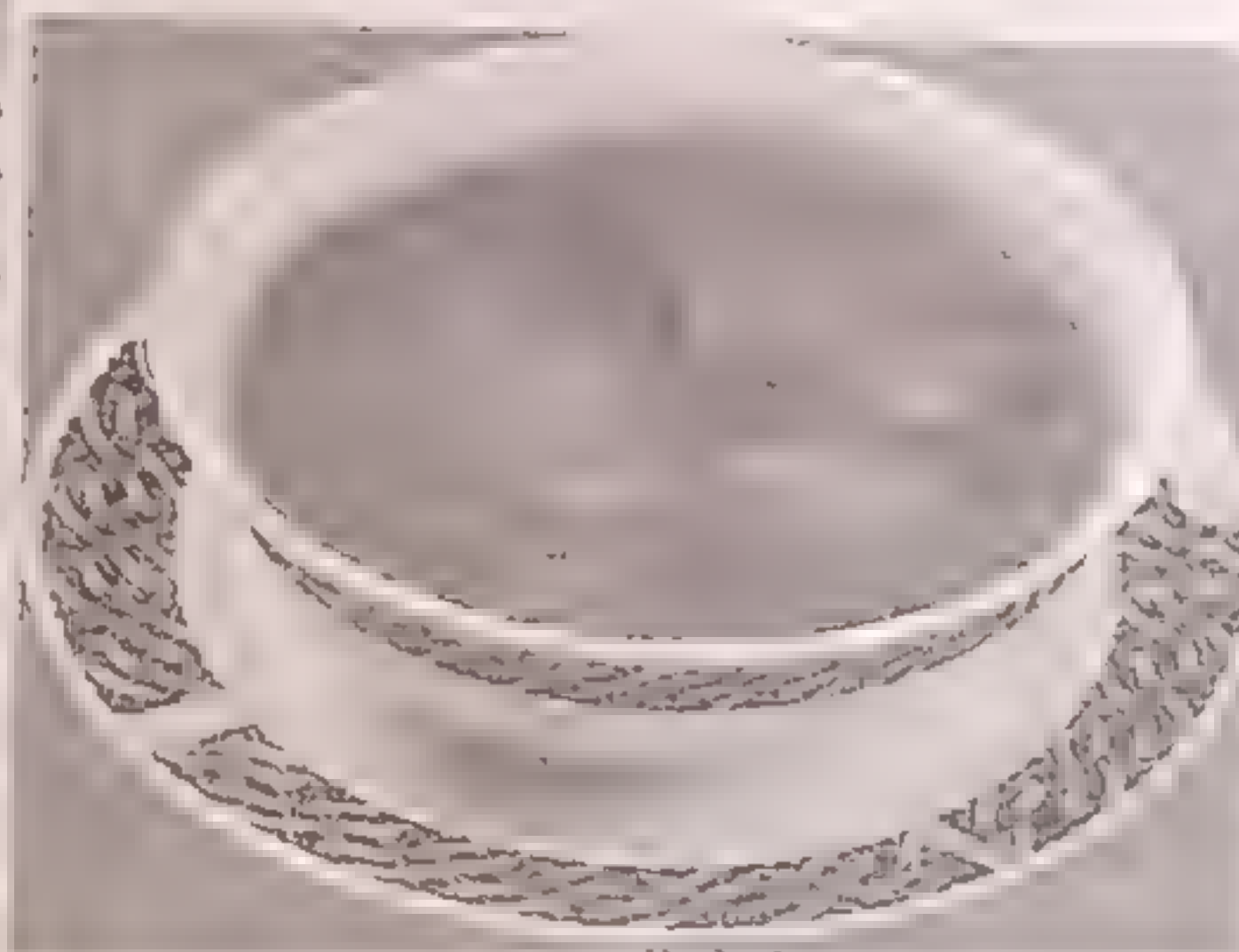
Галина Морозова, д. Угрево Тверской области

Супница

Щи по-русски

200 г квашеной капусты и 100 г мелко нарезанного репчатого лука потушите вместе со специями и копченым салом (70-100 г), добавьте 1 столовую ложку томатного пюре. В подготовленную смесь влейте 1 л мясного бульона и варите щи до готовности. Подайте со сметаной и зеленью.

Нина Козлова, г. Бузулук
Оренбургской области



Суп доброй хозяйки

0,5 стакана сухих бобов или гороха, 300 г тыквы, 2 клубня картофеля, 1 луковица или 2 стебля лука-порея, 1 кусочек корня петрушки или сельдерея, 1 морковь или ломтик брюквы, черный молотый перец, пряные травы, зелень, соль по вкусу, масло или маргарин.

Сухие бобы или горох замочить на ночь, затем засыпать в холодную воду и варить до полуготовности. Добавить нарезанный кубиками картофель, а через 15 минут - обжаренные рубленые коренья и нарезанную кубиками тыкву. Посолить, заправить, варить еще 5-10 минут, пока тыква не станет полупрозрачной (следить за тем, чтобы она не разварилась). Готовый суп сразу подавать к столу.

Вместо тыквы можно использовать кабачки или патиссоны.

Любовь Ткач, г. Тольятти Самарской области

Уха с вареным яйцом

500 г рыбы, 6-8 картофеля, 1 морковь, 1-2 луковицы, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 сваренных вкрутую яйца, перец, соль, лавровый лист и зелень по вкусу.

Сварить рыбный бульон, процедить, добавить нарезанный мелкими кубиками картофель и варить 10 минут. Затем положить обжаренные на масле лук, морковь, посолить, поперчить и варить до готовности на слабом огне, не перемешивая, чтобы картофель сохранил свою форму. При подаче на стол положить рыбу, мелко нарезанные яйца и посыпать зеленью.

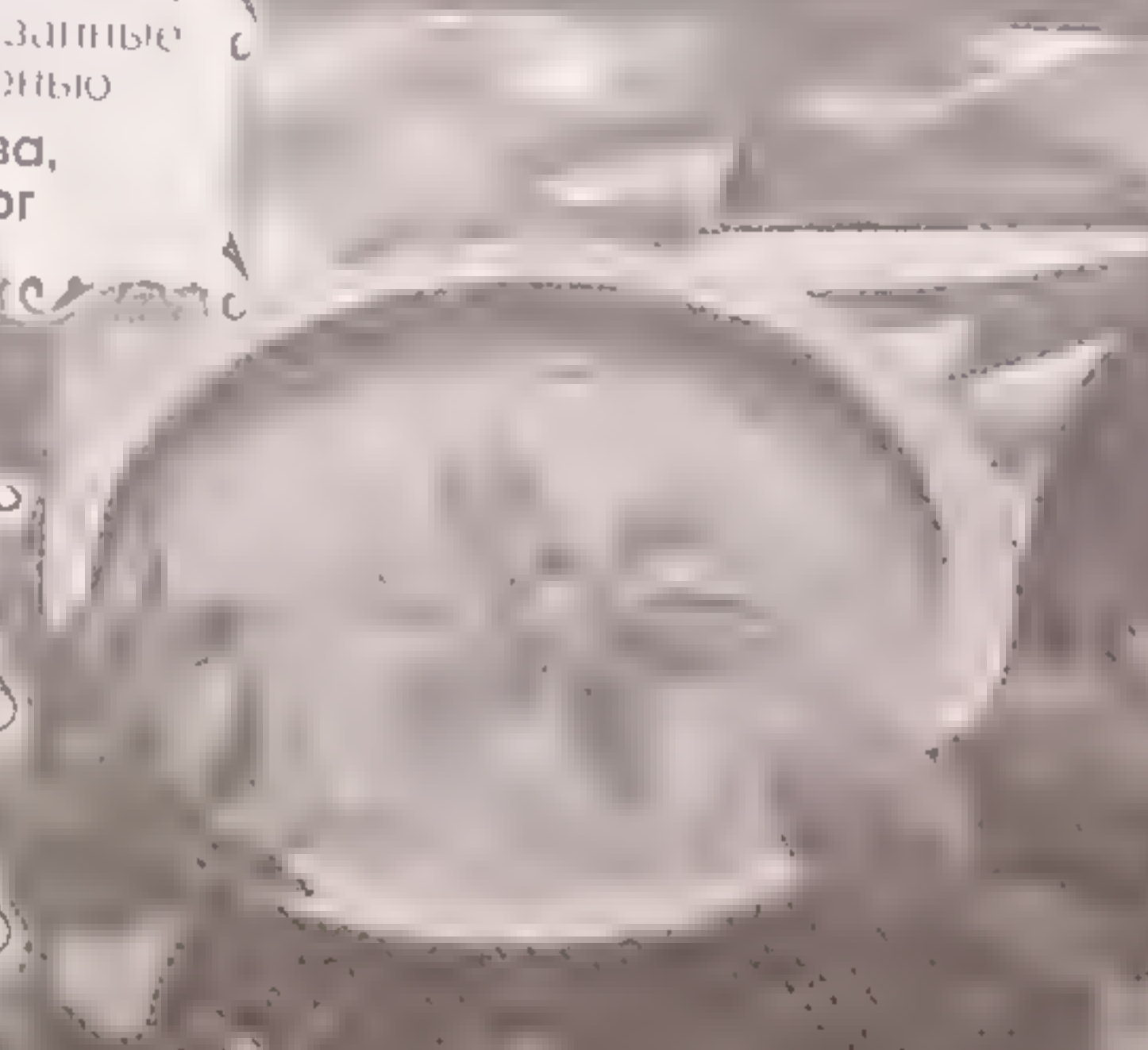
Елена Гаврилова,
г. Екатеринбург

Солянка

1 стакан риса, 1 кг капусты, 100 г мяса, 50 г масла или другого жира, чеснок, лук, укроп, петрушка, соль, черный молотый перец.

Мясо режу на кусочки, обжариваю в жире до образования румяной корочки. Добавляю чеснок, лук, солю, перчу. Затем кладу мелко нарезанную капусту. Все вместе обжариваю, подливаю теплой кипяченой воды, чтобы закрыла капусту с мясом, как закипит, всыпаю вымытый рис и тушу до готовности. Подаю горячей, посыпав рубленой зеленью.

Наталья Зацепина, г. Орск
Оренбургской области



Благодарю!

Новогодний номер – замечательный! Я отдала предпочтение «Бриллиантовой ножке» Инны Федяевой, тарту «Восхищение» Анастасии Глухаревой и пирожным «Морозко» Елены Щербаковой. Очень кстати вы опубликовали рецепты горячих гарниров с горошком. Гусь с грибами – просто прелесть, но пока мне, к сожалению, не по карману.

Елизавета Черноусова,
г. Челябинск

Купила все праздничные номера от «Пира». Рецептов много, от одного чтения слюнки текут. Хочу поблагодарить всех авторов за то, что они расписывают нам меню. Из №12 «Пира» хочу приготовить кролика по рецепту Алены Кочневой, салат «Зимушка-зима» от Людмилы Мельниковой, а также два тортика – «Снегурочку» от Инны Федяевой и «Восхищение» от Анастасии Глухаревой. А в «Любимых рецептах» мне очень-очень понравились куриные окорочка «Райская птичка» от Любови Ткач и ее же конфеты «Домашние». В восторге я от мясных рулетиков «Три «О!» Ольги Блоха, рулета «Селигер» Людмилы Мельниковой и шоколадного торта «Груженная тележка» Светланы Сухановой. Совершенно роскошный рецепт – «Кольца времени» от Алены Кочневой! Оправдал свое название торт «Шикарное впечатление» от Ларисы Орловой. Всем – спасибо и еще раз спасибо!

Светлана Уварова,
г. Магнитогорск
Челябинской области

СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД

Кутья новогодняя современная

200-300 г смеси сухих фруктов и ягод, 100 г сухого риса, 100 г или по вкусу сахарного песка.

Рис для кутьи лучше взять с длинными тонкими зернами. Хорошо промыть перебранный рис и, залив его большим количеством воды (без соли!), сварить до мягкости так, чтобы зерна остались целыми. Откинуть рис на сито и облить холодной водой. Отдельно отварить смесь из разных сушеных фруктов и ягод в небольшом количестве несладкой воды. Переложить на сито, перемешать с вареным рисом и выложить на глубокое блюдо. Залить кутью крепким фруктовым отваром и посыпать сахаром.

Блюдо с кутьей обязательно должно быть на праздничном новогоднем столе.

Современный «Старый Новый год» - это праздник, вероятно, один из тех, который присущ только русским даже по названию: такого Нового года не знает ни одна страна мира. И однако празднуют его не менее весело, тем более приятно он опять же на святки. В этот день православная церковь поминает святого Василия Великого. В старину этого святого считали покровителем свиней, поэтому особенно почетным на новогоднем столе был жареный поросенок. Характерная особенность этого стола - вареники различной формы. Варят их в Васильев вечер и подают в полночь. Начинки для вареников самые разнообразные, фантазии хозяек нет предела. Готовят их, конечно, заранее и с «сюрпризами». Осторожно заворачивают в маленькие кусочки фольги различные обрядовые мелочи. Это могут быть различные мелкие предметы в зависимости от того, какой смысл этим «сюрпризам» придадут собравшиеся. Главное, чтобы все надеялось на лучшее в следующем году, поэтому и «сюрпризы» в варениках в основном добрые, муку и соль, как вестников не очень приятных дней, используют редко.

И еще об одной традиции. Не забывайте, что в эту новогоднюю ночь (аналогично рождественской) к вам так же придут с колядками. Заранее приготовьте что-нибудь вкусненькое, а также мелкие деньги, чтобы одарить тех, кто в своих нехитрых колядках пожелал вам здоровья и счастья в новом году. А главное - имейте в виду, что не одарить колядовщиков грех, ведь они пришли искренне пожелать вам здоровья и удачи в новом году.

Любовь Пич. г. Тольятти Самарской области

Салат «Парижский»

200 г маринованных грибов, 200 г вареного риса, 200 г твердого сыра, 4 помидора, 2 свежих или соленых огурца, черный молотый перец, зелень, майонез.

Огурец и помидоры нарежьте соломкой, грибы - ломтиками. Майонез смешайте с частью тертого сыра, поперчите. Рис и нарезанные продукты перемешайте, заправьте майонезом, уложите горкой в салатник, посыпьте оставшимся сыром. Оформите зеленью и продуктами, входящими в состав салата.

Салат «Китайский дракон»

400 г мякоти свинины, 4 луковицы, 3 моркови, 1 свекла, 0,5 стакана растительного масла (лучше взять соевое), 10 г красного жгучего перца, 1 чайная ложка сахара, 1 столовая ложка 3-процентного уксуса, зелень петрушки и укропа.

Мякоть свинины нарежьте тонкой соломкой и обжарьте на части масла, охладите. Лук нарежьте полукольцами, спассеруйте и охладите. Морковь и свеклу натрите на терке, жгучий перец и зелень мелко порубите. Подготовленные ингредиенты соедините, заправьте солью, сахаром, уксусом, оставшимся маслом и перемешайте. Готовый салат выложите в салатник и оформите зеленью и маринованными гогошарами.

Яйца, фаршированные мясом

3 яйца, 100 г печени, половина моркови, 0,5 головки репчатого лука, масло сливочное, масло топленое.

Сварите вкрутую яйца, очистите, разрежьте пополам, выньте желтки. Печенку обжарьте вместе с нарезанным луком и морковью на топленом масле. Охладите. Пропустите через мясорубку, добавьте желтки и взбейте со сливочным маслом.

Нафаршируйте яичные белки приготовленной массой при помощи кондитерского шприца с рифленной насадкой, чтобы с одного конца яйца было возвышение. Из моркови вырежьте клюв, гребешок и хвостик и оформите «цыпленка». Из майонеза сделайте глазки.



Яйца, фаршированные печенью

3 яйца, 100 г печенки, половина моркови, 0,5 головки репчатого лука, масло сливочное, масло топленое.

Сварите вкрутую яйца, очистите, разрежьте пополам, выньте желтки. Печенку обжарьте вместе с нарезанным луком и морковью на топленом масле. Охладите. Пропустите через мясорубку, добавьте желтки и взбейте со сливочным маслом.

Нафаршируйте яичные белки приготовленной массой при помощи кондитерского шприца с рифленой насадкой, чтобы с одного конца яйца было возвышение. Из моркови вырежьте клюв, гребешок и хвостик и оформите «цыпленка». Из майонеза сделайте глаза. Огурец по всей длине оформите бороздками, затем нарежьте кружочками. Разложите на тарелке кружочки огурца и положите на них половинки яиц. Для устойчивости срежьте снизу немного белка.

Сельдь в желе

2 филе соленой сельди, 3 вареных яйца, 300 г рыбного бульона, 2 столовые ложки желатина, 100 г воды, зелень петрушки и укропа.

Филе сельди нарежьте кусочками. Часть зелени мелко порубите. Желатин замочите в холодной кипяченой воде. Теплый бульон соедините с набухшим желатином и доведите до кипения, но не кипятите. Охладите.

В прямоугольную форму сначала налейте немного желе, затем выложите кусочки сельди, можете из белка яиц вырезать ромашки, расположить между сельдью и украсить веточками петрушки. Осторожно все залейте слоем желе и немного дайте застыть в холодильнике, чтобы украшение не сместилось. Затем уложите нарезанные дольками яйца, посыпьте зеленью и уложите еще слой сельди. Залейте оставшимся желе. Выдержите в холодильнике до застывания. Перед подачей опустите форму на несколько секунд в горячую воду и выложите сельдь на блюдо. Оформите зеленью.

Пирожные для проводов старого года

3 стакана муки, 1/2 стакана сахара, 200 г маргарина, 0,5 стакана сметаны, яблочный джем или варенье, лимонная цедра по вкусу, щепотка соли.

Просеять в миску муку, смешать ее с сахаром и солью. Охлажденный маргарин изрубить вместе с подготовленной мукой, добавить густую некислую сметану и вымешать тесто. Разделить тесто пополам, скатать 2 шарика и поставить в холодильник примерно на час.

Остывшее тесто раскатать в два не очень тонких круглых пласта, переложить их на сухой лист и выпекать в горячей духовке до золотистого цвета. Поверхность одного теплого пласта смазать яблочным джемом или густым повидлом. Сверху уложить второй пласт, слегка уплотнить руками и нарезать пирожные нужной формы и величины.

Пирожные можно приготовить с разными «сюрпризами» о том, что ждет вас в новом году.

молотый перец, зелень, майонез. Огурец и помидоры нарежьте соломкой, грибы — ломтиками. Майонез смешайте с частью тертого сыра, поперчите. Рис и нарезанные продукты перемешайте, заправьте майонезом, уложите горкой в салатник, посыпьте оставшимся сыром. Оформите зеленью и продуктами, входящими в состав салата.

Салат «Китайский дракон»

400 г мякоти свинины, 4 луковицы, 3 моркови, 1 свекла, 0,5 стакана растительного масла (лучше взять соевое), 10 г красного жгучего перца, 1 чайная ложка сахара, 1 столовая ложка 3-процентного уксуса, зелень петрушки и укропа.

Мякоть свинины нарежьте тонкой соломкой и обжарьте на части масла, охладите. Лук нарежьте полукольцами, спассеруйте и охладите. Морковь и свеклу натрите на терке, жгучий перец и зелень мелко порубите. Подготовленные ингредиенты соедините, заправьте солью, сахаром, уксусом, оставшимся маслом и перемешайте. Готовый салат выложите в салатник и оформите зеленью и маринованными гогошарами.

Помидоры «под шубой»

3 крупных свежих или консервированных помидора, 200 г сыра твердых сортов, 2 яйца, 100 г майонеза, 2-3 зубчика чеснока, зелень.

Нарезать свежие или консервированные помидоры толстыми кружками и уложить на плоское блюдо. Посолить, поперчить, посыпать мелко нарезанным яйцом, тертым сыром, измельченным чесноком, полить майонезом и разровнять его ножом — это первый слой. То же самое повторить еще раз и всю поверхность, политую майонезом, посыпать мелко нарубленной зеленью.

Банановый рай

6 бананов, 50 г шоколада, 50-70 г сахарной пудры, 3 столовые ложки рубленых грецких орехов, 200 г взбитых сливок.

Смешайте сахарную пудру, тертый шоколад и орехи. Бананы очистите, нарежьте кружочками и обваляйте в приготовленной смеси. Уложите бананы на блюдо и оформите взбитыми сливками.

Кофе пряный «Новогодний»

Цедра с 1 лимона и 1 апельсина, 4-5 бутонов гвоздики, 4 кусочка немолотой корицы, 20 кусочков рафинированного сахара, 0,5 стакана коньяка, 1 л крепкого горячего черного кофе.

На дно неглубокой эмалированной посуды положить цедру, бутоны гвоздики, кусочки корицы и рафинированный сахар. Сахар облить коньяком и поджечь. В горящую смесь влить горячий черный кофе и через 3-5 минут разлить ароматный кофе в чашки, процедив сквозь ситечко.

ПРАЗДНИКИ ПРОДОЛЖАЮТСЯ!

Салат «Маэстро»

Все берем в равных пропорциях и нарезаем мелкой соломкой: вареную свеклу, распаренный чернослив и соленый огурец. Сыра берем немножко меньше и тоже нарезаем соломкой. Растолчем зубчик чеснока и заправим салат майонезом. Получается вкусенький и пикантный салат.

Картофель, фаршированный сельдью

7 картофелин, 1 сельдь, 1 луковица, 1 яйцо, сметана, специи.

Картофель отварить до полуготовности. Сбоку у картошки удалить аккуратно середину. Затем очищенную сельдь и вынутую середину пропустить через мясорубку, добавить лук, сырое яйцо, сметану, хорошо перемешать. Картофель заправить фаршем, обжарить в масле, сложить в сковороду, залить сметаной, посыпать зеленью и запечь в духовке.

Зоя Астанович, г. Новотроицк Оренбургской области

Фаршированная курица с горящим цветком

Курицу моем, обсушиваем, натираем внутри и снаружи солью, перцем, различными пряностями.

Готовим фарш: можно взять кому что понравится. Я люблю грибной. Для этого сушеные, предварительно замоченные грибы измельчаем, смешиваем с луком и жарим до готовности. Тем временем 2-3 вареных яйца мелко режем, мелко крошим фисташки. Все смешиваем с грибами, солим, добавляем порошок мускатного ореха. Этим фаршем наполняем тушку курицы, зашиваем отверстие, обмазываем тушку сметаной и ставим в духовку на 2-2,5 часа, периодически поливая ее образующейся жидкостью. На гарнир можно подать что угодно – запеченный или толченый картофель, капусту, рис, гречку. Готовое блюдо украшаем зеленью.

подавая однажды вечером на один из праздников такое блюдо, я из яблока вырезала цветок и в серединку положила кусочек сахара, намоченный спиртом, закрепила в верхней части курицы. В комнате погасила свет и зажгла сахар. Гостям очень понравилось.

Галина Вишник, с. Волчиха Алтайского края

«Корона» из свиных ребрышек

1-1,5 кг свиной корейки с ребрышками, сок 0,5 лимона, специи, соль по вкусу.

Полоску свиной корейки с ребрышками сбрызнуть лимонным соком, натереть специями и поставить в холодное место на 10-12 часов. Затем поставить на противень кольцом, надрезать ребрышки, соскоблить с них сверху мясо, закрепить края деревянными шпильками. Запечь в горячей духовке до готовности, чтобы косточки не подгорели, можно обернуть их фольгой. Время от времени поливать мясо выделяющимся из него соком.

Для того чтобы «корона» не потеряла форму в процессе запекания, можно положить в нее сваренные до полуготовности клубни картофеля. Готовую «корону» установить на блюдо и гарнировать овощами, внутрь нее можно положить картофель, с которым она запекалась. Из лука вырезать «лилию», положить в нее сухой спирт и установить ее в центре «короны». При подаче

«корона» не потеряла форму в процессе запекания, можно положить в нее сваренные до полуготовности клубни картофеля. Готовую «корону» установить на блюдо и гарнировать овощами, внутрь нее можно положить картофель, с которым она запекалась. Из лука вырезать «лилию», положить в нее сухой спирт и установить ее в центре «короны». При подаче

Рыба по-магадански

Любую некостистую рыбу нарезать кусками, посолить, поперчить, дать постоять 15 минут, запанировать в муке и обжарить. Отдельно пожарить картофель «пяточками», лук, грибы. Отварить вкрутую 2-3 яйца.

На середину глубокой жаропрочной сковороды уложить рыбу. Вокруг нее, чередуя, положить жареный картофель, рубленые яйца, лук и жареные грибы. Хорошо, когда продукты чередуются 2-3 раза, то есть надо класть небольшими частями. Чуть-чуть посолить и залить все сметаной. Запекать в духовке до образования красивой корочки. Подавать на стол в этой же сковороде.

Жаркое лесника

500 г мяса (мякоти, вырезки), 800 г свежих грибов, 3 луковицы, 7 картофелин, 300 г сметаны, 1 столовая ложка томата, масло.

Пожарить лук, отдельно пожарить грибы. Говядину нарезать кусочками и обжарить до полуготовности. Затем в форму, смазанную маслом, положить мясо, потом слоями положить нарезанные





мясо выделенным из него соком. Для того чтобы «корона» не потеряла форму в процессе запекания, можно положить в нее сваренные до полуготовности клубни картофеля. Готовую «корону» установить на блюдо и гарнировать овощами, внутрь нее можно положить картофель, с которым она запекалась. Из лука вырезать «лилию», положить в нее сухой спирт и установить ее в центре «короны». При подаче спирт поджечь. Очень празднично и вкусно!

Любовь Ткач,
г. Тольятти
Самарской области

На середину глубокой жаропрочной сковороды уложить рыбу. Вокруг нее, чередуя, положить жареный картофель, рубленые яйца, лук и жареные грибы. Хорошо, когда продукты чередуются 2-3 раза, то есть надо класть не большими частями. Чуть-чуть посолить и залить все сметаной. Запекать в духовке до образования красивой корочки. Подавать на стол в этой же сковороде.

Жаркое лесника

500 г мяса (мякоти, вырезки), 800 г свежих грибов, 3 луковицы, 7 картофелин, 300 г сметаны, 1 столовая ложка томата, масло.

Пожарить лук, отдельно пожарить грибы. Говядину нарезать кусочками и обжарить до полуготовности. Затем в форму, смазанную маслом, выложить мясо, потом слоями положить нарезанный ломтиками картофель, жареные грибы вперемежку с луком, снова слой картофеля. Все залить сметаной, томатом, поставить в хорошо разогретую духовку на 25 минут. Украсить зеленью.

Елена Ерохина, г. Кустанай, Республика Казахстан

Салат «Бодрость»

Яблоки, апельсины, лимоны, огурцы – 400 г, 1 банка майонеза.

Вареную морковь, свежие яблоки, апельсин, лимон, огурцы (свежие или соленые), нарезанные тонкими ломтиками, смешать, заправить майонезом. Салат уложить горкой в салатнице, украсить дольками фруктов.

Виктор Крылов, г. Сосновый Бор Ленинградской области

Все время с нетерпением жду выхода газеты «Пир горой» и новых рецептов. Особенно хочу отметить рецепты Виктора Крылова, который всегда из обычных продуктов предлагает необычные блюда.

Бутерброды

Гренки пожарить в тостере. Если тостера нет – то на сливочном масле на сковороде. На остывший тост с одной стороны намазать сливочное масло, разделить на 2 части: на одну часть положить шпротинку, на другую – зернышки красной икры.

Мороженое «Пятачки»

1 плитку шоколада растопить на водяной бане.

Мороженое в вафельных стаканчиках (желательно с изюмом и орехами) очистить от стаканчика, нарезать на 4 части. Мороженое должно быть хорошо застывшее. Дольки наколоть на вилку, быстро опустить в растопленный шоколад, дождаться, чтобы шоколад застыл. Эту же процедуру проделать с другими дольками. Выложить на тарелку и поставить в морозильник. Подать на десерт.

Желаю всем в новом году счастья большого, здоровья огромного, семейного благополучия. Спасибо большое и земной поклон авторам газеты. Вы доброе дело делаете, особенно для молодой семьи.

Вера Хитрова, г. Оренбург

Торт «Северный Умил»

Тесто: 100 г сахара, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 200 г сгущенного молока, 200 г муки, 6 г какао, 20 г муки на подпыл.

Начинка сметанная: 100 г сахара, 250 г сметаны.

Глазурь: 15 г сливочного масла, 15 г сгущенного молока, 2 г какао.

Яйцо, сахар, сливочное масло взбить, добавить сгущенное молоко, гашеную соду, всыпать муку. Хорошо перемешать. Половину готового теста выложить в форму и выпечь. Во вторую половину добавить какао, выложить в форму, выпечь при температуре 200 градусов. Белый слой полуфабриката смазать сметанной начинкой, коричневый слой разрезать на квадратики, смазывая их сметанной начинкой, и уложить в виде горки на белый слой. Нанести рисунок глазурью.

Жанна Гордиенко, г. Оренбург

Кольца из кальмаров в кляре

Кальмаров промыть, вынуть хитиновую пластинку и снять кожицу. Варить в соленом кипятке не более 3 минут. Остудить без воды и нарезать на кольца толщиной 3-5 мм. Кольца обмакивать в кляр и жарить во фритюре с двух сторон до румяности.

Кляр: за час до жарки смешать 1 стакан муки, 1 стакан воды или пива, 0,5 столовой ложки растительного масла, соль по вкусу. Непосредственно перед жаркой ввести 2 взбитых белка, перемешать. Кляр готов.

Людмила Мельникова, г. Самара

ДАЙТЕ СТИСЯТЬ РЕЦЕПТИК!

«Золотая осень»

500 г любого рыбного филе, 1 головка репчатого лука, 1 столовая ложка лимонного сока, 150 г майонеза, 2 столовые ложки тертого сыра, 2 столовые ложки консервированной кукурузы, соль, растительное масло.

Рыбное филе нарезать кусочками, обвалить в муке, обжарить на растительном масле. Выложить рыбу на смазанный маслом противень, добавить кукурузу, сверху уложить кольца лука, полить лимонным соком, майонезом, посыпать сыром. Выпекать в хорошо разогретой духовке около 20 минут до золотистого цвета.

Наталья Зацепина, г. Орск Оренбургской области

Аппетитная рыбка: кто б поймал, а уж мы приготовим!

Для Мэри! Делайте - и получите удовольствие
Старородон-Орск-Орск

Рыба, начиненная кашей

Рыбу (лещ, сазан, карп) почистить и распотрошить. Отделить икру и смешать ее с полуготовым рисом или пшеном. Тушку рыбы выдержать 1 час в слабом растворе уксуса. Затем рыбу начинить смесью из икры, каши и специй по вкусу. Уложить в глубокую сковороду, залить подсолнечным маслом и обжаренным луком, добавить бульон из мелкой рыбы и потушить.

Карп по-балкански

1,5 кг карпа, 150 г маргарина, 100 г сала, 0,5 кг картофеля, 1 столовая ложка муки, 4 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка красного перца, соль.

Карпа разделить пополам, посолить, сделать на каждой половине по 4-5 надрезов, смазав их маргарином и положив по кусочку сала.

Противень смазать маргарином и положить на него картофель, нарезанный кружками. Сверху положить решетку, а на нее карпа. Запечь в духовке. За 10 минут до готовности рыбу посыпать красным перцем и мукой. Как появится корочка, полить половинки карпа сметаной, пока они не зарумянятся. Подать со свежим салатом.

Светлана Суханова, г. Оренбург

Со страниц газеты хотелось бы поблагодарить читательницу Ирину Дедову за добрые слова в мой адрес. Это многого стоит. Женщины очень редко со страниц газет благодарят авторов писем - мужчин. Поэтому Ирине - особое спасибо. Именно она просила поделиться рыбными рецептами, что я и делаю с великим удовольствием. Приятного всем аппетита!

Рыбные...

Печеный карп

4 рыбины по 250-300 г, 4 зубчика чеснока, 1 луковица, пучок петрушки, 3 столовые ложки растительного масла, сок двух лимонов, 1 стакан белого вина, соль, перец, 120 г сливочного масла, 2 столовые ложки нарезанных консервированных маслин. Для гарнира: ломтики лимона, зелень мяты.

Рыбу очистить от чешуи, удалить плавники, выпотрошить и промыть.

Приготовить маринад: чеснок, лук и зелень петрушки нарубить, залить растительным маслом, лимонным соком и белым вином, все посолить, поперчить и размешать.

Рыбу поместить в маринад и оставить на час. Затем маринад процедить и оставшейся гущей начинить рыбу. Положить рыбу на смазанную растительным маслом фольгу и запекать на решетке около 20 минут. Украсить дольками лимона и зеленью мяты и подать на стол.

Алексей Татарков, г. Гай Оренбургской области

карпа разделить пополам, посолить, положить на половину по 4-5 надрезов, смазав их маргарином и положить по кусочку сала.

Противень смазать маргарином и положить на него картофель, нарезанный кружками. Сверху положить решетку, а на нее карпа. Запечь в духовке. За 10 минут до готовности рыбу посыпать красным перцем и мукой. Как появится корочка, полить половинки карпа сметаной, пока они не зарумянятся. Подать со свежим салатом

Светлана Суханова, г. Оренбург

Со страниц газеты хотелось бы поблагодарить читательницу Ирину Дедову за добрые слова в мой адрес. Это многого стоит. Женщины очень редко со страниц газет благодарят авторов писем – мужчин. Поэтому Ирине – особое спасибо. Именно она просила поделиться рыбными рецептами, что я и делаю с великим удовольствием. Приятного всем аппетита!

Рыбные щи

Разделяем рыбу (приблизительно полкилограмма) на порционные куски, естественно, сначала почистив и удалив голову и жабры. Кости, по возможности, тоже удаляем. Готовим **рыбный бульон**, и когда рыба дойдет до готовности, перекладываем ее в какую-нибудь кухонную посуду. А бульон пусть пока остывает

Квашеную капусту отжимаем, слегка промываем, режем помельче. Подготовленную таким образом капусту кладем в сотейник, добавляем **столовую ложку маргарина (еще лучше – сливочного масла)**, **немного бульона**, **столовую ложку томатной пасты** и тушим в закрытом сотейнике, пока капуста не станет мягкой. Нарезаем мелко **среднюю морковку**, **одну большую луковицу**, **один корень петрушки** и **пучок зелени** (если есть) и пассеруем в **сливочном масле** или **маргарине с ложкой муки и томатной пасты**. Затем перекладываем все это в сотейник с тушеной капустой и тушим все вместе 20 минут.

Доводим до кипения приготовленный ранее рыбный бульон, добавляем в него все, что имеем в сотейнике, варим на слабом огне до 15 минут. Добавляем **соль, специи, сахар (чуть-чуть)** и, если вы будете употреблять рыбные щи во взрослой компании, **граммов 50 хорошей водки**. После этого даем щам настояться в течение получаса под плотно закрытой крышкой. При подаче на стол кладем в суповую тарелку отварную рыбу. Наливаем щи, обязательно добавляем сметану и посыпаем зеленью.

Рыба с кабачками

На 1 кг рыбы – полстакана муки, 2/3 стакана растительного масла, кабачок среднего размера (или 2-3 баклажана), 2-3 зубчика чеснока, 2 стакана сметанного соуса с томатом, соль и специи по вкусу, 1 пучок зелени.

Нарезаем рыбу порционными кусками. Солим, перчим (по вкусу), обваливаем в муке, обжариваем до образования золотистой корочки с обеих сторон. Баклажаны нарезаем кусочками, обдаем кипятком, посыпаем солью и выдерживаем до 15 минут, а кабачки просто нарезаем кружочками, удалив семена. Подготовленные кабачки или баклажаны обваливаем в муке и поджариваем до готовности. Кусочки жареной рыбы укладываем в центр сковороды, вокруг – жареные кабачки, все равномерно заливаем соусом, ставим в разогретую духовку на 10-15 минут, а перед подачей на стол посыпаем чесноком, мелко нарезанной зеленью петрушки.

Виктор Крылов,
г. Сосновый Бор
Ленинградской области

Печеный карп

4 рыбины по 250-300 г, 4 зубчика чеснока, 1 луковица, пучок петрушки, 3 столовые ложки растительного масла, сок двух лимонов, 1 стакан белого вина, соль, перец, 120 г сливочного масла, 2 столовые ложки нарезанных консервированных маслин. Для гарнира: ломтики лимона, зелень мяты.

Рыбу очистить от чешуи, удалить плавники, выпотрошить и промыть.

Приготовить маринад: чеснок, лук и зелень петрушки нарубить, залить растительным маслом, лимонным соком и белым вином, все посолить, поперчить и размешать.

Рыбу поместить в маринад и оставить на час. Затем маринад процедить и оставшейся гущей начинить рыбу. Положить рыбу на смазанную растительным маслом фольгу и запекать на решетке около 20 минут. Украсить дольками лимона и зеленью мяты и подать на стол.

Алексей Татарков, г. Гай Оренбургской области

Рыба «Лушенька»

(в луковой шелухе)

Филе любой рыбы слегка обжарить с двух сторон в кипящем растительном масле, не обваливая рыбу в муке. Отдельно пассеровать **лук, морковь и помидоры**. В кастрюлю положить промытую **луковую шелуху**, на нее – кусочки обжаренной рыбы, сверху – пассерованные овощи. Добавить приправы – **кинзу, базилик, петрушку (что любите)**. Посыпать **солью, перцем**, залить **водой**, но так, чтобы рыба была покрыта не полностью. Тушить под крышкой на очень медленном огне минут 15-20. Рыбу осторожно выложить на блюдо, следя, чтобы шелуха осталась в кастрюле. Залить рыбу **майонезом**, посыпать свежей **зеленью**. Вкусно и в горячем, и в холодном виде.

Карп в коричневом соусе

Нарезанную на куски рыбу залить смесью вина с уксусом (**1 стакан вина на стакан столового уксуса**), положить **лавровый лист (1-2 штуки)**, **кружочки лимона и перец**. Оставить под крышкой мариноваться на несколько часов. На карпа весом **1 кг сделать соус**: поджарить **2 столовые ложки муки** в **2 столовых ложках сливочного масла**, положить **50 г мелко нарезанного копченого сала**, развести **частью уксуса** от заливки рыбы, прибавить **1 столовую ложку бульона**. Когда соус закипит, положить в него рыбу вместе со всеми специями и тушить карпа на слабом огне. Куски рыбы выложить на блюдо и залить процеженным соусом.

Зразы из толстолобика

Котлетная масса: **600 г рыбного фарша**, **200 г хлеба**, **200 г молока**, **100 г лука**, **20 г винного уксуса**, **1 яйцо**, **соль, перец**.

Начинка: **4 яйца**, **100 г сливочного масла**, по **500 г лука и моркови**, **100 г сухарей**.

Филе толстолобика, лук, хлеб (замоченный в молоке) пропустите через мясорубку. Добавьте винный уксус, соль, перец. Сформируйте лепешки толщиной 1 см, положите начинку, соедините края лепешек. Запанируйте зразы в муке, обжарьте. Для начинки смешайте рубленые вареные яйца, жареные лук и морковь, белые сухари, соль и перец.

Рыба в банке «20 минут»

В подогретую литровую банку уложить слоями **2 луковицы** полукольцами. **2 тертые моркови**, **кусочки филе рыбы**, снова **морковь и лук**. По вкусу добавить **соль, перец, столовый уксус**, **2 столовые ложки растительного масла**. Банку прикрыть стеклянной крышкой, поставить в кастрюлю с теплой водой, как для стерилизации. Содержимое банки после закипания воды кипятить 20 минут. Получается очень вкусно – выкладывайте рыбу с овощами в тарелки и ешьте на здоровье!

Людмила Мельникова, г. Самара

КЛУБ СЛАДКОЕЖЕК

Самбук-крем

45 г манной крупы, лимонная кислота на кончике ложки, 250 г сока (апельсинового, вишневого) или 200 г сиропа, 150 г сахара, 20 г желатина, 550 г воды.

Крупу залить водой с лимонной кислотой, размешать и оставить разбухать на 5-6 часов при комнатной температуре. Затем крупу ввести в горячую воду, довести до кипения и варить 15 минут (помешивать!). Охладить до температуры 45 градусов и влить сок (сироп). Добавить сахар и взбить в блендере до пышной массы. Влить растворенный в воде желатин и снова взбить. Крем разложить в высокие бокалы. Поставить в холодильник.

Ольга Блоха, г. Бугуруслан Оренбургской области

ТОРТ «ХОЛОДНЫЙ»

2 стакана пшеничного или ржаного хлеба (без корочек), 1-1,5 стакана жирных сливок или сметаны, 2 столовые ложки сахара, по желанию 1 чайная ложка ванилина или 0,5 чайной ложки корицы, или 1 столовая ложка какао, варенье по вкусу.

Ржаной или пшеничный хлеб натереть на терке, выложить половину в салатницу, сверху положить слой сливок или сметаны, взбитых с сахаром в крепкую пену. Затем положить второй слой хлеба и снова слой взбитых сливок или сметаны. В сливки можно добавить ванилин, корицу или какао, а сверху торт полить вареньем. Затем убрать в холодильник для пропитки.

Семья Ревенковых, п. Адамовка
Оренбургской области

ТОРТ ИЗ «ГЕРКУЛЕСА»

Тесто: 2 яйца, 100 г маргарина, 1 стакан сахара, 2 стакана *сладкого подслащенного «Геркулеса»*, полпакета ванильного сахара, соль по вкусу.

Размягченный маргарин растереть с яйцами, добавить сахар, «Геркулес», ванильный сахар и соль, все перемешать. Выпекать на смазанной жиром сковороде, выставив дно и бока формы бумагой для выпечки. Полученный корж разрезать пополам и промазать кремом или повидлом, верх украсить кремом и ягодами или кусочками фруктов.

Жанна Гордиенко, г. Оренбург

Трубочка
с орехами

Возьмите 200 г сметаны, столько же масла, соду и муку, 1,5 стакана орехов. Сделайте тесто. Орехи перемелите в мясорубке, соедините с сахаром (это и будет начинка). Тесто разрежьте на части. Каждую часть раскатайте и, положив начинку, сверните в трубочки. Поставьте в духовку.

Виктор Крылов, г. Сосновый Бор
Ленинградской области

Торт «Клюковка»

Для теста: 2 стакана муки, 3 яйца, 1,5 стакана сахара, 0,5 банки сгущенного молока, 1 чайная ложка соды.

Для крема: 200 г сливочного масла, 400 г клюквы, протертой с сахаром, 1 лимон.

Яйца, сахар, сгущенное молоко смешиваем. Всыпаем муку и соду, все хорошо перемешиваем и взбиваем. Подготовленное тесто делим на 2 части и разравниваем руками или скалкой до размера формы или сковороды для выпечки. Выкладываем тесто на сковороду и выпекаем в духовке при температуре 180 градусов. Получившиеся пышные

Коктейль
«Винни-Пух»

као, а сверху топленым вареньем. Затем убрать в холодильник для пропитки.

Семья Ревенковых, п. Адамовка
Оренбургской области

ТОРТ ИЗ «ГЕРКУЛЕСА»

Тесто: 2 яйца, 100 г маргарина, 1 стакан сахара, 2 стакана сахара, соль по вкусу.

Размягченный маргарин растереть с яйцами, добавить сахар, «Геркулес», ванильный сахар и соль, все перемешать. Выпекать на смазанной жиром сковороде, выставив дно и бока формы бумагой для выпечки. Полученный корж разрезать пополам и промазать кремом или повидлом, верх украсить кремом и ягодами или кусочками фруктов.

Жанна Гордиенко, г. Оренбург

Мороженое к тая «Флердоранж»

4 желтка, 3 стакана сливок, 1 стакан сахара, ванилин.

Желтки разотрите с сахаром, смешайте со сливками и ванилином. Поставьте смесь на медленный огонь и варите, постоянно помешивая, до тех пор, пока не загустеет. Разлейте по формам и остудите. Перед подачей к столу мороженое можно украсить ломтиками экзотических фруктов.

Любовь Ткач, г. Тольятти Самарской области

Трубочка с орехами

Возьмите 200 г сметаны, столько же масла, соду и муку, 1,5 стакана орехов. Сделайте тесто. Орехи перемелите в мясорубке, соедините с сахаром (это и будет начинка). Тесто разрежьте на части. Каждую часть раскатайте и, положив начинку, сверните в трубочки. Поставьте в духовку.

Виктор Крылов, г. Сосновый Бор
Ленинградской области

Коктейль «Винни-Пух»

8 чайных ложек малинового варенья, 4 чайные ложки меда, 4 стакана охлажденного кефира.

Смешать все компоненты, взбить миксером, разлить по стаканам. Подавать с орешками и сухим печеньем.

Наталья Прилипко,
г. Новокуйбышевск
Самарской области

Торт «Клюковка»

Для теста: 2 стакана муки, 3 яйца, 1,5 стакана сахара, 0,5 банки сгущенного молока, 1 чайная ложка соды.

Для крема: 200 г сливочного масла, 400 г клюквы, протертой с сахаром, 1 лимон.

Яйца, сахар, сгущенное молоко смешиваем. Всыпаем муку и соду, все хорошо перемешиваем и взбиваем. Подготовленное тесто делим на 2 части и разравниваем руками или скалкой до размера формы или сковороды для выпечки. Выкладываем тесто на сковороды и выпекаем в духовке при температуре 200 градусов. Получившиеся пышные лепешки обрезаем со всех сторон (остатки измельчаем в крошку) и смазываем кремом, выкладывая одну на другую, сверху обсыпая крошкой и сахарной пудрой.

Для приготовления крема размягченное сливочное масло соединяем с протертой с сахаром клюквой, добавляем пропущенный через мясорубку лимон и все хорошо взбиваем миксером.

Оксана Архипова, г. Новотроицк
Оренбургской области

Давайте списать рецепты!

Баранки-бараночки

Для Алены Сотниковой из г. Набережные Челны

Баранки сахарные

400 г муки, 100 г сахара, 1 яйцо, 0,5 стакана молока, 3 столовые ложки растительного масла.

Муку просеять горкой на стол, сделать в центре углубление, вылить в него молоко и всыпать сахар. Смешать с яйцом и растительным маслом, замесить тесто и поставить на холод. Раскатать тесто в тонкую колбаску, нарезать ломтиками, а каждый ломтик раскатать еще раз в тонкий жгутик, концы теста соединить в форме баранки. Важно, чтобы тесто раскатывалось без дополнительного подсыла мукой. Баранки уложить на смазанный растительным маслом лист. Поверхность баранок смазать взбитым яйцом, посыпать сахаром, печь в горячей духовке.

Светлана Суханова, г. Оренбург

Баранки к кофе

1 стакан сметаны, 3/4 стакана масла, 1 яйцо, 1/2 стакана сахара, мука до крутого теста.

Сметану растереть добела с маслом, выпустить яйцо, добавить сахар, муку и замесить довольно крутое тесто. Дать ему подняться в 1,5 раза, сформовать баранки и испечь при умеренной температуре.

«Матхи»

(индийские баранки с укропом)

Тесто: 300 г муки, 4 столовые ложки растительного масла, 100 г воды, 1 чайная ложка семян укропа, 0,5 чайной ложки соли.

Фритюр: 250 г растительного масла.

Смешать муку, соль, семена укропа, хорошо растереть смесь с растительным маслом. Добавить воду и месить тесто 5 минут. Скатать шарики, из них – жгуты, слепить баранки диаметром 7 см. Наколоть вилкой и обжарить в масле не более 1 минуты на медленном огне до золотистого цвета.

Можно хранить в плотно закрытой стеклянной банке 2-3 недели, но вряд ли им дадут столько стоять! Ведь они сгодятся и к овощному соку, и к острым коктейлям, и к супу или бульону.

Людмила Мельникова, г. Самара

Пирог «Молния»

1 стакан сахара, 4 яйца, сок 1/2 лимона, 1 стакан муки, 1/2 пачки сливочного масла, шоколад для глазировки, растительное масло для смазывания формы.

Яичные желтки, сахар и лимонный сок тщательно растереть, осторожно смешать со взбитыми в пену белками, добавить муку, растопленное сливочное масло, замесить тесто. Переложить его в смазанную маслом форму и запекать в разогретой духовке 20-25 минут. Готовый пирог слегка охладить, вынуть из формы (можно поставить форму с пирогом на смоченное холодной водой полотенце), переложить на блюдо и залить равномерно по всей поверхности растопленным на водяной бане шоколадом.

Надежда Привалова, г. Воронеж

«Маковки»

200 г мака, 200 г меда.

Смешать мед с маком, поставить на небольшой огонь. Когда мед с маком перекипит, вылить смесь в смоченный холодной водой эмалированный лист. Разровнять руками до толщины 1-1,5 см. Когда масса остынет, нарезать ножом на ромбики.

Елизавета Портнова, г. Пермь

ДО ВСТРЕЧИ С НОВЫМИ РЕЦЕПТАМИ

Купила декабрьский номер – и даже не знаю, какие рецепты выделить: все хорошие! Такой трудный выбор... Но поскольку на Новый год принято устраивать балы, маскарады, карнавалы и выбирать Королеву Бала, поступлю так и я. Одно блюдо – практичное и доступное, второе – фантазийное, с выдумкой, третье – красивое, эффектное и т.д. Поэтому титул «Мисс Оригинальность» отдаю **Нине Козловой** за ее «Мешок с подарками» – это пойдет в мою картотеку в раздел «Необычные блюда». Титул «Мисс Суперскорость» – **Инне Федяевой** (ее торт «Снегурочка» можно сделать за несколько минут, и так симпатичен результат!). Звание «Мисс Загадка» я бы подарила **Елене Щербаковой** – ее «Праздник на пороге» так затейлив и фантазиен, а «Огненные шары» к тому же красивы и необычны. Ну а «Мисс Милая Обманщица» – конечно же, **Ольге Блоха** с ее салатами-обманчиками. Я даже поменяла в картотеке раздел «Фальшивые блюда» на название «Блюда-обманчики» – веселое название мне очень понравилось, как и салат «Кальмарик». Спасибо всем!

«Васильев вечерок»

Старо-новогоднее меню

Под редакцией г. Соловья

Россияне, вероятно, самые счастливые люди – ведь мы два раза встречаем Новый год! Не успеет отзвенеть-отгулять первое веселье 31 декабря-1 января, как мы уже снова готовы встречать Новый год... нелогично? Но это то немногое, что связывает нас с прежней Россией, с Русью. В канун праздника – Васильев вечер крестьянские семьи усаживались разбирать свиную голову, олицетворявшую плодovitость и благополучие. Вот почему на Старый Новый год хорошо делать холодец из свиной головы, колбасу домашнюю из нее же. И приговаривать, как наши далекие предки: «Свинку да боровка – для Васильева вечерка!». Хорошо на Васильев вечер иметь на столе яблоки или блюда из них – ведь именно 13 января в полночь садоводы выходили в сад и встряхивали яблони для хорошего урожая!

Ну а если повернуться лицом к Востоку – вот-вот наступит год Огненной собаки. Астрологи советуют поставить на стол блюда с бараниной и... кукурузой, а среди выпечки должны быть изделия с маком как символ мира и покоя, снимающий агрессивность. Конечно, можно купить вкусный рулетик с маком, но испечь самим – еще лучше. Вот это все и повляло на выбор мной старо-новогоднего меню.

«Таган»

(баранина по-мордовски)

Жирную баранину (1 кг) нарезать кубиками, положить в посуду для запекания. Добавить 2 нарезанные **луковицы**, немного **бульона**, плотно накрыть крышкой и поставить в духовку на 1 час 20 минут. Затем вынуть из духовки и залить льезоном (смесь 5 яиц и 0,5 стакана молока). Снова поставить в духовку, но уже без крышки и ненадолго – минут на 5-10. Получается красивая румяная корочка.

Я не очень люблю баранину по сравнению с говядиной или свиной, но в этом рецепте она великолепна!

1 кг мяса – на 5 порций.

Картофельные горочки

Вот кто-то с горочки спустился –
Наверно, Новый год идет,
В Васильев вечер возвратился
И вновь подарки нам несет!

1 кг картофеля, 2 яйца, зелень и соль

Салат «Польский»

Ветчину (200 г) режем соломкой, сыр (150 г) и огурцы свежие (2 штуки) – кубиками; смешиваем, добавляем кукурузу из банки (100 г) и майонез.

Салат этот вкусный, но обходится недешево – ветчина и сыр недешевы всегда, а огурцы – зимой. Поэтому, возможно, сделаю я другой салат с кукурузой – тоже вкусный, но из более доступных продуктов.

Салат

«Китайский»

100 г риса отварить, промыть. Смешать с двумя крутыми яйцами, мелко нарезанными, 1 рубленой луковицей, пакетиком крабового мяса, половиной баночки кукурузы и заправить майонезом. Украсить.

«Шаманский»

из боровка

Студень «Васильев вечер»

Мясо свиной головы, уши и ноги уварить в воде с солью на медленном огне с луком, чесноком, лавровым листом и душистым перцем 3-4 часа. Затем бульон процедить, мясо нарезать (но не слишком мелко); на дно миски положить нарезанный **чеснок** (а моя мама делала одну миску с чесноком, одну с луком – кто как любит). На чеснок положить мясо и залить процеженным бульоном. Поставить в холодильник для застывания. Мясо с головой нарезать

бульона, залить на 1 час 20 минут. Затем вынуть из духовки и залить льезоном (смесь 5 яиц и 0,5 стакана молока). Снова поставить в духовку, но уже без крышки и ненадолго – минут на 5-10. Получается красивая румяная корочка.

Я не очень люблю баранину по сравнению с говядиной или свиной, но в этом рецепте она великолепна!

1 кг мяса – на 5 порций.

Картофельные горочки

Вот кто-то с горочки спустился –
Наверно, Новый год идет,
В Васильев вечер возвратился
И вновь подарки нам несет!

1 кг картофеля, 2 яйца, зелень и соль.

Очищенный картофель отварите, пропускайте постепенно через мясорубку и выкладывайте на смазанный маслом противень маленькими горочками. Каждую «горку» смажьте взбитым яйцом с помощью перышка и запекайте в духовке до румяности. Посыпьте зеленью укропа и подайте.

Среди горочек можно расположить на красивом блюде съедобные фигурки – зайчиков и гномиков из яиц, бутерброды «Елочки» и т.д. А можно в центр поставить новогоднюю свечу, а вокруг – картофельные горки.

«Рецепт-любимчик» раздает призы

Сегодняшние «любимчики» выбирались из номеров газеты «Пир горой» за сентябрь-декабрь, а также из спецвыпуска «Клуб сладкоежек». Нам показалось несправедливым, что авторы «Клуба» остаются без призов, тогда как в «Пире» одновременно часто проходят несколько конкурсов. Ну а теперь – о результатах. По 200 рублей получают:

Ольга Иванихина из г. Кувандыка Оренбургской области («Булочки с йогуртом и курагой»);

Оксана Карпова из с. Кретовка Оренбургской области (салат «Снежные сугробы»);

Галина Козюпа из г. Приморско-Ахтарска Краснодарского края («Гамбургеры по-шепитовски»);

Алена Кочнева из Екатеринбурга («Кольца времени»);

Марина Попова из Краснодара (торт «100 процентов»);

Татьяна Савина из г. Братска Иркутской области (сырники «Никто не устоит!»);

Любовь Ткач из г. Тольятти Самарской области («Пещера одинокого дракона»);

Екатерина Шведова из г. Азова Ростовской области (салат «Охотник»);

Лариса Шестакова из Саратова (торт без выпечки «Мандаринка»);

Мария Яркина из г. Соль-Илецка Оренбургской области («Майонезник»).

Следующие итоги мы подведем в апреле. Будут оцениваться рецепты, опубликованные в газете «Пир горой» с января по март, а также в спецвыпусках «Салаты» и «Клуб сладкоежек».

Итоги новогоднего конкурса мы объявим в следующем номере.

Пир горой

1 зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

свидетельство ПИ № 77-13944.

получено с письменного разрешения редакции.

4884, 12473.

Салат этот вкусный, но обходится недешево – ветчина и сыр недешевы всегда, а огурцы – зимой. Поэтому, возможно, сделаю я другой салат с кукурузой – тоже вкусный, но из более доступных продуктов:

Салат

«Китайский»

100 г риса отварить, промыть. Смешать с двумя крутыми яйцами, мелко нарезанными, 1 рубленой луковицей, пакетиком крабового мяса, половиной баночки кукурузы и заправить майонезом. Украсить.

«Елочка» из яблок

Четвертинки яблок нанизать на деревянные палочки – по несколько четвертинок на каждую палочку. Сделать обычное оладьево тесто, окунать в него «шашлык» и жарить во фритюре. На тарелке посыпать сахарной пудрой.

Я придумала укладывать эти палочки на большое плоское блюдо в виде елочки – получается симпатичное «заснеженное» деревце!

Студень «Васильев вечер»

Мясо свиной головы, уши и ноги уварить в воде с солью на медленном огне с луком, чесноком, лавровым листом и душистым перцем 3-4 часа. Затем бульон процедить, мясо нарезать (но не слишком мелко); на дно миски положить нарезанный чеснок (а моя мама делала одну миску с чесноком, одну с луком – кто как любит). На чеснок положить мясо и залить процеженным бульоном. Поставить в холодильник для застывания. Мясо с головы взять попостнее или добавить говядины. Можно подать студень со сметаной, смешанной с хреном и дробленым чесноком – но подать этот соус отдельно, «на любителя».

Рулет «Маковник»

1 яйцо и еще 1 желток растереть с 0,5 стакана сахара. Добавить 50 г растопленного маргарина и 0,5 стакана сливок. Всыпать 1,5-2 стакана муки и замесить тесто. Поставить его на холод на 35-40 минут. Раскатать в тонкий пласт, положить начинку

Для начинки 0,5 стакана мака залить кипятком и оставить на час. Отжать влагу, пропустить через мясорубку, смешать со смесью яйца (1 штука) и сахара (0,5 стакана).

Тесто свернуть рулетом и выпекать 20-25 минут при температуре 220 градусов.

Вот такое меню получилось у меня на Старый Новый год, который очень нравится мне: праздник этот менее шумный, но более глубокий. И я верю: мы не Иваны, не помнящие родства, мы русичи, россияне, и именно в этот день встречали Новый год до 1918 года – и в 19 веке, и в 18-м, – с 1 января 1700 года! Впечатляет

Со времен царя Петра
Слышно русское «Ура!» –
В ночь на первое число;
Так три века протекло.
Пусть же XXI век,
Пятилетний взяв разбег,
Только счастье нам несет
И в шестой свой Новый год!

Надеюсь, что я воздала дань прошлому, традициям Васильева вечера (студнем из свинины и яблочным блюдом), а также задобрила восточную Огненную собаку (блюдом из баранины), выполнила рекомендации астрологов (рулетом с маком и салатом с кукурузой). Большое спасибо всем читателям за рецепты, а редакции – за ее добрый труд. Счастлива быть читателем и одним из авторов этой славной газеты.

Спецвыпуск «Салаты» выйдет 23 января. Не пропустите!

Редактор и учредитель Ирина Котельникова

e-mail: iirlena@mail.esoo.ru

Дизайн и верстка Оксаны Авдеевой

Адрес для писем: 460000, г. Оренбург, главпочтамт,

а/я 2976, «Пир горой».

Служба распространения: 27-07-77

Номер отпечатан в ГУП «Государственное республиканское издательство «Башкортостан» г. Уфа, ул. 50-летия Октября, 13.

Объем 2 п.л.

Заказ № 5705

Тираж 31300 экз.

Цена свободная.

ПЕЧЕНОЧЬ

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

с сыр-

1 кг шампиньонов, 1 пучок зеленого лука с луковичками, 100 г сыра, 3 столовые ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, 50 г белого вина, 1 столовая ложка муки, 1 пучок петрушки, соль и черный перец по вкусу.

Подготовленные грибы обжаривать в масле в течение 5 минут. Затем добавить нарезанный колечками лук, чеснок, посолить, поперчить, жарить еще 5 минут. После этого влить белое вино, смешать с мукой и довести до кипения. Добавить мелко нарезанную петрушку и 2/3 тертого сыра, все перемешать. Готовое рагу посыпать оставшимся сыром.

Алена Кочнева,
г. Екатеринбург



Салат «Сюрприз»

Отварить 500 г кальмаров (в течение 5 минут), мелко нашинковать. Добавить 2-3 отварные картофелины, 1-2 вареные моркови, 2-3 нарезанных мелкими кубиками маринованных яблока (груши), 4 столовые ложки консервированного зелено-

го горошка. Выложить горкой в салатник, залить майонезом, украсить фруктами, горошком и зеленью петрушки.

Для приготовления салата можно использовать и консервированные кальмары.

Виктор Крылов,
г. Сосновый Бор
Ленинградской области



Кисло-сладкий салат с лапшой

На 4 порции: 250 г макаронных изделий в форме бантиков, соль, 10 г сливочного масла, 1 стручок красного перца, 300 г замороженного горошка, мясной бульон, 150 г огурцов, 200 г твердого сыра, 200 г майонеза, 300 г йогурта, 40 г каперсов, 2 столовые ложки уксуса, молотый перец.

Отварить макаронные изделия в соленой воде со сливочным маслом. Слить воду и обдать их холодной водой. Почистить перец, помыть и нарезать мелкими кубиками. Затем потушить его 30 минут вместе с горошком в мясном бульоне. Дать стечь маринованным огурцам и нарезать их ломтиками. Так же нарезать сыр. Перемешать перец, огурцы и сыр с вареной лапшой.

Приготовить соус: перемешать майонез, йогурт, каперсы вместе с жидкостью и уксусом, посолить и поперчить.

Заправить приготовленный салат соусом, дать постоять 15 минут, подавать к столу.

Ольга Никитенко, с. Новоуральск
Оренбургской области



Сытный полезно-витаминный салат «Можно»

Натереть на крупной терке, а **можно** и нарезать очень тонкой соломкой зеленую редьку. И уже в таком виде ее **можно** залить на 15-30 минут холодной водой, чтобы избавиться от ее характерного запаха и привкуса. Затем можно эту воду слить (ну зачем нам салат с водой! Да?). **можно** добавить нарезанные мелкими кубиками вареные яйца, а натереть на крупной терке вареный картофель. А **можно** немного того и немного другого вместе. **можно** добавить для вкуса и сытности вареной говядины или индюшатины, нарезанной кубиками или соломкой (а **можно** и... не надо...) Обязательно – репчатый лук или чеснок, а **можно** понемногу и того и другого – главное, если все вместе, то не переборщить. А **можно** лук и обжарить немного – так тоже вкусно. **можно** туда же добавить консервированный зеленый горошек или кукурузу, а **можно** немного того и немного другого. **можно** добавить свежей зелени, а **можно** и не класть ее (... ну, если ее нет у вас в холодильнике! Правда?!). Все **можно** посолить, поперчить и заправить майонезом. И все это даже **можно** есть, если **можно**! А **можно** и не есть, если не с кем. Но с таким салатом очень даже **можно** кого-нибудь и найти (...ну, того самого, который «не с кем»). Теперь у нас все **можно**!

Ингредиенты нужно класть примерно в равных пропорциях по такой формуле: (1 средняя зеленая редька) + (2 вареных яйца или 2 средние вареные картофелины) + (150-200 г вареной говядины или индюшатины) + (2 луковицы или 2-3 зубчика чеснока) + (пучок зелени) + (остальное по вкусу).

Юлия Мухамедьянова, г. Магнитогорск
Челябинской области

Фасоль или чечевица с овощами

1 стакан фасоли или чечевицы, 1 луковица, 1 морковь, 1 сладкий перец, 1 столовая ложка томат-пасты, растительное масло, соль, перец, зелень укропа.

Фасоль или чечевицу замочить на несколько часов, отварить почти до готовности. Овощи нарезать соломкой, обжарить на растительном масле, добавить томат-пасту и тушить все вместе. Добавить овощной отвар или воду, размешать. Выложить фасоль или чечевицу, посолить, поперчить, добавить зелень, немного потушить до готовности.

Блюдо подать горячим или холодным.

Антонина Кузнецова,
г. Северск Томской области



Грибы, фаршированные сыром и орехами

На 300 г шампиньонов – 100 г орехов, 50 г твердого сыра, 50 г молотых сухарей, 30 г сливочного масла, соль по вкусу.

Отделить ножки грибов от шляпок. Ножки мелко нарезать и подогреть под крышкой, пока грибы не станут мягкими. Затем смешать с тертым сыром, 2/3 измельченных сухарей, солью. Этой смесью наполнить шляпки грибов, посыпать оставшимися сухарями и орехами, выложить на лист с растопленным сливочным маслом и запечь.

Елена Томилина, г. Вологда

«Спутник»

250 г отварных куриных фрикаделек, 3 картофелины, 3 свежих огурца, 2 яйца, майонез, 0,5 банки зеленого горошка, зелень, соль по вкусу.

Овощи нарезать кубиками, смешать с вареным нарезанным яйцом и майонезом. Куриное мясо пропустить через мясорубку, сделать фрикадельки и отварить их. Готовые фрикадельки смешать с овощами. Салат выложить горкой, украсить яйцом, зеленым горошком и зеленью по сезону.

Жанна Гордиенко, г. Оренбург

Закуска

«Белорыбица»

Продукты брать произвольно.

Сваренную холодную рыбу очистить от кожицы и косточек и нарезать маленькими кусочками. Выложить кусочки рыбы на середину глубокого блюда и залить приготовленным по вкусу острым салатным соусом с растительным маслом. Вокруг рыбы уложить мелкие маринованные огурчики, нарезанные кубиками крабовые палочки, нарезанные соломкой листья зеленого салата. Положить на маленькие листья зеленого салата украшения из вареной свеклы и анчоусов (кильки) и украсить закуску сверху.

Любовь Ткач, г. Тольятти Самарской области

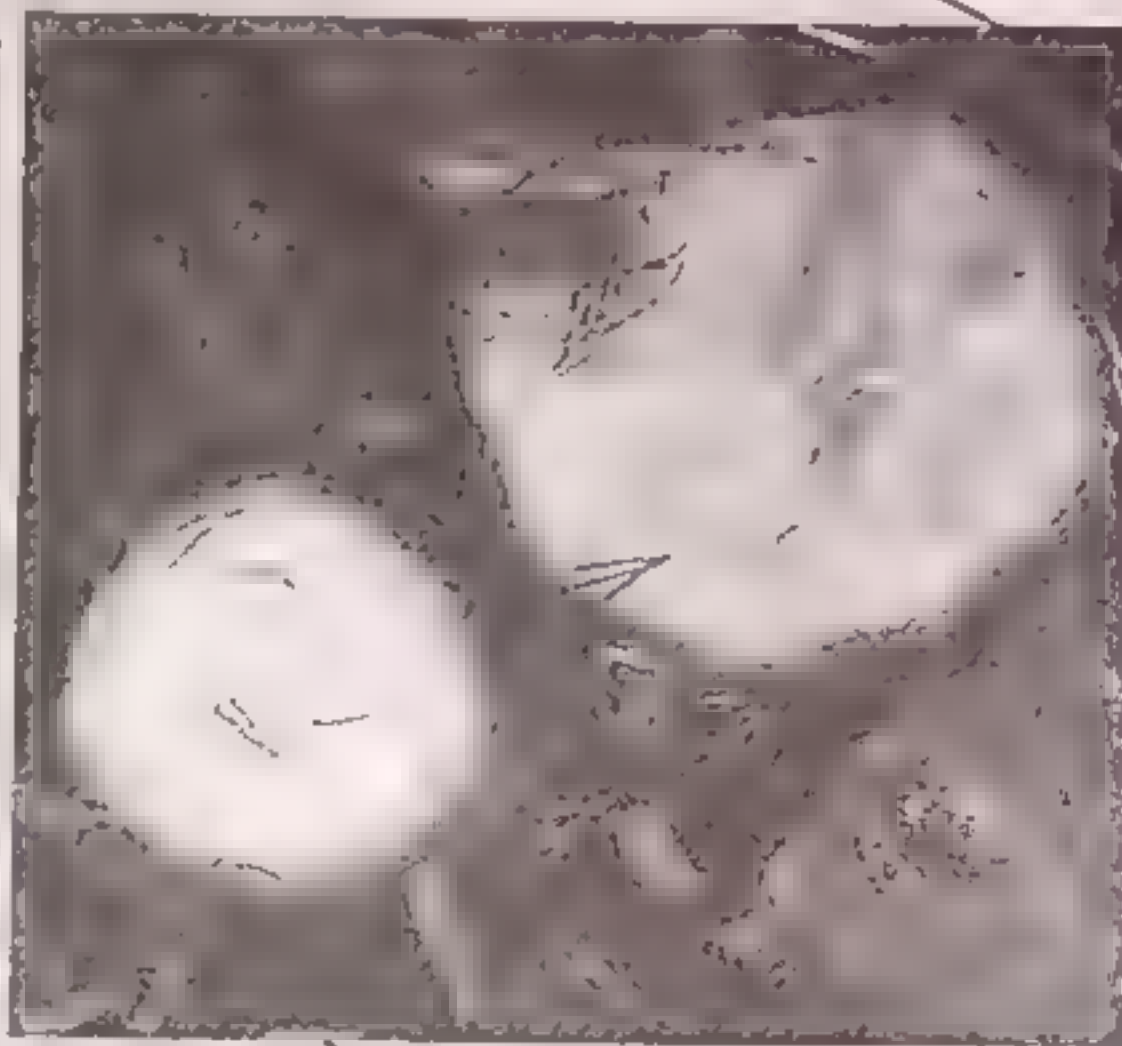
Салат

«Фантазия»

0,5 кг свеклы, 100 г чернослива, 100 г кураги, 3 грецких ореха, 125 г (полстакана) майонеза, соль по вкусу.

Свеклу отварите, почистите и натрите. Если сухофрукты жесткие, предварительно их замочите, нарежьте не очень мелко. Грецкие орехи тоже нарежьте не очень мелко. Все смешайте со свеклой, посолите, заправьте майонезом.

Нина Козлова, г. Бузулук Оренбургской области



Салат

«Лакомый»

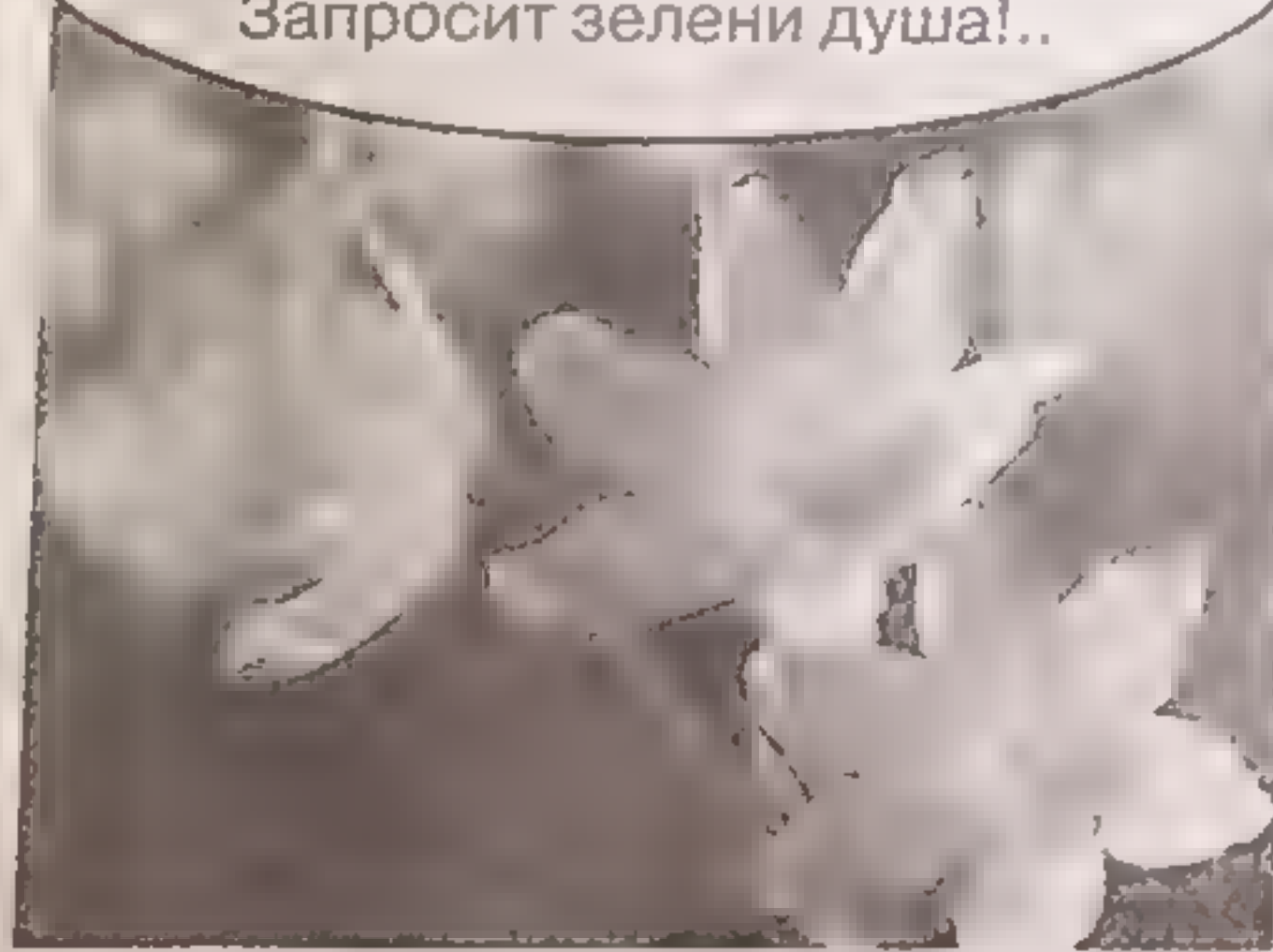
Отварная говядина, вареная морковь, соленые огурцы, репчатый лук, майонез. Пропорции продуктов — произвольные.

Лук мелко нарезать и спассеровать на растительном масле. Говядину и соленые огурчики мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке. Компоненты перемешать и

заправить майонезом.

Марина Орлова, г. Пермь

Весна идет, себе дорогу
Прокладывая не спеша —
И, расцветая понемногу,
Запросит зелени душа!..



Салат «Верб»

Редис очистите и на 15-20 минут положите в холодную воду, затем нарежьте тоненькими кружочками. Нарежьте зеленый лук. Уложите слоями: кружочки редиса, лук зеленый, тертый на крупной терке твердый сыр. На сыр — небольшие кучки замороженного сливочного масла, натертого на терке (можно сделать «почки вербы» и фигурным ножом для нарезки масла, беря по чуть-чуть от замороженного куска масла и укладывая на салат).



Салат «Весеннее ассорти»

100 г творога смешайте с 1 столовой ложкой молока и 1 чайной ложкой растительного масла. Добавьте пучок редиски, нарезанной кубиками, тертую на крупной терке морковь, измельченную луковичку, мелко нарезанное яблоко. Добавьте зелень петрушки и немного соли.



Салат «Мимоза»

Смешать нарезанный зеленый лук (1 пучок), 4 вареных яйца и 100 г сыра, натертых на терке, 1 отварной нарезанный кальмар, по 100 г сметаны и майонеза. Выложить в салатницу и посыпать 100 г тертого сыра (на мелкой терке), 1 тертым крутым желтком, рубленым укропом. Положить веточку укропа (это листья нашей мимозы, а желток — цветы).

Людмила Мельникова, г. Самара

Кальмары в сметане

500 г кальмаров, 150 г репчатого лука, 200 г грибов, сметанный соус, сыр, зелень.

Кальмары очистить, промыть, нарезать соломкой, положить на сковородку в один слой и быстро обжарить с маслом (сливочное или растительное рафинированное). Грибы с луком обжарить отдельно. Соединить с кальмарами, добавить сметанный соус, соль, перец, довести до кипения. Переложить в кокотницы или маленькие порционные сковородки, посыпать тертым сыром и запечь. Подавать блюдо горячим, посыпав зеленью.

Сметанный соус: 1 столовую ложку муки поджарить на сухой сковородке до кремового цвета, смешать со сливочным маслом (50 г), ввести 200 г сметаны и прокипятить.

Марина Попова, г. Краснодар

Запеканка «Ассоль»

1 кг сырого картофеля, 500 г соленой капусты, 500 г маринованных грибов, 1 большая луковица, 2 столовые ложки крахмала, 1 яйцо, подсолнечное масло, сухари.

Картофель натереть, грибы и лук нарезать. Добавить капусту, яйцо, крахмал, грибную приправу «Роллтон», все перемешать. Смазать лист подсолнечным маслом и посыпать сухарями. Выложить всю смесь и выпекать до готовности примерно 1 час. Получается вкусно (можно есть горячим и холодным).

Жанна Гордиенко, г. Оренбург

Рыба в кляре

500 г трески, 4 зубчика чеснока, сок половины лимона, 1/3 стакана винного уксуса, 1 стакан муки, можно добавить немного хереса, 1 чайная ложка красного перца, 1 чайная ложка тмина, соль, рафинированное подсолнечное масло для жарки.

Разделайте рыбу, нарежьте большими кубиками, положите в миску. Сбрызните соком лимона, винным уксусом, если есть, хересом. Перемешайте. Чеснок измельчите и добавьте к рыбе вместе с красным перцем и тмином. Посолите и снова перемешайте, накройте прозрачной пленкой и поставьте в холодильник на 4-8 часов мариноваться.

Слейте жидкость из-под рыбы и обваляйте куски в муке. Чтобы удалить ее излишек, положите рыбу в дуршлаг и потрясите.

Обжарьте рыбу по 3 минуты с каждой стороны. Излишек жира промокните салфеткой.

Подавайте, пока рыба не остыла!

Луиза Махмутова, г. Оренбург



Супница

Грибная похлебка и зразы «Угадай, из чего»

В 2,5 л подсоленной воды отварить 500 г грибов (я беру вешенки). Грибы и большую луковицу нарезать и обжарить в растительном масле. А в грибном бульоне тем временем целиком отварить 4 картофелины, размять их, в бульон положить грибы с луком, бульонный кубик с грибным вкусом, 1 чайную ложку сливочного масла. Довести до кипения и заправить сметаной.

Готовя похлебку, оставить 1,5 стакана бульона и 5 столовых ложек жареных грибов. В бульон добавить 3-3,5 стакана молотых сухарей, 2 натертых на терке яйца, нарезанную и обжаренную в масле до золотистого цвета луковицу, сырое яйцо, соль, перец по вкусу. Все перемешать, из полученной массы сделать лепешки, в середину каждой положить начинку из жареных грибов, слепить зразы, обвалять в сухарях и обжарить до золотистого цвета в растительном масле. Подавать их к грибной похлебке.

Светлана Суханова, г. Оренбург

Похлебасем!

Похлебка по-суворовски

400 г филе любой рыбы, 4 стакана рыбного бульона, 5-6 картофелин, 2 луковицы, 2 моркови, 4 столовые ложки консервированных грибов, 2 столовые ложки томат-пасты, 1 свежий помидор, 2-3 дольки чеснока, 2 дольки лимона, соль, специи, зелень.

Филе любой рыбы нарезать на куски, слегка обжарить на растительном масле с обеих сторон, положить в кастрюлю, налить рыбного бульона, добавить нарезанные ломтиками сырой картофель, консервированные грибы, обжаренные лук и морковь. Варить 10-15 минут. Порубить зелень и чеснок, нарезать помидор и лимон, положить все это в похлебку перед тем как подавать ее на стол.

Любовь Ткач, г. Тольятти Самарской области

Вкусные поджарки

Из камбалы

600 г филе камбалы, 100 г топленого масла, 4 помидора, 2 головки репчатого лука, 1 долька чеснока, 2 столовые ложки муки, зелень петрушки, черный перец, соль – по вкусу.

Филе камбалы нарезать брусочками, посыпать солью, перцем. Запанировать в муке и поджарить на части масла.

Лук нарезать соломкой и поджарить на масле до золотистого цвета. Помидоры нарезать дольками и поджарить на масле.

Готовую рыбу смешать с луком и помидорами, уложить на тарелку, посыпать рубленой зеленью, смешанной с рубленным чесноком.

Поджарка из субпродуктов

700 г сердца, 600 г легкого, 700 г почек, 1/2 стакана растительного масла, 4 головки репчатого лука, 300 г бульона, 4 помидора, 2 зубчика чеснока, соль по вкусу, зелень.

Почки вымочить в холодной воде, предварительно удалив мочеточники, затем нарезать небольшими кубиками. Сердце и легкое предварительно отварить и нарезать кубиками, обжарить на масле вместе с луком, чесноком и помидорами, нарезанными кубиками. Посыпать солью и перцем. Субпродукты соединить, залить небольшим количеством бульона, посолить, поперчить и тушить на слабом огне до готовности. При подаче посыпать зеленью.

Елена Царапкина, г. Сызрань Самарской области

Мясные фрикадельки по-шведски

300 г свинины, 300 г говядины, 2 вареные картофелины, 1 луковица, 1 яйцо, 50 г сливок, 50 г холодной воды, специи.

Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком. Вареный картофель размять со сливками, яйцом, водой, смешать с мясным фаршем, посолить, поперчить. Из фарша сделать шарики и жарить в масле.

К фрикаделькам подать соус – смешать сметану с горчицей в пропорции: 4 – сметаны и 1 – горчицы.

Любовь Ткач, г. Тольятти Самарской области

Супница

Тыквенный суп с клецками

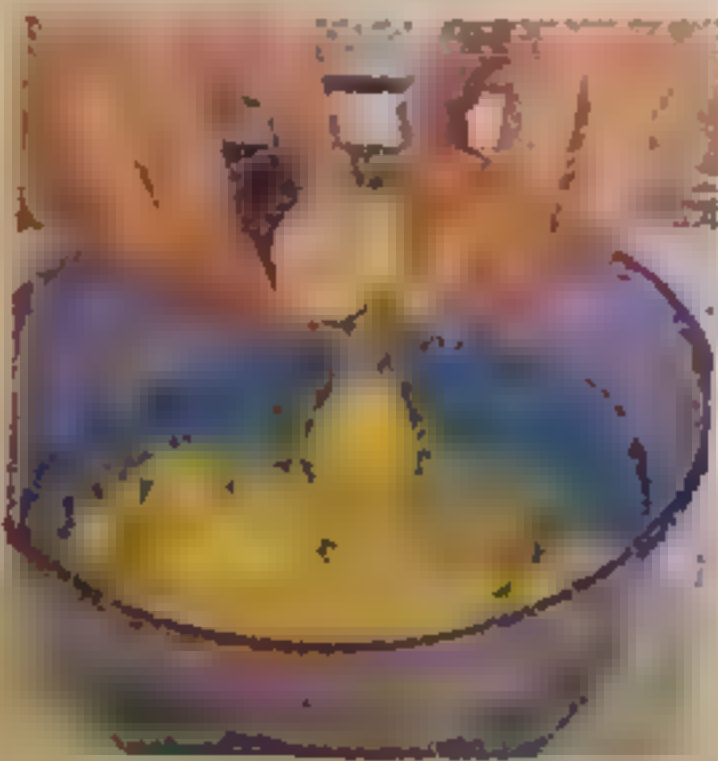
1 кг тыквы, 1 кг картофеля, 1 яйцо, 100 г сливочного масла, 1 л молока, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Тыкву вымыть, очистить от кожуры и семян. Мякоть нарезать кусочками. Выложить в кастрюлю и залить водой так, чтобы она только покрывала тыкву. Посолить и варить, пока тыква не станет мягкой.

Картофель очистить и натереть на мелкой терке или измельчить в комбайне. Отжать. Добавить яйцо и соль. Сформовать небольшие клецки.

Тыкву размять в пюре, довести до кипения. Положить клецки и варить 10 минут. Добавить сливочное масло, сахар и горячее молоко. Перемешать и разлить по тарелкам.

«Школа гастронома. Коллекция рецептов»



Суп из фасоли с орехами

2 столовые ложки фасоли, 1-2 картофелины, грецкие орехи, лук, чернослив, мука, перец, соль, жир (растительное масло).

Фасоль замочить, отварить в кипятке (бульоне), добавить нарезанный кубиками картофель, пассерованный лук и пшеничную муку, чернослив или урюк, протертые жареные орехи. Варить до готовности.

Хлебный суп по-крестьянски

Сухие хлебные корки поджарьте в жире с нарубленной петрушкой и мелко нарезанным репчатым луком. В кастрюлю налейте 1,5 л воды, положите поджаренные хлебные корки, соль, все доведите до кипения. Затем, непрерывно помешивая суп, влейте 3 яйца.

Суп картофельный с чесноком

На 1,5 л бульона – 5 крупных картофелин, 4 дольки чеснока, 50 г масла, 100 г белого хлеба, соль, тмин.

Очищенный и нарезанный брусочками картофель сварить в бульоне, добавив тмин, а когда картофель станет мягким, добавить растолченный с солью чеснок. В готовый суп положить масло и подать с гренками из белого хлеба.

Супами угощал Виктор Крылов из г. Сосновый Бор Ленинградской области

Воскресное угощение

Хочу представить на суд читателей вариант своего воскресного обеда.

Светлана Суханова, г. Оренбург

Салат из квашеной капусты с черносливом

250 г квашеной капусты, 100 г чернослива, 50 г лука, 50 г растительного масла, 1 столовая ложка сахара, зелень.

Квашеную капусту мелко порубить, заправить сахаром, добавить мелко нарезанный лук и растительное масло. Чернослив залить горячей водой, дать набухнуть, затем удалить косточки. Салат украсить черносливом и зеленью.

Суп грибной с цветными клецками

Для клецек: 1 яйцо, мука, мелко нарезанная зелень (укроп и петрушка).

Тесто раскатать жгутиком и нарезать мелкие клецки.

Заправка: 2-3 столовые ложки растительного масла пережарить с одной небольшой луковкой и морковью до золотистого цвета.

В 1,5 л бульона, сваренного на маленькой косточке, довести до готовности 3-4 картофелины, нарезанные кубиками, клецки, заправку и 1 пакетик грибного бульона. Добавить заранее отваренные грибы. Снять с огня, добавить нашинкованные укроп, петрушку, любисток или зелень сельдерея и черный перец.

Дать настояться 10-15 минут и подать со сметаной или майонезом.



Пицца с грибами и сыром

Для теста: 250 г муки, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли, 3 столовые ложки молока, 150 г сливочного маргарина.

Начинка: 0,5 кг грибов, 30 г маргарина, 1 столовая ложка (с горкой) муки, 150 г сметаны, 3 яйца, 200 г сыра, перец, мускатный орех.

Из муки, яйца, молока, растопленного маргарина и соли замесить тесто, поставить в холодильник на 1 час. Тесто раскатать, положить на противень, смазанный маслом, сверху выложить отваренные грибы. По краю теста положить жгутик – бордюр из теста, прижав его к лепешке. Грибы залить взбитой массой из яиц, сметаны, тертого сыра с добавлением пряностей.

Выпекать при температуре 220 градусов примерно 30-45 минут. Подавать как закуску.

Капуста «Муравейник»

Рецепт очень простой в приготовлении, а блюдо получается вкусное и оригинальное.

1 кочан капусты (около 1,5 кг); для фарша: лук, перец, мясо (говядина и свинина), чеснок. Можно добавить грибы, болгарский сладкий перец, вареное яйцо, колбасу, соленый огурец, в общем, все, что есть в холодильнике, и то, что вы любите. Я пробовала делать эту капусту с различными фаршами, она получается все равно вкусной.

Для соуса: морковь, помидоры (можно консервированные), лук, томатная паста или кетчуп, можно добавить бульонный кубик.

Кочан капусты нужно очистить от верхних рыхлых листьев, чтобы он был плотнее, но листья не выбрасывать. Аккуратно вырезать кочерыжку, а также мякоть вглубь и в стороны, как можно больше. Мякоть можно порубить кубиками и добавить в фарш. (Хочу обратить внимание на то, что капусту берем сырую!).

Фарш приготовить обычным способом: мясо (провернуть через мясорубку), чеснок и лук (можно пассерованный), рис (довести до полуготовности) и все остальные ингредиенты, которые вы выберете.

Аккуратно нафаршировать капусту фаршем (до краев) как можно плотнее, затем накрыть отверстие кочана листьями, которые мы оставили вначале, и обвязать капусту тонким шпагатом.

Приготовить соус: в растительном масле обжарить нарезанный лук и морковь, натертую на терке, мелко нарезанные помидоры, томатный соус. Добавить бульонный кубик и немного воды. Положить капусту отверстием вниз в кастрюлю, добавить к соусу воду (по усмотрению) и тушить под закрытой крышкой до готовности около часа. Периодически капусту надо поливать соусом. Тушить лучше всего в сотейнике или большой кастрюле.

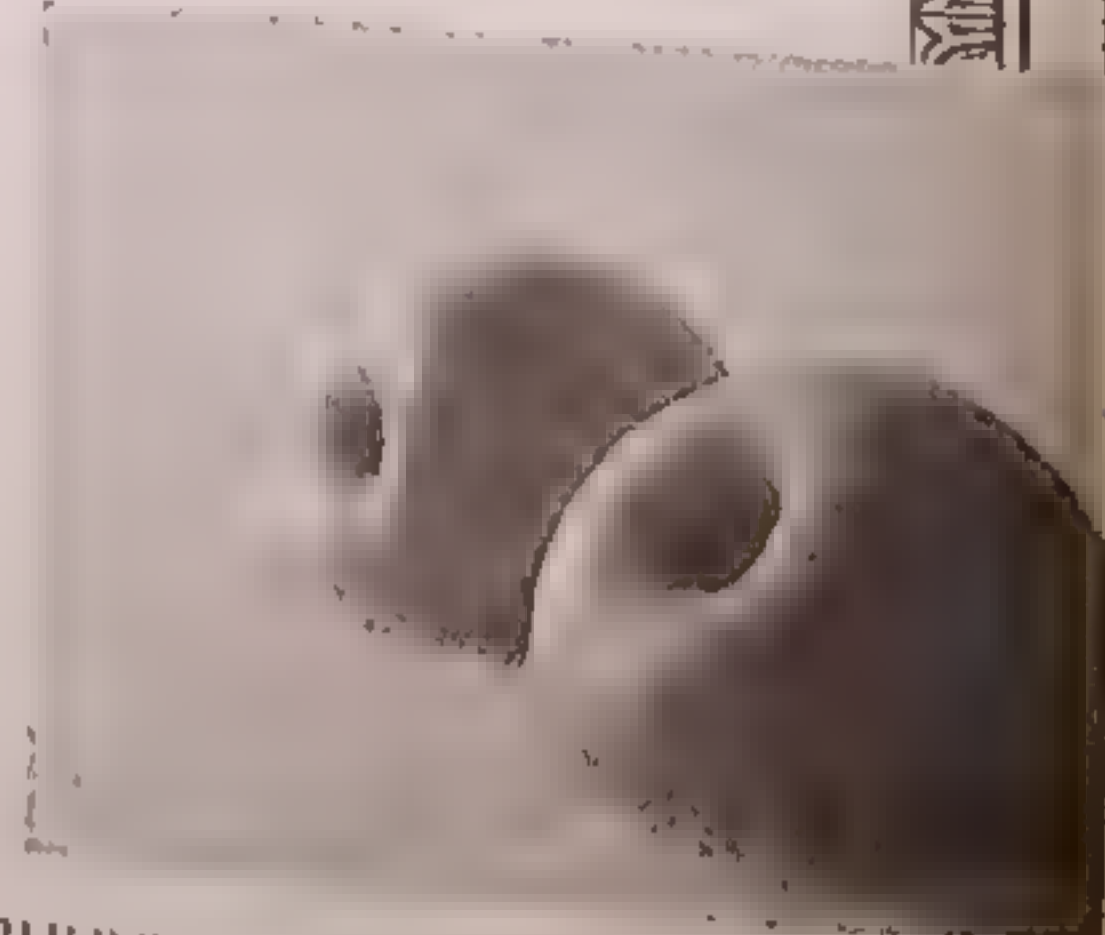
Эту капусту можно подать даже к праздничному столу, выложив ее на блюдо, а затем нарезав дольками и полив соусом. Гости будут довольны!

Яблочный «Снежок»

0,5 кг яблок вымыть, удалить сердцевину, на мелкой терке превратить в пюре. 1 яичный белок хорошенько взбить, доба-

вить 100 г сахара, 1 столовую ложку ванильного сахара и вместе с тертыми яблоками тщательно взбить до густой пены. Выложить этот яблочный «снег» в

красивую стеклянную вазочку и украсить ягодками брусники (3 столовые ложки ягод). Сразу же поставить десерт на стол.



Предлагаю в копилку детских рецептов блюда, которым отдает предпочтение моя дочурка Танечка.



Наталья Колесникова,
г. Бузулук
Оренбургской области

Салат «Голодный зайчонок»

400 г капусты, 2 моркови, 1 плавленный сырок, 4 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Морковь и капусту шинкуем тонкой соломкой. Сыр нарезаем очень маленькими кусочками. Все перемешиваем, подсаливаем, заправляем растительным маслом (или майонезом).



Клецки с фаршем

6 картофелин, 400 г мяса, 4 столовые ложки муки, 1 луковица, 200 г сметаны, соль по вкусу.

Картофель очистить, вымыть и натереть на терке, отжать сок, добавить соль, муку и перемешать. Из приготовленной смеси сформовать клецки и обжарить с мясным фаршем. Сложить все в кастрюлю, добавить пассерованный репчатый лук, залить сметаной и тушить до готовности.

Запеканочка «Для Танечки»

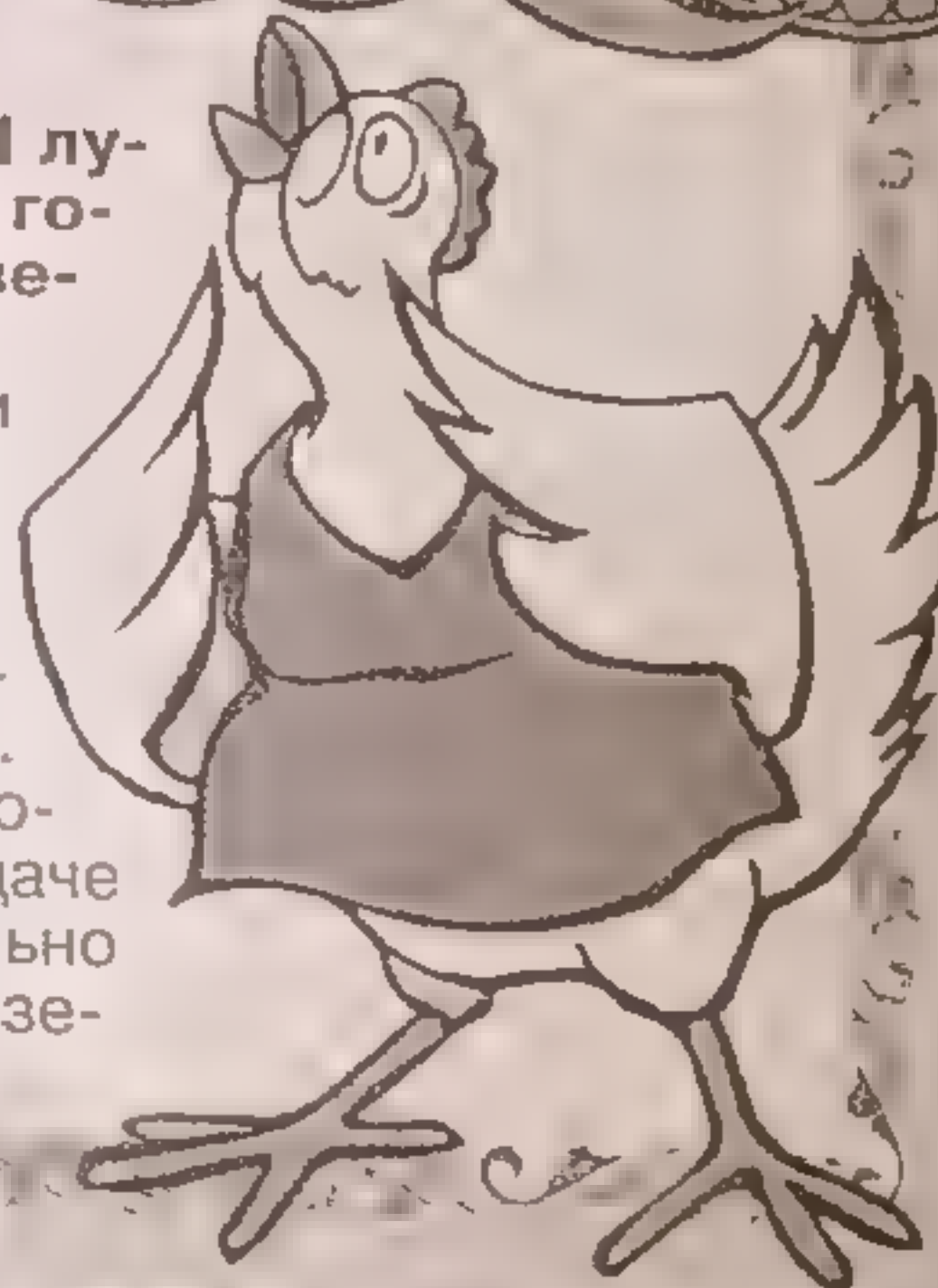
300 г картофеля, 150 г вареного мяса, 1 луковица, 1 яйцо, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 3 столовые ложки сметаны, 2-3 столовые ложки растительного масла, соль, зелень.

Вареное мясо дважды пропускаем через мясорубку, добавляем слегка поджаренный рубленый лук, соль и измельченную зелень. Вареный картофель разминаем. Все как следует перемешиваем и выкладываем на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду. Запеканку сверху смазываем смесью сырого яйца со сметаной. Запекаем в духовке до румяного цвета.

Суп «Курочка с горошком»

1 курица, 1,5 л воды, 1 морковь, 1 луковица, 4 столовые ложки зеленого горошка, 3 столовые ложки лапши, зелень, соль по вкусу.

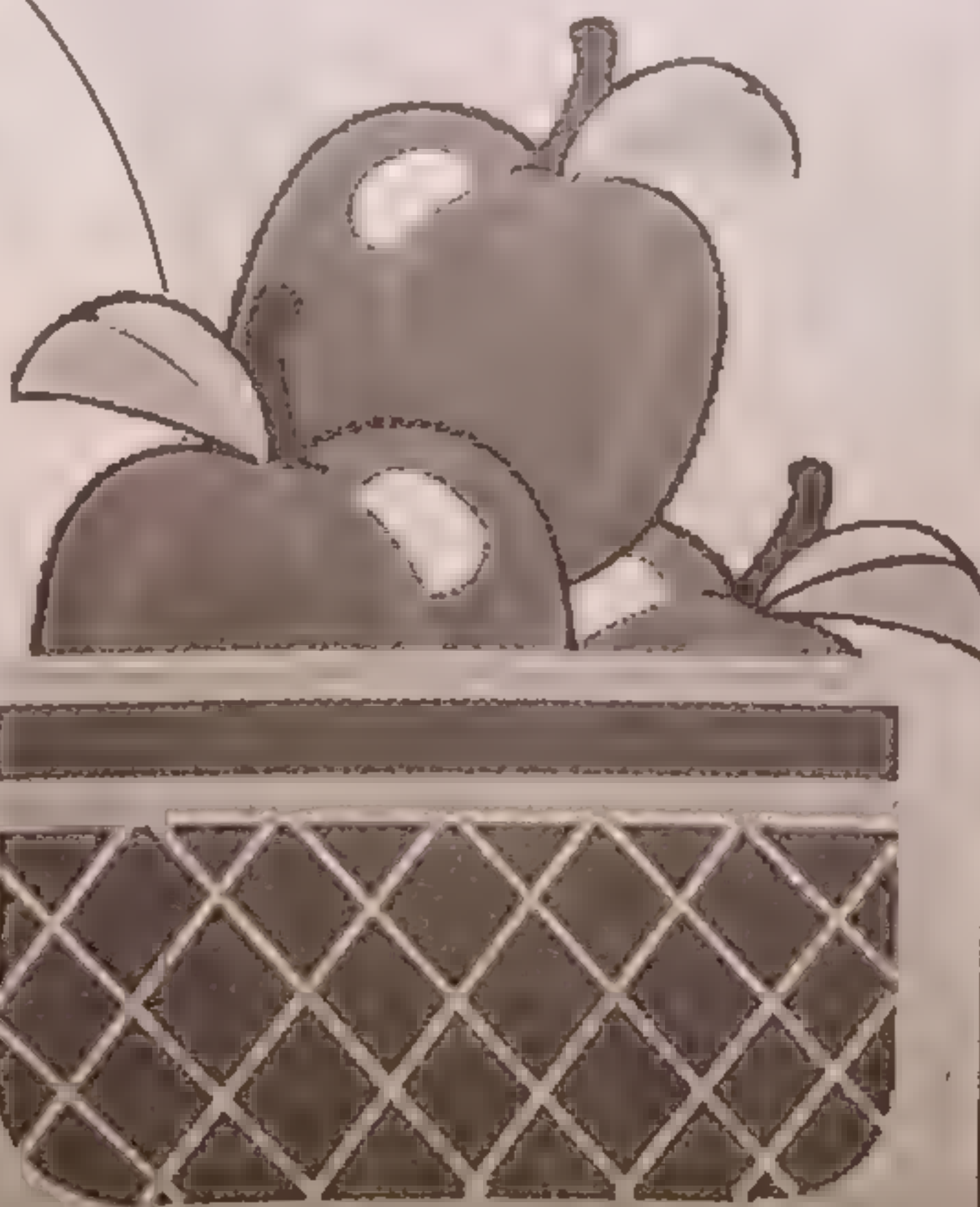
Подготовленную курочку заливаем холодной водой, доводим до кипения, снимаем пену, добавляем морковь, лук и варим на слабом огне до готовности. После этого курицу вынимаем, делим на кусочки, а бульон процеживаем. Добавляем в бульон соль, зеленый горошек и варим в течение 5 минут. При подаче кладем в тарелки сваренную отдельно лапшу, кусочки курицы и рубленую зелень.



Ватрушка с вареньем и яблоками

500 г дрожжевого теста, 0,5 стакана варенья, 9-10 яблок, 0,5 стакана сахара.

Яблоки натираем на терке, добавляем сахар, 2 столовые ложки воды и тушим некоторое время на слабом огне. Из теста раскатываем небольшие лепешки, выкладываем на них варенье без жидкости, затем кладем тушеные яблоки. Края лепешек защипываем и выпекаем в духовке до готовности.



Яблочное печенье

2 стакана (без верха) муки, 2 яблока, 2 яйца, 300 г сахара, 5 чайных ложек крахмала, 1 чайная ложка лимонной цедры, 2 столовые ложки сахарной пудры.

Сахар растираем с желтками до полного растворения, добавляем протертые печеные яблоки, крахмал и цедру. Все смешиваем, всыпаем муку, взбитые с сахарной пудрой белки, хорошо все вымешиваем. Тесто раскатываем в пласт и вырезаем формочками печенье. Выпекаем в духовке при температуре 180 градусов 15-20 минут.

Готовое печенье смазываем повидлом или джемом по вкусу и посыпаем измельченными орешками.

Рецепты для Софы Юсуповой от нашего художника Елены Захарьиной

Уважаемая Софья Ивановна!

Надеюсь, что Вам понравятся мои рецепты, несмотря на их простоту.

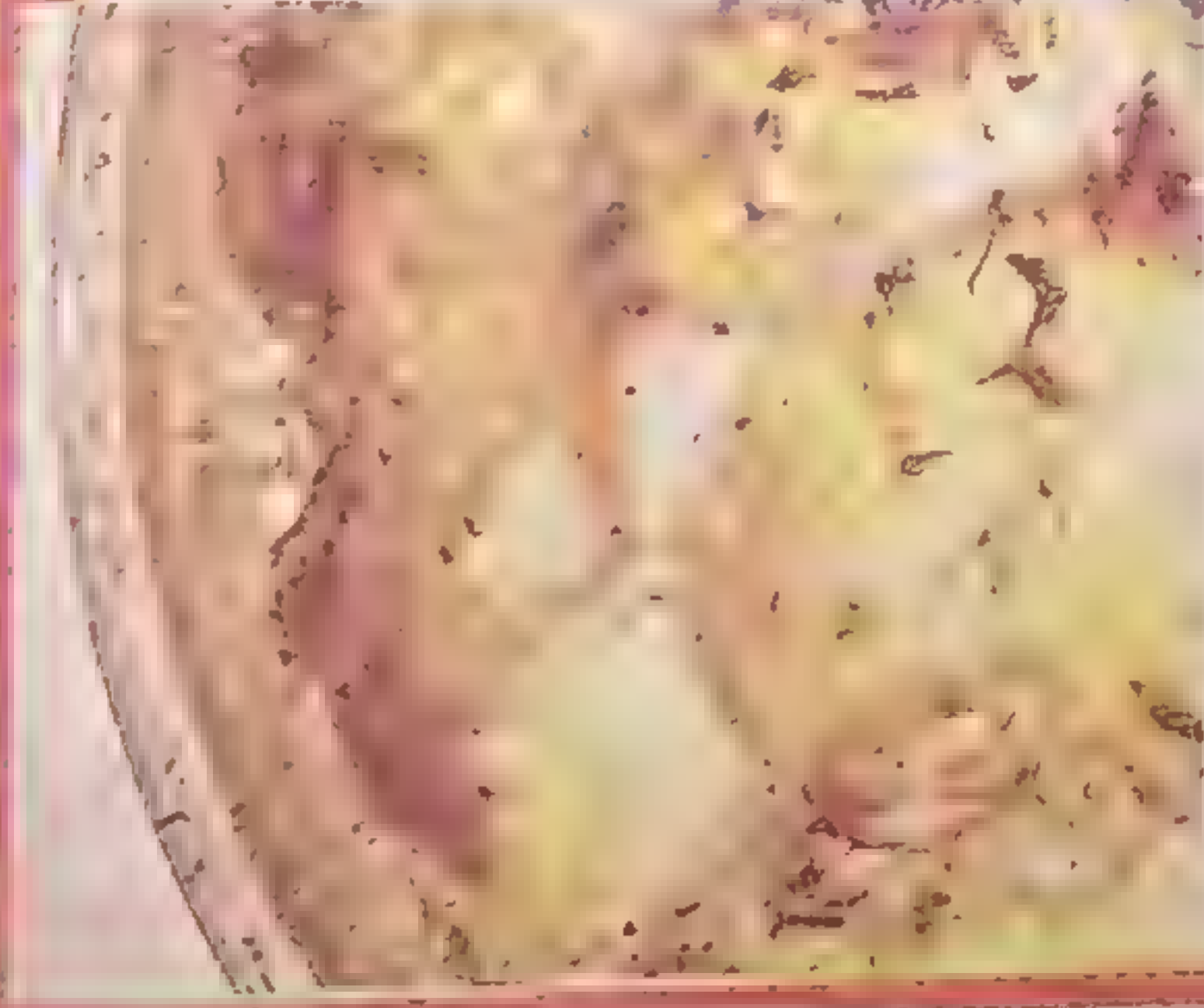
Март в этом году оказался постным, поэтому редакция решила в этой рубрике поместить в основном блюда, которые подходят по теме. Тем не менее, два из них праздничные. Это рыба под яблоками и моя «фирменная» капуста.

Если честно, я была немного озадачена Вашей просьбой написать свои рецепты, потому что стараюсь не тратить много времени на готовку и не являюсь поклонницей сложных блюд. Я считаю,

что блюдо должно быть простым, вкусным и красивым. Обязательно красивым – ведь то, что мы кладем нашим близким в тарелки, говорит о нашей любви к ним.

Стараюсь в основном запекать продукты в духовке: это не требует долгого стояния над плитой и в то же время сохраняет в еде много полезного. Даже карасей я жарю на противне: они получают и румяности, и сочными.

В апрельском номере будут опубликованы мясные блюда для Вас, в том числе и в горшочках. Приятного аппетита!



Рыба под яблоками

Отблюду готовилось это блюдо уже много лет. Оно нравится всем, кто его пробовал. Для приготовления понадобится:

1 кг рыбного филе, 1 кг зеленых яблок, половинка лимона, мука для панировки, растительное масло, соль по вкусу.

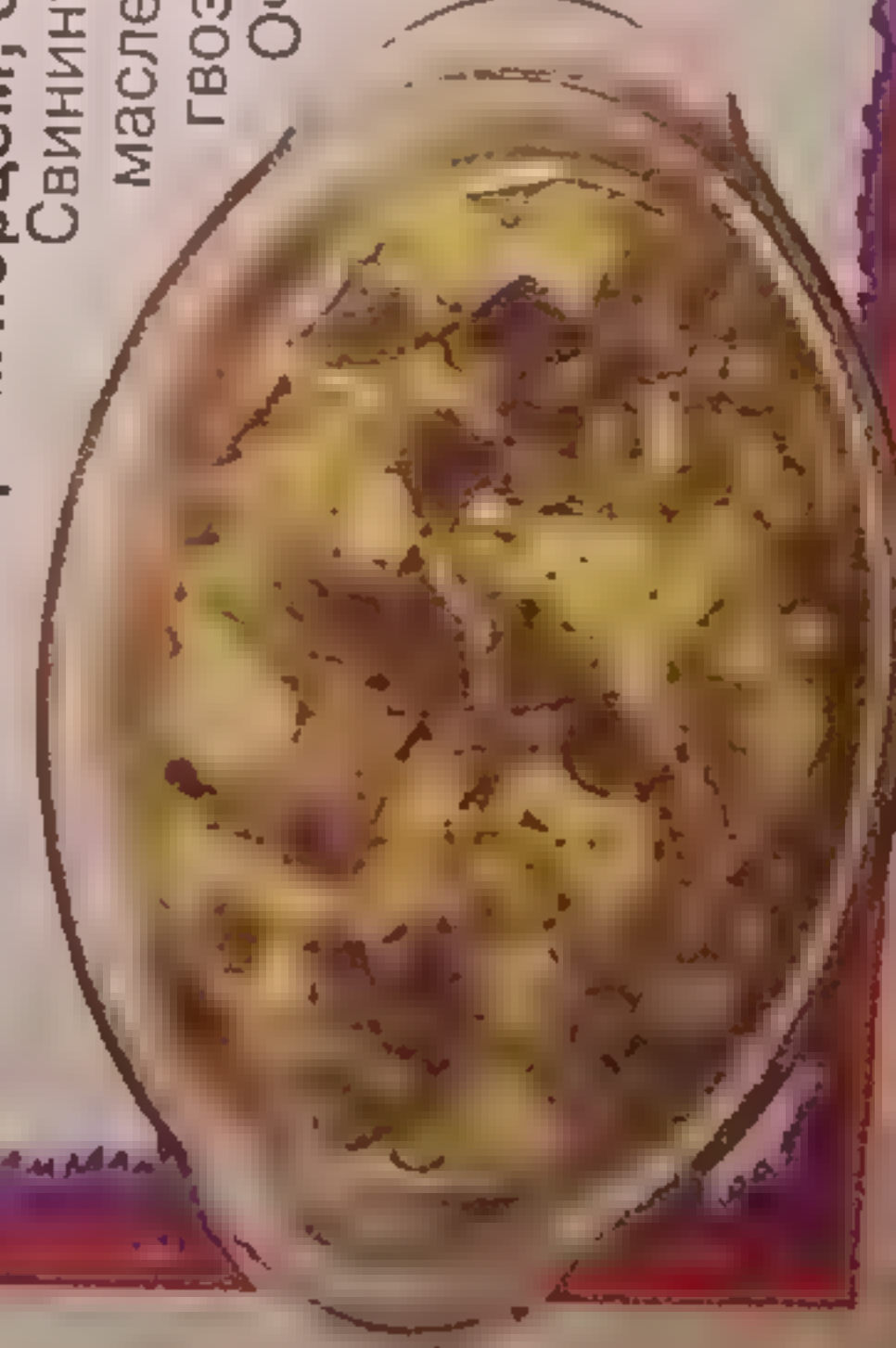
Нарезанное порционными кусками филе рыбы обвалить в муке и уложить на обильно смазанный маслом противень. Посолить сверху каждый кусок и выдавить на него несколько капелек лимонного сока. Натереть на крупной терке яблоки и сразу выложить на рыбу. С помощью вилки смазать яблочный слой небольшим количеством майонеза. Поставить в духовку.



Рыба получается очень нежная, необыкновенно вкусна даже на следующий день. Секрет в том, что яблоки берут на себя лишний жир из рыбы. Я готовлю ее обычно на стеклянном противне, который смотрится красиво, и его можно сразу подавать на стол с пылу с жару. Для гарнира подойдет картофель или макароны, подготовленные без масла – его и в рыбе предостаточно.

Свинина с оливками

Очень люблю сочетание свинины с гвоздикой, а недавно попробовала добавить к этому блюду еще и зеленые оливки с острым вкусом **400 г свинины без жира, 5-6 штук картофеля, 10 штук гвоздики, банка зеленых оливок, фаршированной острой перцем, соль по вкусу.**



Свинину, нарезанную кусочками, обжарить на сковороде в растительном масле до золотистой корочки. Сложить в жаровню, посолить, добавить гвоздику, залить холодной водой и поставить в духовку на 50-60 минут.

Очищенную картошку нарезать ломтиками, добавить в свинину вместе с оливками, немного досолить, долить кипятка, если соус выкипел. Учтите, что оливки содержат в себе много соли! Минут через 20, когда картошка будет готова, можно вынимать жаровню из духовки. Даже на следующий день оливки не теряют привлекательности и разогретое блюдо выглядит аппетитно. Вкус приправ – оливок и гвоздики – очень удачно сочетается. И главное – стоять над плитой не надо!

Капустный салат

В этом салате нет ничего необычного, кроме способа нарезки капусты. Именно этот способ и сделал салат моим фирменным.

1 вилок капусты, 1 луковица, 2-3 столовые ложки столового уксуса, растительное масло, соль. Молодую, еще зеленую капусту (она идеальна для такого салата) разрезать пополам, перевернуть макушкой вниз, кочерыжкой вверх. Острым длинным ножом шинковать прямо от кочана, держа нож почти параллельной полоски будет не больше двух миллиметров, а длина чуть ли не в полкочана. Тоньше всего листья на макушке кочана – эту часть я использую для салата полностью. У основания они мясистые и потому не годятся – их можно оставить для борща.

Если вилок небольшой или большая его часть состоит из толстых листьев, я беру два вилка. Главное – чтобы весь салат состоял из тонкой нарезки.

Затем нашинкованную капусту положить в глубокую миску, залить уксусом и осторожно перемешать, оставить на полчаса.

Тонкими полукольцами нарезать лук. Если уксуса в капусте оказалось слишком много, излишек лучше слить. Добавить в капусту лук, посолить, заправить маслом, перемешать.

Такой салат выглядит очень красиво и даже за праздничным столом съедается «на ура», хотя это всего-навсего обычная капуста.

Иногда я делаю нарядный вариант: добавляю листья петрушки и нарезанные дольки апельсина. Секрет заключается в том, что петрушку не режу, а отрываю каждый маленький листочек так, чтобы он был целым (они ведь очень красивые!), а дольки апельсина чищу от кожицы.



Рис с овощами

1 стакан риса, 1,5 литра воды. Соус: 1 крупная морковь, 1 крупная луковица, 300 г грибов, 1 банка консервированного горошка, соль по вкусу, растительное масло для обжаривания.

Поставить варить рис. Пока он варится, подготавливается овощной соус. Морковь мелко режется или натирается на крупной терке – как вам больше нравится. Мелко режется лук, моются и нарезаются грибы. Грибы жарятся отдельно до золотистого цвета моркови, затем к глубокой сковороде в масле обжаривается до небольшого количества лука и жарится лишь немного, без подрумянивания. Когда из грибов выпарится вся вода, их добавляем к моркови и луку и заливаем овощами рисовым отваром. Об отваре скажу отдельно. Я нарочно варю рис в большом количестве воды, чтобы использовать ее в качестве основы для соуса – он получается густым и сытным. К тому моменту, когда овощи обжарены, рис обычно тоже уже готов. Собираю отвар ложкой в большую чашку, доливаю в кастрюлю кипятка из чайника, откидываю на дуршлаг и еще раз обдаю кипятком. В результате получаю густой рассыпчатый рис и густой отвар. Рис складываю назад в кастрюлю – так он не остынет, а отвар доливаю в овощи.

К кипящим овощам добавляю томатную пасту, перемешиваю, солю и внимательно слежу за тем моментом, когда соус станет однородным, а влага еще не выпарится. Если передержать – вода испарится и останется одно масло, а это уже не вкусно. В уже готовый соус добавляю зеленый горошек и перемешиваю.

Рис выкладывается на широкую тарелку и ложкой разгребается от середины к краям так, чтобы получилась подобие бублика. В середину осторожно выливается или ложкой выкладывается соус. Блюдо готово! Ставьте его на середину стола и, раскладывая, захватывайте ложкой от края к центру так, чтобы у каждого на тарелке оказались белоснежный рис и яркий соус. Приятного аппетита!

Вариант: часто я готовлю это блюдо не с грибами и горошком, а с консервированной в томате фасолью. Дешевле и быстрее. Только моркови тогда надо класть побольше, чтобы основа соуса была легче для желудка.



Минтай: Необычное решение

Рыба эта действительно вкусная, по соотношению цены и качества – просто находка для людей с небольшой зарплатой. Хороша она в самых разных блюдах. Хочу предложить такие:

Салат «Минтай Минтаевич»

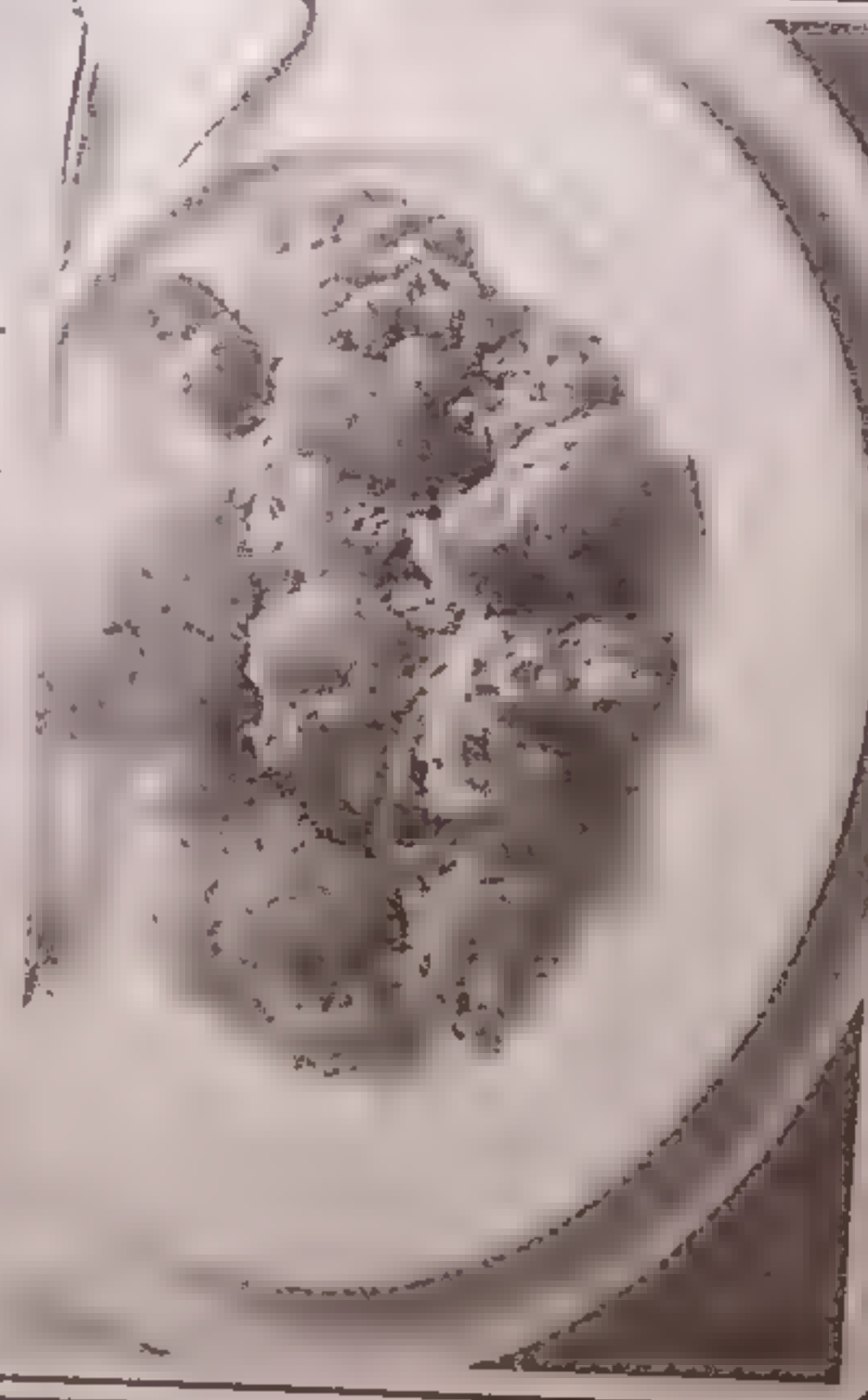
Минтай мою, варю целиком в воде с солью, охлаждаю без воды, вынимаю косточки, а филе разминаю вилкой. Лук мелко режу и жарю в растительном масле. Остужаю, смешиваю с рыбой, солью, перцем иправляю майонезом (все – по вкусу). И салат, и для намазывания бутербродов отлично подходит.

Минтай по-московски

500-600 г филе минтая, 1-2 столовые ложки муки, картофель и грибы по вкусу, 3 луковицы, 2 сваренных вкрутую яйца, 0,5 л сметаны, сыр. Кусочки филе минтая обвалять в муке, обжарить в масле, сдвинуть в центр сковороды. По краям – кружки жареного или вареного картофеля, сверху на рыбу – жареный лук, четвертинки яиц, немного жареных грибов. Залить сметаной, посыпать тертым сыром, запечь в духовке. Очень по-русски!

«Каштаны»

Филе минтая (900 г) пропустить через мясорубку с замоченным хлебом (100 г), добавить соль, перец, 2 яйца, хорошо вымешать, сделать шарики. В середину положить фарш из рубленых крутых яиц и зелени, снова скатать шарики и, обкатав в сухарях, жарить во фритюре.

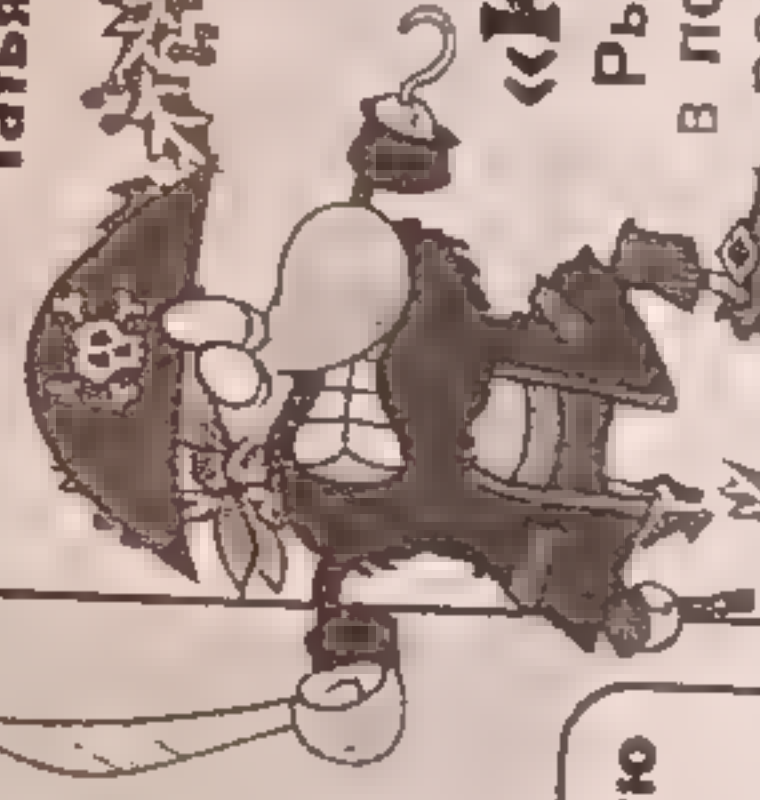


Тефтели с лечо

Приготовить котлетную массу из 500 г минтая, 50 г белого хлеба (замоченного и отжатого), 1 яйца (сырого), соли и перца. Сделать шарики, обвалять в муке, подрумянить в сковороде с маслом. На дно хорошо смазанной сковороды соейника выложить слой лечо (домашнего или купленного), затем тефтели и вновь лечо. Тушить под крышкой на слабом огне 20-25 минут. На гарнир – картофель, макароны или рис.

Людмила Мельникова, г. Самара

Предлагаю 2 рецепта приготовления минтая для Татьяны Новиковой из Белгорода.



Минтай под майонезом «Карибский пират»

Рыбу очистить, снять кожу. Обвалять в подсоленной муке и обжарить на растительном масле. Выложить рыбу на тарелку, разделить филе от хребта, удалить все косточки. Филе выложить на сковороду. Поперчить, прикрыть рыбу мелко нарезанным луком. Рыбу можно уложить в 2 ряда. Майонез смешать с томатной пастой (на 200 г майонеза – 2-3 чайные ложки томатной пасты) и залить рыбу, чтобы она полностью была покрыта. Накрыть крышкой и тушить на самом слабом огне на плите. Блюдо готово, когда майонез потемнеет.

Вкусно как в горячем виде с гарниром, так и в холодном, в качестве закуски.

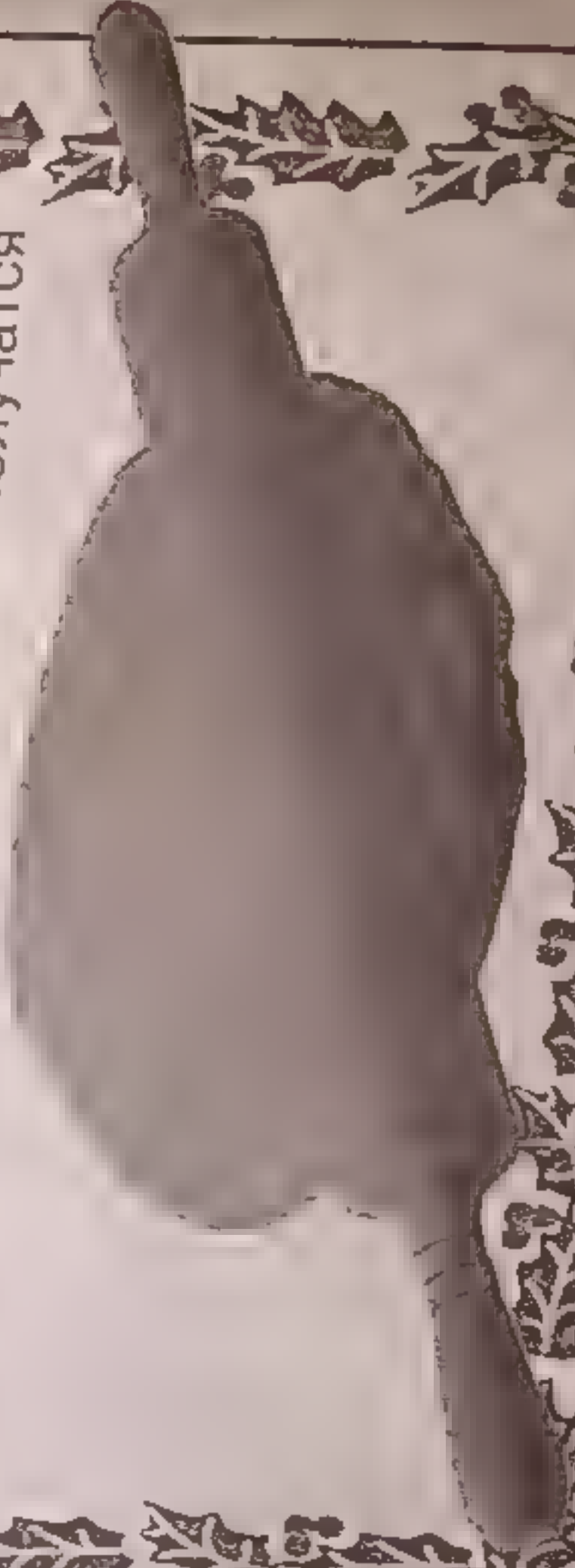
Ленивые пельмени «Ловись, рыбка»

В глубокой кастрюле обжарить на растительном масле 3-4 картофелины, нарезанные очень мелкими кубиками, до полуготовности вместе с 2-3 лавровыми листьями и несколькими горошинами душистого перца. Овощная подушка может быть различной, то есть можно сюда же добавить лук, морковь, капусту, но картофель должен быть обязательно.

Тугое пельменное тесто раскатать в почти прозрачный пласт. Сверху – фарш из минтая с салом и укропом. Свернуть в плотный рулет и разрезать на маленькие рулетики толщиной в 2-3 см.

Уложить «пельмешки» сверху овощной подушки, залить кипящим бульоном из кубиков, чтобы жидкость покрыла содержимое кастрюли на 2-3 см выше, поставить на сильный огонь, чтобы быстро закипело. Как закипит – убавить, закрыть крышкой и варить 15-20 минут. Есть их можно и в горячем, и в холодном виде.

Количество теста и фарша зависит от количества едоков. И еще одно уточнение: тефтели должны быть обязательно крутыми и обжаренными с добавлением яиц (1-2 на 1 стакан воды), иначе пельмени получатся «клевыми».

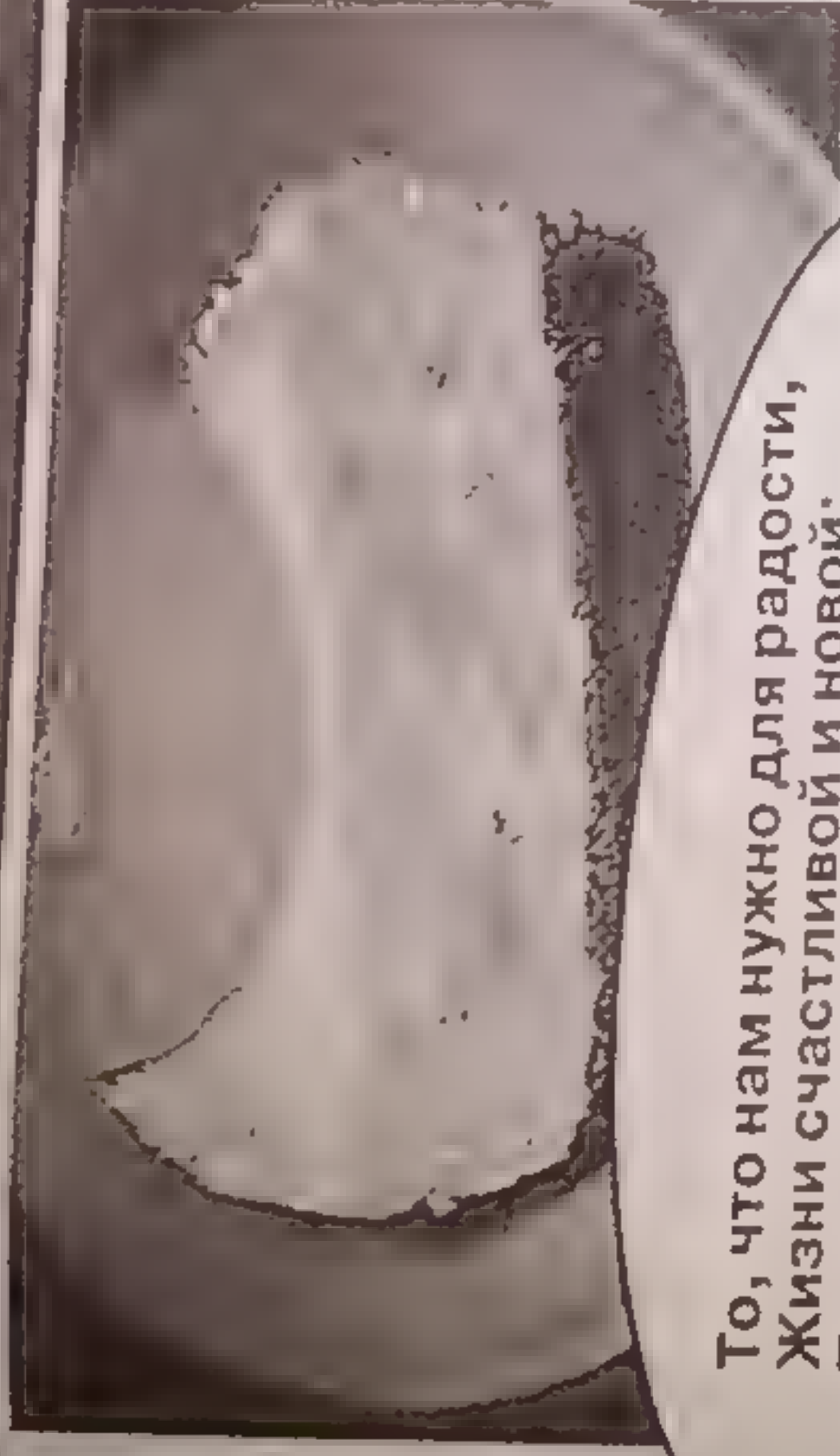


Светлана Суханова, г. Оренбург

«Легкие» тортики

для Елизаветы Тропининой из Владимирова

Они понравятся
сладкоежкам, но не
нанесут ущерба фигуре



То, что нам нужно для радости,
Жизни счастливой и новой:
Торты умеренной сладости,
С легкой кислинкой фруктовой!

Торт с виноградом

Тесто: 250 г муки, 100 г маргарина, полстакана простокваши, чуть-чуть соды.

Муку с маргарином смешайте и разотрите в крупку. В простоквашу всыпьте соду, добавьте к мучной смеси и быстро замесите легкое мягкое тесто (долго месить его не надо). Покройте тестом дно и бока формы, выпекайте при умеренной температуре до золотисторумяного цвета.

Приготовьте крем: вскипятите 250 мл молока с 2-3 столовыми ложками сахара, снимите с огня. Взбейте желток и влейте в него горячее молоко тонкой струйкой, непрерывно помешивая. Добавьте 1 столовую ложку муки, разведенной в небольшом количестве молока. Вновь поставьте на слабый огонь, немного прокипятите, снимите с огня, остудите. Введите лимонную цедру и взбитый белок.

На остывший корж выложите крем, разровняйте. Сверху красиво разложите ягоды винограда. Можно подавать к столу.

И никакой приторности в этих тортиках нет – можно смело отведать! Доброй вам трапезы!

Людмила Мельникова, г. Самара

Творожно-ягодный торт

600 г творога, 300 г йогурта, 200 г бисквитного печенья, 1 стакан сахара, 350 г разных ягод, 50 г конфет с орехами, 1 лимон.

Форму застелить пищевой пленкой. Дно выложить печеньем. Смешать творог, йогурт и сахар. Добавить ягоды в творожную массу. Туда же добавить и крупно нарезанные конфеты. Ягодно-творожную массу равномерно выложить поверх печенья и поставить на 1 час в морозильник. Перед подачей на несколько секунд опустить форму в горячую воду. Опрокинуть замороженный торт на блюдо и снять пленку. Сверху оформить ломтиками лимона и ягодами.

Светлана Суханова, г. Оренбург

Мандариновый торт

5 крупных мандаринов, 1,5 стакана сахара, 75 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 стакан кефира, 3 стакана муки, сода, соль.

Тщательно растереть масло, сахар, яйцо. Добавить кефир и мандарины, пропущенные через мясорубку вместе с кожурой, но без косточек. Посолить и размешать. Влить эту смесь в муку, размешать, добавить 1 чайную ложку соды, гашенной уксусом. Вылить в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой или сухарями. Дать постоять минут 40 и затем выпечь.



Фруктовый торт «Австралия»

450 г смеси фруктов, 150 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 2 яйца, 1/2 чайной ложки соды, 2 стакана муки, 1 чайная ложка сухих дрожжей, ванилин.

Мелко нарезанные фрукты, масло, сахар, ванилин залить стаканом воды и проварить 10 минут. Остудить, добавить соду и взбитые яйца, смесь муки с сухими дрожжами, перемешать. Форму выстлать пергаментом, выложить тесто и выпекать 1 час при умеренной температуре. Вынуть и дать остыть.

В Австралии этот торт подают на 2-й-3-й день после выпечки, украсив взбитыми сливками. Ну а мы столько не терпим – вместо сливок смазываем чем-то кисленьким (желе из красной смородины, «живым» вареньем из цитрусовых) и съедаем.

Есть вопросы?

Подскажите, пожалуйста, интересные блюда из кролика.

Наталья Антипова, г. Оренбург

Я собираю рецепты «походной» кухни – для пикников и т. д. Прошу читателей поделиться рецептами закусок, которые удобно брать с собой в дорогу.

Людмила Степанкова, г. Бузулук
Оренбургской области

Пирожные из домашних лапш

Такие оригинальные пирожные, имеющие превосходный вкус, достаточно простые и экономные, любят и готовят в кухнях многих народов Восточной Европы и Средней Азии. У некоторых для них есть и свои, народные названия, но технология их приготовления остается практически одинаковой.

Пирожные

«Катаиф» по-самарски

500 г муки высшего сорта, 7 яиц, 100 г сливочного масла, 300 г меда, 300 г фритюра (200 г топленого масла и 100 г смальца), щепотка соли.

Приготовить тесто, смешав вместе яйца, слегка подогретое сливочное масло, соль и просеянную муку. Переложить его на обсыпанную мукой разделочную доску и раскатать в жгут диаметром 4-5 см. Получившийся тестяной жгут нарезать на нетолстые кусочки и жарить их, помешивая, в хорошо разогретом фритюре до слегка золотистого цвета. Жидкий мед перелить в кастрюльку и варить его до загустения, помешивая деревянной веселкой, на слабом огне. Затем переложить в посуду с медом обжаренные кусочки теста и все осторожно перемешать той же веселкой. Положить покрытые медом пирожные на фаянсовое блюдо, слегка смазанное маслом, и по желанию слегка обсыпать толчеными орехами или тертым медовым пряником.

Пирожные

«Катаиф» по-румынски

Для лапши: 2 яйца, щепотка соли, мука, сколько возьмет тесто, 1-2 столовые ложки сливочного масла для обжаривания лапши; 1,5 стакана воды, 150 г сахарного песка, ванильный сахар по вкусу.

Приготовить из яиц, соли и муки яичное тесто для домашней лапши. Раскатать тонко пласт теста и мелко нарезать его соломкой. Для пирожных лучше использовать подсохшую лапшу, приготовив ее накануне.

На большую сковороду положить сливочное масло, нагреть и всыпать сухую лапшу, осторожно помешивая вилкой. Дать ей хорошо поджариться. Если лапши много и она не помещается на сковороде, обжарить в два приема. Подготовленную лапшу выложить на противень и тщательно сровнять поверхность вилкой. Сварить не очень густой сироп из воды, сахара и ванильного сахара, взятого по вкусу. Осторожно залить кипящим сиропом подготовленную лапшу и поставить противень в умеренно нагретую духовку, пока лапша не впитает в себя весь сироп и не затвердеет. Затем получитьшейся массе дать застыть и нарезать пирожные небольшими квадратиками (5-6 см). Очень аккуратно широким ножом переложить квадратики на большое плоское блюдо в один слой, чтобы они оставались целыми, оставив несколько лучших кусочков для украшения.

Покрывать катаиф довольно толстым слоем сливок, взбитых с сахарным песком или пудрой. Ножом подровнять сливки с боков и сверху красиво уложить оставленные кусочки пирожного.

Любовь Ткач, г. Тольятти Самарской области

Мятные листья

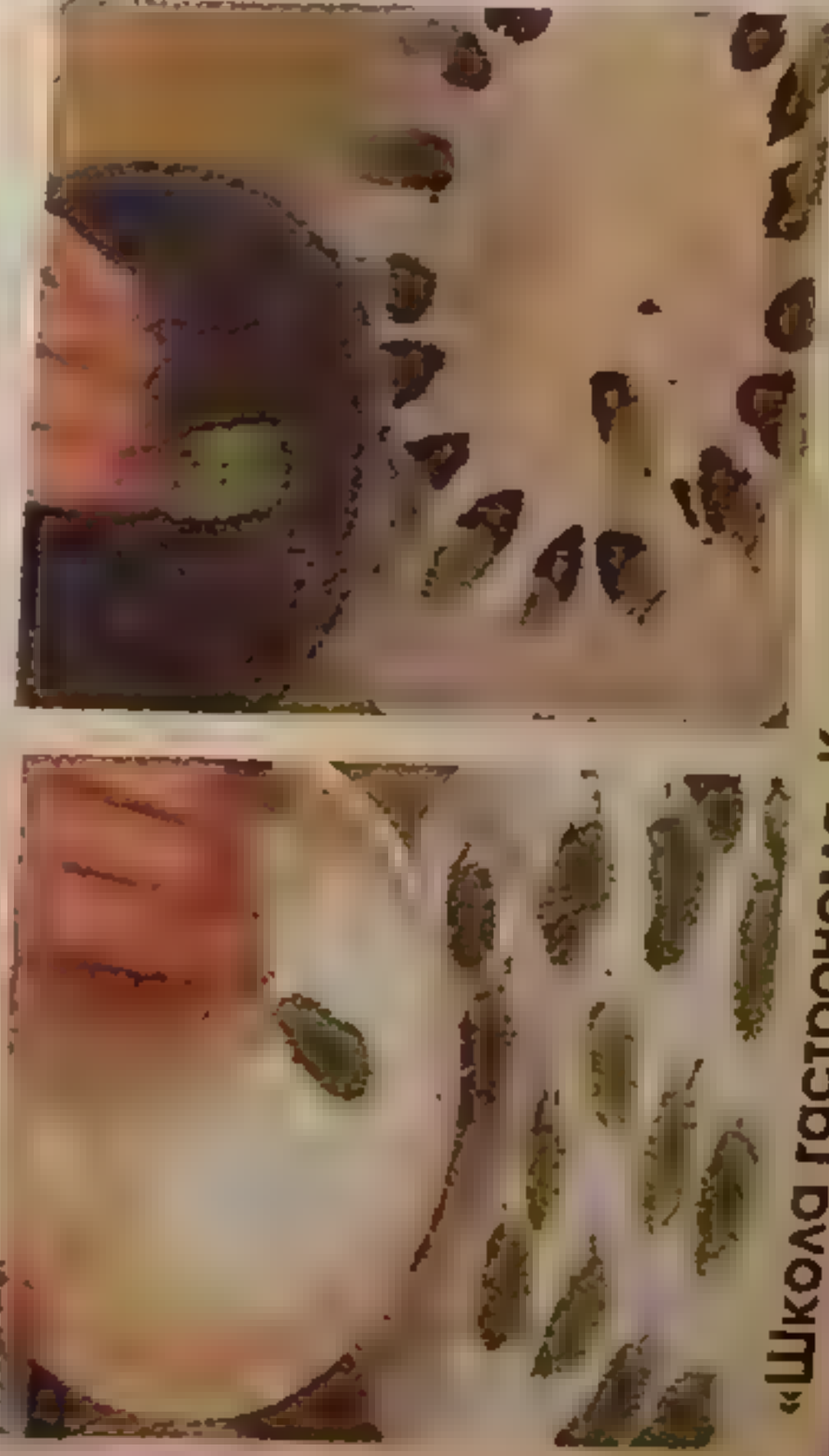
в шоколаде

1 пучок мяты, 1 белок, 75 г сахара, 75 г темного шоколада.

Мяту разобрать на листья. Большие листики вымыть и тщательно обсушить салфетками. Маленькие – отложить для украшения других блюд.

Слегка взбить белок. На плоское блюдо высыпать сахар. Обмакивать листья сначала в белок, затем в сахар. Выложить на поднос, накрытый салфетками, и оставить сохнуть до следующего дня.

Шоколад растопить на водяной бане. Листья мяты окунать в шоколад на половину их длины. Выкладывать на блюдо. Поставить в холодильник на 1 час.



«Школа гастронома. Коллекция рецептов»



«Легкие» тортики

(Окончание. Начало на стр. 11)

Искренне благодарю читательниц Юлию Мухомедьянову, Светлану Суханову, Маргариту Кондратьеву, Ирину Деву, Людмилу Мельникову, семью Ревенковых за высокую оценку моих рецептов и слова признательности в мой адрес.

Читательница из Владимира Елизавета Тропинина просила нас, читателей, поделиться рецептами фруктовых тортиков, что я с удовольствием и делаю.

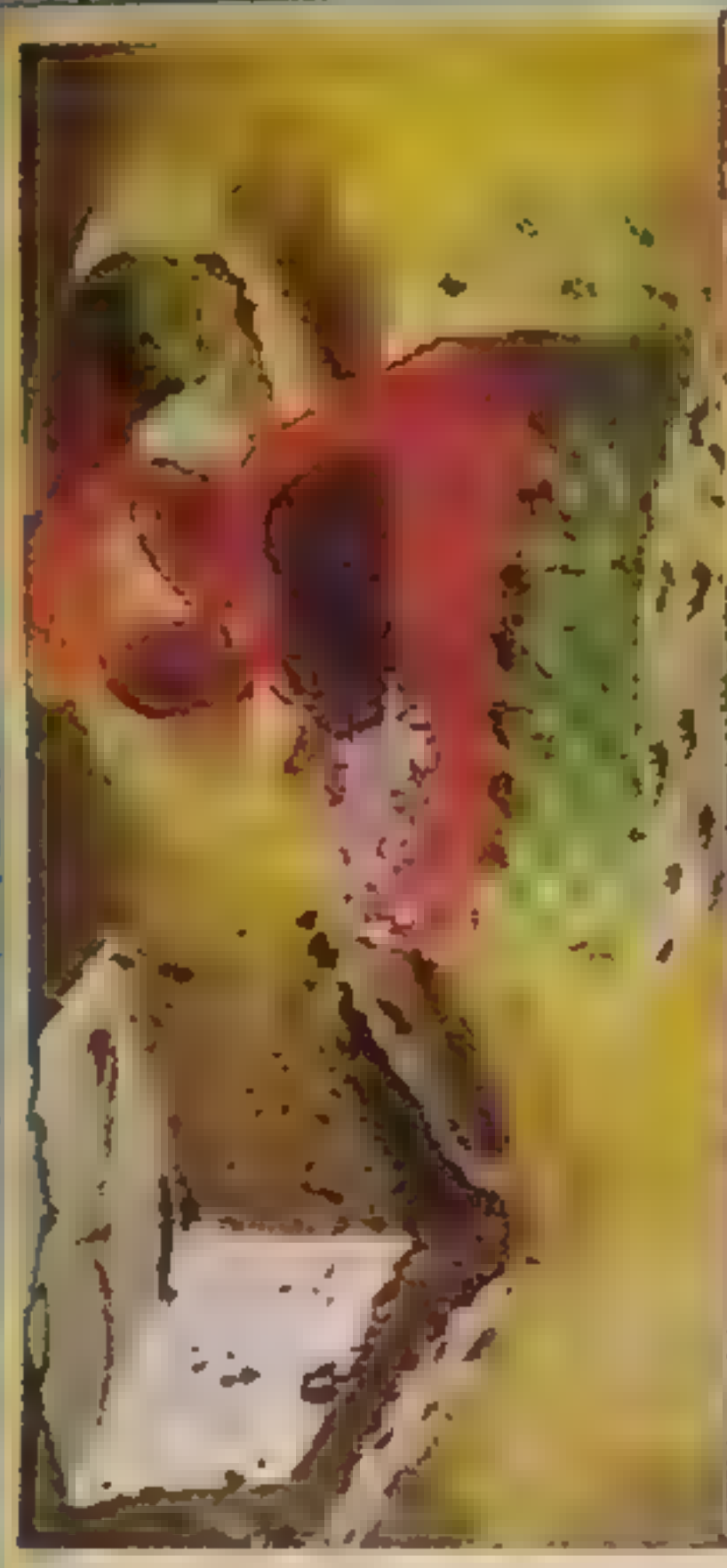
Торт «Земляничный»

Тесто: 1,25 стакана муки, 1 стакан сахарного песка, 10 яиц.

Начинка: 3 стакана свежей земляники, 1/2 стакана сахара, 1 столовая ложка желатина.

Бисквитным тестом заполнить на 3/4 высоты 2 одинаковые формы, смазанные маслом. Выпекать при температуре 200-220 градусов. Полученный бисквит охладить. Можно воспользоваться и готовым бисквитом.

Разрезать каждый бисквит по горизонтали. Пласты уложить один на другой, переслаивая их заранее приготовленным земляничным пюре, легонько прижимая. Верх торта украсить свежей земляничкой с сахаром и залить полужидким земляничным желе.



Торт «Лесная фантазия»

200 г сметаны растереть с 200 г размягченного сливочного масла. Добавить половину чайной ложки соды, погашенной уксусом, 2 стакана муки. Все хорошо смешать. Тесто разделить на 6 равных частей, раскатать коржи и выпекать их в духовке при температуре 200-220 градусов 5-7 минут. Потом коржи охладить, пропитать их кремом, сверху тоже положить крем. Украсить торт тертым шоколадом и замороженными свежими ягодами – красной и черной смородиной, малиной, клубникой. Поставить охладиться в холодильник.

Виктор Крылов, г. Сосновый Бор
Ленинградской области

Пирог «Сметана – майонез»

1 стакан сметаны, 1 стакан майонеза, 1,5 стакана муки, соль, сода.

Все перемешать и вымесить тесто. Начинка может быть любой.

И.М. Шеканкова, г. Самара

Медовые треугольники

2 стакана сахара, 1 стакан манной крупы, 1/2 стакана меда, 3 столовые ложки растительного масла, 1 стакан воды, 100 г грецких орехов или арахиса, ванилин по вкусу.

Манную крупу обжарить на масле до светло-коричневого цвета. Мед, сахар и горячую воду соединить и проварить на слабом огне 5 минут. Полученным сиропом залить обжаренную манную крупу, добавить мелко нарубленные орехи, ванилин, перемешать, поставить на 1-1,5 часа в холодильник. Перед подачей нарезать треугольниками и выложить на блюдо.

Анна Дробышева, г. Сызрань Самарской области



«Клуб
сладкоежек» -
уже в
продаже!

Пирожки «Колобок-колобок, я тебя съем!»

Тесто: 250 г творога, 200 г маргарина, 2 стакана муки, 0,5 чайной ложки соды, погашенной уксусом.

Начинка: 1 кг кисло-сладких яблок.

Для обсыпки: сахарный песок.

Творог, маргарин, муку порубить ножом. Собрать тесто в шар, помесить его, положить в целлофановый мешок и убрать в морозильник на полчаса.

Подготовленные яблоки натереть на крупной терке. Сахар в начинку добавлять не надо.

Достать тесто из морозильника, раскатать на кружочки. На каждый кружочек положить яблочную начинку, придать пирожкам форму колобка, защипать. Лишнее тесто, которое мы защипнули, следует обрезать, чтобы шарики были ровными. Колобки сбрызнуть водой и обвалять в сахарном песке. Положить пирожки на сухой противень (смазывать его не надо) и выпекать в разогретой духовке при температуре 180-200 градусов до румяности.

Пирожки-колобки получатся аппетитными и красивыми. Кто любит послаще, может в тесто добавить сахар.

Кристина Лебедева, г. Бузулук Оренбургской области

Будьте счастливы и любимы!

Поздравляю всех читателей с замечательным весенним праздником - Женским днем 8 Марта! Будьте счастливы, любимы своими близкими! Пусть ваш дом наполнится добром, улыбками, герлением, спокойствием, благополучием, а стол «ломится» яствами, вкусными угощениями и собирает лучших друзей.

**Виктор Крылов, г. Сосновы Бор
Ленинградской области**

От редакции. К сожалению, не все письма мы успели получить до того времени, когда отправили праздничные номера в типографию. Вышли они у нас в феврале, чтобы все успели заранее подготовиться к 8-мартовскому застолью. Просим наших уважаемых авторов не огорчаться: ваш труд не пропадет!

Хоть какой праздник будет удачным!

Из спецвыпуска «Накормим Деда Мороза!» хочу отметить следующие рецепты: салат «Кальмарик» **О. Блоха**; салат «Аквариум» **Е. Ковальчук**; салат «Новогоднее приключение» **Е. Решетниковой**;

«Лососевый торт» **С. Сухановой**;
салат «Пальчики оближешь» **Г. Гуськовой**;

торт «Морозко» **Н. Прилипка**.

Спасибо, дорогие хозяйшкИ, за вкусные рецепты. С такими вкуснятинами хоть какой праздник будет удачным, а стол – красивым!

**Ирина Дедова, г. Новоалександровск
Ставропольского края**



Адреса не высылаем

В последнее время в редакцию стали часто приходить просьбы выслать адрес того или иного автора. Но без разрешения авторов мы не считаем возможным поступать таким образом.

Уважаемые читатели, не дождавшиеся ответа! Если адрес вам нужен непременно, вы можете написать соответствующую просьбу с указанием собственного адреса – мы ее опубликуем, а уж автор сам решит, отвечать вам или нет.



Выбирай, пробуй, радуй близких!

Хочу похвалить **Наталью Зацепину** за салат «Наша марка», **Елену Овсееву** (салат «На ура»), **Виктора Крылова** (сосиски «Жареные»), **Светлану Суханову** (очень интересные «Овощные бифштексы»). Начинка из гороха для пирогов **Оксаны Авдеевой** и из фасоли **Светланы Сухановой** – тоже очень приятная кулинарная находка для меня.

О тематических рубриках газеты.

Здесь я всем довольна, все разделы «Пира» считаю нужными, полезными, интересными, критиковать вас не за что. По-моему, при подготовке каждого номера коллектив редакции проделявает огромный труд, и итоги его меня радуют. Я живу от номера «Пира» до номера: получение газеты, проба рецептов, перечитывание, пополнение карточки, вновь рецепты – те, которые сразу не были замечены, а оказались отличными, и вновь радостное ожидание встречи с итогом нашего коллективного труда. Много салатов, супов, вторых блюд, разнообразных конкурсы, блюда на все вкусы – от острого и соленого до сладкой выпечки и нежных десертов. Мясное и вегетарианское, сытное и низкокалорийное – все рецепты хороши, выбирай, пробуй, радуй близких!

Людмила Мельникова, г. Самара

Неповторимая доступность

Очень обрадовалась, купив выпуск рецептов прошлых лет «Угощение на славу». А то я как-то недавно отскерила у знакомой полностью семь газет «Пира» за 2003 год. А ведь эти ксерокопии занимают столько места! Да и дорого: я в магазине делала ксерокопии. Так что если вы и дальше будете делать такие выпуски, я буду очень-очень рада, а с ксероксом больше связываться не стану.

Все рецепты из выпуска, как на подбор – неповторимые! И из доступных продуктов, что для меня очень важно. Обязательно все перепробую.

Н.Т. Семенова, г. Оренбург

Делюсь с «пировцами» моим «дешевым» кулинарным опытом.

«Вторая жизнь пельмешков»

Оставшиеся вареные пельмени прокрутить через мясорубку. Добавить яйца, посолить и поперчить. Слепить котлеты. Запанировать в сухарях и обмазать майонезом. Запекать в духовке до золотистого цвета.



Рисовая запеканка с ягодами

Это блюдо нравится и взрослым, и детям. У многих заморожены ягоды на зиму – как раз есть случай их использовать, а то скоро опять сезон заготовок начнется, пора освободить морозильник для свежего урожая.

2 стакана молочной рисовой каши, 1 стакан ягод (свежих или замороженных), 2 столовые ложки сахара, 1 яйцо.

В готовую остуженную кашу добавить сырое яйцо. Смесь разделить на две равные части. Одну часть выложить в смазанную маслом форму и разровнять. Сверху уложить ягоды, пересыпать 1 столовой ложкой сахарного песка, а на них – оставшуюся половину каши. Посыпать сахарным песком. Запекать в разогретой духовке при температуре 180-220 градусов 7-10 минут.

Лариса Саблина, г. Новотроицк Оренбургской области

Котлеты «Выгодные»

1 литровая банка фасоли, 1 кг картофеля, 0,5 кг репчатого лука, 300 г сала, 200 г хлеба, 1 яйцо, перец, соль.

Сварить фасоль до готовности. Воду слить через дуршлаг. Потом фасоль пропустить через мясорубку, сырой картофель пропустить тоже через мясорубку, также поступить с салом и хлебом, только хлеб надо предварительно замочить в воде, чтобы разбух. Лук нарезать ножом как можно мельче, от этого котлеты будут сочнее. Туда добавить сырое яйцо, перец, соль. Все это очень хорошо перемешать. Если масса получилась не очень густая, то ее ложкой класть в тарелочку с мукой, обваливать с обеих сторон, делать форму котлеты и жарить в подсолнечном масле.

Тушить котлеты не обязательно. Даже можно кушать холодными.

Если нет сала, можно положить 100 г маргарина. Я без сала делала в первый раз. Когда родные попробовали, всем очень понравилось, но сказали, что немного не хватает сала, а я ответила: «А в котлетах и мяса нет». Вот я и добавила немного сала.

Эти котлеты выгодно делать. Они недорогие, к тому же их получается много.

Светлана Суханова, г. Оренбург

Гречка «Морковная»

Сытно, полезно и дешево!

На 1 стакан гречневой крупы - 3 моркови, 1 стакан молока, 2 стакана воды, 4 столовые ложки сливочного масла, соль.

Подготовленную гречку залить горячей соленой водой, тщательно перемешать, довести до кипения и варить 3-5 минут.

Добавить натертую на крупной терке морковь и влить молоко, чтобы слой моркови с молоком был сверху. Кашу не перемешивать. Довести до кипения, после этого огонь выключить.

Пусты каша томится под крышкой крышкой минут 40.

Перед подачей на стол кашу снова довести до кипения, осторожно перемешать и добавить сливочное масло.



Оладьи из тыквы с изюмом

700 г тыквы, 1 стакан муки, 2 яйца, 2 столовые ложки изюма, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка сахара, 1/2 стакана молока, 1/2 стакана сметаны, 50 г дрожжей, очищенные семена тыквы, соль по вкусу.

Мякоть тыквы натереть на терке или пропустить через мясорубку, добавить молоко, сахар, яйца, разведенные в молоке дрожжи, растопленное сливочное масло. Все хорошо перемешать, всыпать просеянную муку, замесить тесто. В конце замеса добавить изюм и семена тыквы. Тесто поставить для расстойки. Жарить оладьи на сковороде с разогретым маслом. Подать со сметаной.

Постные чебуреки

Тесто: 0,5 л воды, 700 г муки, 1 стакан растительного масла, соль, перец по вкусу.

Начинка: грибной фарш, квашеная капуста, жаренная с луком, морковь, жаренная с луком, – в произвольных пропорциях.

Соль, перец, просеянную муку развести в теплой воде и замесить тесто (я еще добавляю 1-2 ложки растительного масла), которое должно быть эластичным. Раскатать круглые лепешки толщиной около 3 мм и диаметром приблизительно 20 см. На одну сторону лепешки тонким слоем положить фарш, а другой половиной накрыть, хорошо слепить края чебуреков и наколоть вилкой в нескольких местах. Жарить в большом количестве жира.



Любовь Ткач,
г. Тольятти
Самарской области

Я являюсь постоянной читательницей газеты «Пир горой». Бог весть, как поделюсь с читателями рецептами моих любимых блюд.

Вкусные пирожки

1 стакан муки, 5 яиц, 1 стакан сахара, 0,5 чайной ложки соды, гашенной уксусом. Замешиваем тесто и выпекаем в вафельнице.



«Золотая каша»

200 г пшеничного хлеба, 1 стакан молока, яйцо, 1-2 моркови, 1/2 стакана сахара, 1 столовая ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Хлеб замочите в молоке. Добавьте мелко на тертую морковь, яйцо, соль и сахар. Все перемешайте, выложите на смазанную маслом сковороду и запекайте в духовке до образования румяной корочки.

Ольга Никитенко, с. Новоуральск
Оренбургской области

Большой сырник со свеклой

На 500 г творога – 300 г свеклы, 2 яйца, по 2 столовые ложки сахара, масла и манной крупы, 3/4 стакана сметаны, соль.

Сначала готовим творожную массу: прибавляем в протертый творог яичные желтки, 2 столовые ложки растопленного масла, сахар, соль, манную крупу и хорошо перемешиваем. Вареную сладкую свеклу натираем на крупной терке, перемешиваем с творожной массой.

Смешав эту массу со взбитыми в пену белками, перекладываем в сковороду, смазанную маслом, и ставим в духовку на 30-40 минут. Сырник (творожник) подаем горячим, полив его сметаной.

Галина Гуськова, г. Сызрань Самарской области

Пир горой № 3 (69) 2007

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

Регистрационное свидетельство ПИ № 77-13944. Выходит ежемесячно (кроме июля). Периодичность выпуска только с письменного разрешения редакции. Подписные индексы 14864, 12473.

Редактор и учредитель
Ирина Котельникова
e-mail: irlena@mail.esoo.ru

Дизайн и верстка Оксаны Авдеевой
Адрес для писем: 460000, г. Оренбург, главпочтамт, а/я 2976, «Пир горой».

Служба распространения: 27-07-77

Слоеные «Хрустяшки»

Делаем слоеное тесто или покупаем готовое бездрожжевое слоеное тесто. Раскатываем его, нарезаем на квадратики, затем кладем начинку, складываем конвертиками.

Начинка: 200 г сыра, 250 г колбасы.

Рулет «Острый»

5 яиц, 3 столовые ложки крахмала, 5 столовых ложек низкокалорийного майонеза.

Все ингредиенты взбить и вылить на смазанный маслом лист. Печь 10 минут. Затем смазать смесью из майонеза и чеснока (пропорция: 150 г майонеза + 3-4 зубчика чеснока), натереть сыр, сверху посыпать измельченными грецкими орехами (100 г сыра + 100 г орехов), скатать в рулет. Поставить на холод.

Динара Дусаева, п. Полевой
Оренбургской области

Фасоль

«Морщинистый грудничок»

500 г фасоли, 150 г грудинки, 3 головки лука, чеснок, зелень петрушки, 60 г свиного сала.

Копченую грудинку сварить, нарезать кубиками и смешать с вареной фасолью. Добавить обжаренный на сале лук и тертый с солью чеснок. Все хорошо перемешать и кипятить 10 минут. Перед подачей посыпать зеленью.

Любовь Ткач, г. Тольятти
Самарской области

Картофель «Золотистый»

Чищенный картофель тонко режем, кладем слоями в хорошо смазанную сковороду. Каждый слой посыпаем кольцами лука, солью, перцем, зеленью и поливаем растительным маслом. Последний слой – картофель со специями, но без лука. Тушим на плите, а когда слегка подпечется, заливаем молоком, кладем кусочек масла или маргарина и запекаем в не очень жаркой духовке. Молоко должно впитаться, а картошка приобрести приятный золотистый цвет. Ешьте на здоровье!

Людмила Мельникова, г. Самара

Номер отпечатан в ГУП
«Государственное
республиканское издательство
г. Уфа, ул. 50-летия Октября, 13.
Объем 2 п.л.
Заказ № 604 Тираж 29 800 экз.
Цена свободная.

ЗАПОВРКИ НА ЗИМЪ

№2 2008

ОМД
10000



Колмаж
Елены Сахарниной

Консервируем по правилам

Ирга: неказистая ягода-богачка

Давно заметила, что ирга как ягодное растение не пользуется популярностью у садоводов. И поэтому я не могла пройти мимо черной ирги, которую я люблю за ее вкус. Еще тогда удивлялась, почему иргу никогда не собирают про запас.

Теперь, когда у меня в саду множество разных ягодных кустов, понимаю, что вкус ирги не особо привлекает, ягоды пресноваты и жестковаты. Однако удивительно, как при такой неказистости можно быть такой богатой витаминами и микроэлементами. Поэтому на все лето я буду собирать иргу для заготовки.

В ягодах ирги немало витаминов – С, группы В, Р, провитамина А, микроэлементов – меди, кобальта, тоже полезных человеку и к тому же редко встречающихся в других плодах. Ирга ценна еще и тем, что в ней содержатся биологически активные вещества, которые не в каждом растении есть. Они предупреждают образование тромбов в кровеносных сосудах, внутренние кровоизлияния в коре головного мозга, сердечной мышце и обладают противовоспалительным и противоязвенным действием. Вот почему в народной медицине сок ирги применяют для полоскания горла при ангине и полости рта при стоматите. При желудочно-кишечных заболеваниях лечатся отваром из листьев и корней растения, в которых много дубильных веществ.

На зиму из ягод можно приготовить сок, компот, варенье, джем, желе и отличное вино. Я каждый год делаю разные заготовки из ирги, однако большую часть собранных ягод замораживаю. В зимнюю пору в термос закладываю по пригоршне замороженных разных ягод: ирги, красной и черной смородины, ежевики или малины, сушеных яблок и заливаю кипятком. Сахар не кладу, это потом, когда пью настой вместо чая. Получается насыщенный, приятного вкуса напиток. Так что полезнейшую ягоду использую без затей. Но если вам замораживание ирги не по душе или у вас нет морозильной камеры, попробуйте переработать ее испытанными мною и моими знакомыми садоводами способами.

Поскольку кислотность ягод невысока, в заготовки потребуется добавлять либо лимонную кислоту, либо какие-то кислые ягоды, например, красную смородину, или дольки кислых яблок-падалицы.

Желе

Ягоды после сбора кладем на бумагу или фанеру тонким слоем и выдерживаем одну неделю, чтобы легче было отжать сок. Раздавим, прогреем при температуре 60 градусов 5-10 минут и отожмем. Сок ирги смешаем с соком красной или белой смородины (можно пополам), добавим на 1 л сока примерно 5-6 стаканов сахара и уварим, не давая сильно кипеть. Разольем в горячие банки, охладим, закатаем крышками или крепко завяжем бумагой и поставим на хранение в прохладное место. Сверху массы насыплем небольшой слой сахарного песка и положим таблетку аспирина. Таблетка на сухом песке не растворяется и не смешивается с соком. Ее задача лишь оберегать желе от микробов.

Варенье

У неопытных хозяек варенье из ирги получается жестким и невкусным. А нужно сперва опустить ягоды в дуршлаг в кипяток на 2-3 минуты, чтобы жесткая оболочка размягчилась. Сахара берем в соотношении 1:1 и добавляем стакан воды, что, кстати, тоже важно, чтобы ягоды, несмотря на обваривание их кипятком, не получились жесткими после приготовления. Варим в два-три приема. В конце добавляем лимонную кислоту на кончике ножа или наливаем стакан смородинового сока.

Вино

Спелые ягоды разомнем толкушкой, мезгу и сок выложим в стеклянную банку. В расчете на 2 кг ягод возьмем 1 л воды, накроем марлей, завяжем. Выдержим 4-5 дней в теплом месте, затем отфильтруем через марлевый мешочек. Отжатую мезгу можно выбросить. Жидкость сольем в чистую банку и добавим 0,7-1 кг сахара, растворенного в 1 л теплой воды. После этого поставим на водяной затвор, обмахем края горлышка банки или бутылки пластилином и вынесем в темное помещение для брожения. Выдерживать на водяном затворе будем до тех пор, пока брожение не прекратится и в банке с трубкой, идущей от затвора, перестанут булькать пузырьки.

Для осветления вина сольем его с осадка в другую банку и снова поставим на водяной затвор. Выдержим вино около двух месяцев в холодном месте. После этого разольем его в бутылки, плотно закупорим и обвяжем горлышко изоляционной лентой. На хранение поместим вино в темное, прохладное место, лучше всего в погреб, положив бутылки на полки в горизонтальном положении.

Вино получается красивого цвета, приятным на вкус и довольно забористым.

Компот

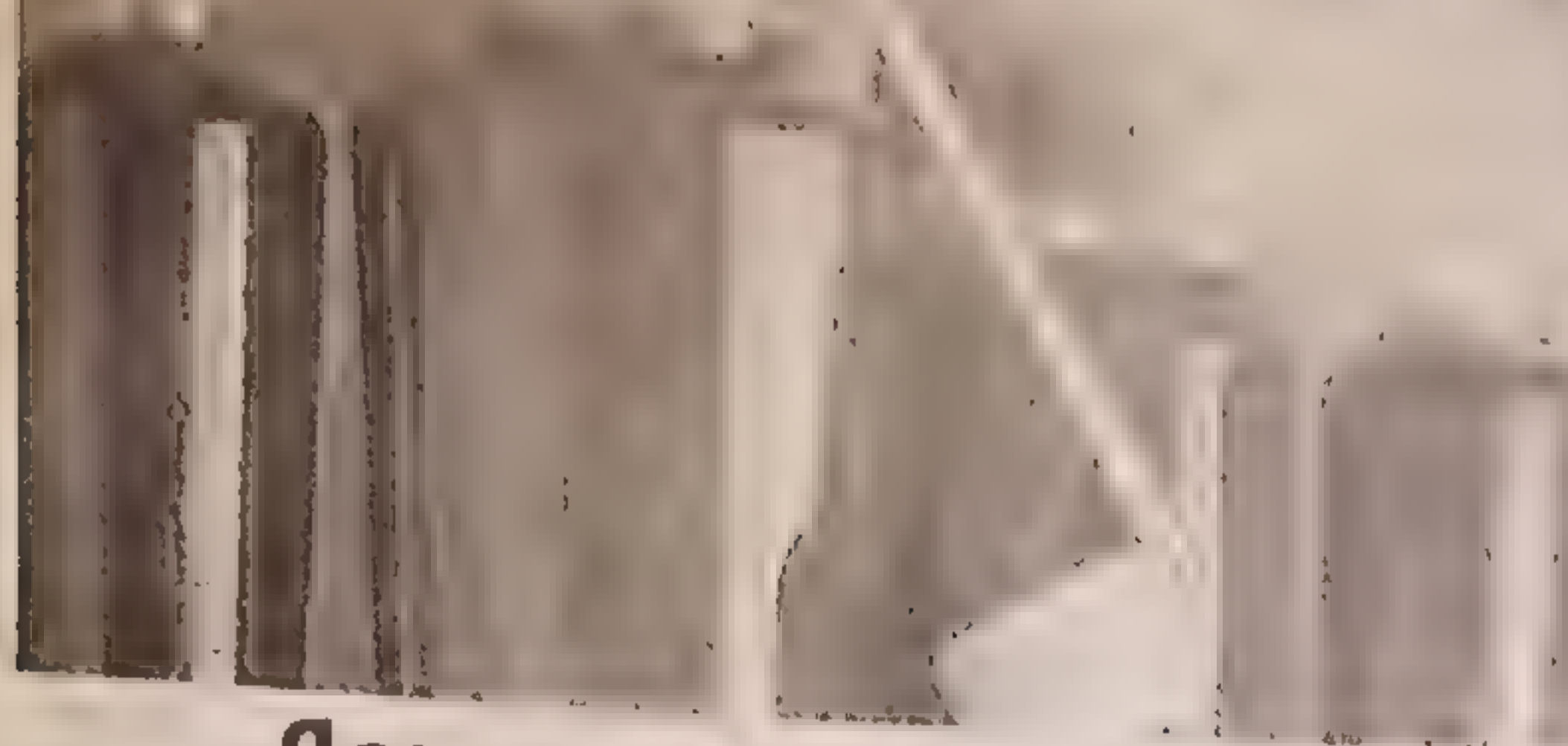
Это самая немудреная заготовка, да и сахара требует немного. Заполним банки ягодами на треть и зальем трижды горячим сиропом (сливаем, доводим до кипения и снова заливаем). Положим стакан сахарного песка на каждый литр воды. Залив горячий сироп, спустя минуту-другую выливаем его в кастрюлю через полиэтиленовую крышку с дырками и снова ставим на огонь. После третьего кипячения банку немедленно закатаем и положим под «шубу».

Лидия Косинская, «Мир садовода»

Заготовки на зиму

Консервируем по правилам

Про запас



Домашняя стерилизация

При домашней стерилизации продукты готовят на огне и кипящими укладывают в стерилизованные банки, закатывают стерилизованными крышками и переворачивают до полного остывания, что дополнительно стерилизует стык. Хорош и метод нескольких заливок: все необходимое плотно уложить в банку и залить кипятком на 15 минут. Потом жидкость слить, а банки опять заполнить кипятком на 15 минут. И затем банки уже окончательно залить и закатать. Особо нежные продукты заливают только два раза – кипятком и сироп-маринадом.

Время стерилизации отсчитывают с момента закипания воды в кастрюле. Для ускорения процесса рекомендуется заполнять банки горячими бланшированными продуктами и горячей заливкой.

Уксусная кислота при соприкосновении с железом начинает разъедать его. Поэтому для укупорки маринованных заготовок используют крышки с лакированной или резиновой внутренней поверхностью, стеклянные или пластиковые.

Банки нужно помещать в кастрюлю с подогретой водой, причем температура банки с содержимым должна быть близка к температуре воды – иначе стекло может лопнуть. Банки, кстати, можно стерилизовать не над паром, а в духовке – одновременно несколько штук.

Консервы

из микроволновки

Для стерилизации удобно воспользоваться микроволновой печью. В подготовленные стеклянные банки заливаете немного сиропа или маринада (в банку 0,5-0,7 л – 2 столовые ложки, в литровую – 3 столовые ложки). Наполняете банку фруктами или овощами, накрываете стеклянной крышкой и устанавливаете в СВЧ. Содержимое нагревается, при этом заливка на дне банки интенсивно закипает. Образующийся пар пропаривает банку и дополнительно нагревает плоды, что ускоряет консервирование, а главное – банки не лопаются. Затем банки нужно вынуть, сразу же заполнить до уровня венчика кипящей заливкой, быстро закатать крышками, поставить вверх дном на сухое полотенце и оставить остывать. Всего за 10 минут таким способом можно приготовить 6-8 банок. Время нагрева для печи мощностью 700-800 Вт: огурцы, патиссоны, кабачки – 1 мин. 40 сек.; сладкий, маринованный или свежий перец – 1 мин. 30 сек.; цельные помидоры – 1 мин. 10 сек.; компот из айвы – 2 мин., яблок или груш – 1 мин. 40 сек., крыжовника – 1 мин. 40 сек., слив – 1 мин. 30 сек., персиков, черешни, вишни, абрикосов – 1 мин. 15 сек., клубники и малины – 1 мин. 5 сек.

Пустые банки стерилизовать совсем просто – по паре ложек воды в каждую – и на 2-3 минуты включаем микроволновку: вода закипает, банки стерилизуются паром.

Замочим!

Очень уважали на Руси моченые яблоки. Мочение можно рассматривать как вариант квашения и соления. Лучше всего подходят яблоки осенних и зимних сортов, с плотной мякотью – например, антоновка, анис, пепин шафранный, славянка, семирено, а также китайские и райские яблоки. Яблоки перед замачиванием нужно уложить плодоножками вверх в дубовые бочки. Хорошо на дно, через каждые 3-4 ряда яблок и сверху положить листья вишни, черной смородины или облепихи. Залить ржаным суслом: на 10 л сусла берут 9,5 л воды, 250 г сахара, 150 г соли и 150 г ржаной муки (ее разводят кипятком, солят, размешивают, отстаивают и процеживают). Теперь осталось накрыть яблоки деревянным кружком и положить гнет. Первые 3-4 дня их выдерживают при температуре 15 градусов (яблоки поглощают много влаги, и придется подливать сусло, чтобы уровень жидкости был на 3-4 см выше кружка). Затем яблоки выставляют на холод.

Вместо ржаного сусла можно просто залить их сладким рассолом: на 10 л воды – 400 г сахара и 50 г соли.

Моченая брусника – идеальная приправа к мясу. Брусничная вода не только понижает давление, но и лечит похмелье. Прекрасный рецепт приводит в своих «Лекциях» Владимир Одоевский: «Возьмите спелую бруснику, вымойте и обсушите; положите в чистый бочонок, так чтобы он был полон, и облейте в нем бруснику кипятком; дайте ему остыть и потом, закупорив, поставьте на погреб – до зимы; зимою попробуйте эту воду с сахаром, и ваше недоброжелательство к ней исчезнет; всякий раз, отливая из бочонка, доливайте его также кипятком... Хотите сдобрить – прибавьте к бруснике четвертую часть свежей малины или вишен». Хороший совет – пользуйтесь!

Наливай, не зевай!

Наливки собственного производства делали раньше все. Всего-то и требовалось: добавить бутылку водки и насобирать ягод. Помните литровые молочные бутылки? Вот в них делать наливку было замечательно удобно. Примерно на треть бутылка засыпалась ягодами. Самой изысканной считалась вишневая наливка. Косточки бабушкиными шпильками вынимала вся семья. Сверху ягоды засыпали примерно стаканом сахара, давали постоять несколько часов, чтобы выделился сок, а потом почти доверху заливали водкой. Через три недели наливка бывала готова. Пили ее со значением, не напиваясь, а смакуя, обязательно по поводу. Соблазняли ею барышень и умасливали больших начальников. Никто нам, кстати, не мешает продолжить славную советскую традицию.

По материалам журнала «Гастрономъ»

Банки ждут

Очень люблю готовить вообще, а заготовки делаю в больших количествах и стараюсь, чтобы они были разнообразными, потому что однообразно и готовить, и питаться скучно. Хочу представить на ваше рассмотрение некоторые мои любимые закрутки.

Томатная паста по-молдавски

Крупно нарезать мягкие зрелые томаты, в большую глубокую посуду укладывать слоями, пересыпая солью, и поставить на солнце на 2-3 дня. Как помидоры поднимутся вверх, отчерпать их дуршлагом и протереть через сито, перелить в марлевый мешок и подвесить для стекания лишней жидкости. Затем полученную гущу выложить на большую сковороду, подмазанную растительным маслом, прокипятить 5-10 минут, разложить по стерильным банкам, закатать, перевернуть и укутать до полного остывания.

Слойка из баклажанов

300 г моркови, 1 кг болгарского перца, 200 г лука-репки, 150 г чеснока, 1,5 кг баклажанов, 2 кг помидоров, 10 штук перца горошком, 1 стручок горького перца, 2 стакана подсолнечного масла, 1 столовая ложка уксусной эссенции, 2 столовые ложки с верхом соли, 1 стакан сахара, 200 г воды.

Овощи нарезать кольцами, сложить в глубокую кастрюлю слоями в том порядке, в каком перечислено в рецепте, варить 30 минут, не мешать, а только встряхивать кастрюлю, чтобы не пригорело. Разложить в стерильные банки, стараясь захватывать все компоненты, закатать, перевернуть и укутать.

Людмила Коробкова, г. Волгоград

Кабачки с укропом

1 кг кабачков, 25-30 г зелени укропа, 10-12 зубчиков чеснока, 1 стручок красного горького перца, 3-4 горошины душистого перца.

Заливка: 1 л воды, 70-75 г уксуса, 75-90 г соли.

Отобрать кабачки, обрезать плодоножки, нарезать кружочками. Укроп нарезать кусочками. Горький перец разрезать вдоль на несколько частей, каждый зубчик чеснока – пополам.

На дно банок уложить зелень и специи, затем плотно заполнить кабачками. Залить кипящей заливкой, прикрыть крышками. Стерилизовать: поллитровые банки – 8-9 минут, литровые – 12 минут. Закатать.

Заливка: в кипящей воде растворить соль, добавить уксус.

Наталья Клименко,
г. Алексеевка
Белгородской области

Огурцы в клюквенном соке

На 4 стакана воды – 300 г клюквы, по 1 столовой ложке соли и сахара.

Подготовленные огурцы положить в стерильную банку и залить кипятком.

Приготовить маринад: клюкву отварить в воде, протереть через сито, добавить соль, сахар и прокипятить.

Из банки с огурцами вылить воду. Залить банки кипящим маринадом и сразу же закатать.

Анна Кузьмина, г. Волгоград

Хрен со сливами и чесноком

2 кг хрена, 2 кг очищенного чеснока, 4-5 кг слив, 3-4 стручка жгучего красного перца, соль по вкусу.

Сливы вымыть, освободить от косточек, потушить и протереть через сито. Хрен очистить, натереть на мелкой терке, смешать с протертой сливовой массой в соотношении 1:1, добавить измельченный чеснок.

Алена Лазарева, г. Волгоград

Трехслойная пастила

1 кг абрикосов + 150 г сахара, 1 кг груш + 200 г сахара, 6 стаканов малины + 3 стакана сахара, 3 столовые ложки растительного масла.

Из мякоти абрикосов сделать в блендере пюре, варить до загустения. Добавить сахар и варить еще 15 минут. Груши очистить, нарезать и припустить в 0,5 стакана воды. Сделать в блендере пюре. Добавить сахар и так же варить до загустения. Малину смолоть в блендере и протереть через сито. Добавить сахар и варить, помешивая, на слабом огне, пока пюре не начнет отставать от дна кастрюли.

На 3 противня постелить пергаментную бумагу, смазать маслом и выложить по отдельности абрикосовое, грушевое и малиновое пюре слоем толщиной 2 см. Сушить в духовке при температуре 50 градусов 5 часов.

Теплые пластины пастилы положить одна на другую, свернуть в рулон. Уложить в банку и закрыть полиэтиленовой крышкой.

«Гастрономъ»

Банки ждут

Тройная заготовка

Вымытые кабачки, морковь и яблоки нарезать и уложить в простерилизованные банки. Залить кипящим рассолом (0,5 л воды, столько же домашнего яблочного сока, 50 г сахара или меда, 30 г соли, 3 г лимонной кислоты, 7 листочков лимонника (можно без него). Стерилизовать литровые банки в течение 15 минут, закатать.

Надежда Фролова, г. Новокуйбышевск Самарской области

Яблоки с красной смородиной

1,5 кг мелких яблок, 500 г красной смородины, несколько листиков смородины и вишни, 600 мл воды, 1 столовая ложка соли, 3 столовые ложки сахара.



Яблоки вымыть и проколоть деревянной зубочисткой в нескольких местах. Листья смородины и вишни вымыть и обсушить. Смородину вымыть, не снимая с веточек.

Поместить листья на дно простерилизованной банки. Сверху положить смородину и яблоки.

Из воды, соли и сахара сварить сироп. Залить горячим сиропом яблоки. Закрывать и поставить на хранение в темное прохладное место.

«Школа гастронома. Коллекция рецептов»

Большой привет из г. Майкопа, из солнечной Адыгеи. У вас есть чудесные издания, но написать я хочу в приложение «Заготовки на зиму». Думаю, что рецепты кому-нибудь понравятся.

Лечо «Аромат осени»

4 кг помидоров, 7 штук крупного болгарского перца, 2 крупных баклажана, 2 луковицы средней величины, соль, сахар по вкусу.

Помидоры и перец вымыть. Помидоры нарезать дольками, у перца удалить сердцевину и прожилки. Баклажаны и лук очистить. Перец, баклажаны, лук нарезать кольцами.

Помидоры, лук, перец варить в эмалированной посуде 15 минут. Затем добавить соль, сахар по вкусу и варить еще 20 минут. Баклажаны посолить и пожарить на растительном масле до золотистого цвета. Все перемешать, разложить в стерилизованные банки и закрутить. Хранить в прохладном месте.

Желе из черники

1 кг черники, 300 г сахара.

Чернику тщательно перебрать и вымыть. Подготовленную чернику положить в таз для варки варенья и подавить ее толкушкой. Таз поставить на небольшой огонь, продолжая давить ягоды, пока черника не даст столько сока, чтобы можно было ее начать варить, не добавляя воды.

Когда все ягоды будут раздавлены, прибавить огонь до закипания массы и прокипятить 5 минут, осторожно добавив сахар, взбивая его вместе с черникой венчиком в течение 10 минут. Разлить желе в сухие горячие стерилизованные банки, укупорить и перевернуть вверх дном.



Помидоры консервированные с морковной ботвой

Помидоры красные (не переспелые) – на глаз, пучок свежей морковной ботвы.

Рассол: 1,5 л воды, 4 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка соли, 4-5 столовых ложек 9-процентного уксуса.

На дно 3-литровой банки уложить пучок ботвы, положить помидоры. Залить остывшим рассолом,



добавить уксус. Банку с помидорами накрыть металлической крышкой, на среднем огне поставить на стерилизацию. С момента закипания стерилизовать 7 минут. Затем банки герметически укупорить, перевернуть вниз крышками и медленно охладить.

Елена Зайцева, г. Майкоп, Адыгея

А я делаю так!

Приправа «Перечный крем» 1 кг сладкого болгарского перца, 200 г соли.

Зрелые, но твердые плоды перца очищаем от семян, пропускаем через мясорубку, перемешиваем с солью и кладем в банки. Закрываем полиэтиленовыми крышками, используем как приправу круглый год.

Людмила
Мельникова,
г. Самара



Салат «Овощной»

Овощи брать в одинаковой пропорции. Кабачки и морковь нашинковать на терке. Помидоры и сладкий болгарский перец нарезать. Репчатый лук нарезать полукольцами. Добавить по вкусу соль, перец горошком, влить растительное масло (примерно 1 л, в зависимости от количества овощей). Варить 1,5 часа. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

Ольга Трушина, г. Иваново

Солянка из грибов

По 1 кг лука, помидоров, моркови и капусты, 2-3 кг грибов, 2 стакана растительного масла, 1 столовая ложка сахара, перец горошком, 2 столовые ложки уксуса, соль по вкусу.

Варить все 1 час. Разложить в банки и закатать.

Светлана Суханова,
г. Оренбург

Острая закуска из кабачков

Нарежьте кабачки кружочками, посолите, обжарьте в растительном масле с обеих сторон и сложите в прошпаренные банки, обмакивая каждый кружок по отдельности в 9-процентный уксус и пересыпая мелко порубленным чесноком. Стерилизуйте литровую банку 10 минут и закатайте.

Лина Иванова, р/ц Ташла
Оренбургской области

Баклажаны с капустой и морковью

На 2 кг баклажанов: 2 кг белокочанной капусты, 4 моркови, 2 головки чеснока, 1 горький перец, 1/2 л растительного масла, 1/2 столовой ложки уксуса на 1 стакан воды, соль.

Баклажаны нарезать кружочками и положить на 3-5 минут в горячую подсоленную воду.

Капусту нашинковать, морковь натереть на терке, чеснок порубить, горький перец измельчить. Все смешать, посолить, добавить уксус с водой и растительным маслом.

Баклажаны остудить, смешать с капустой и другими овощами, дать постоять 6 часов, разложить в банки и стерилизовать 15-20 минут.

Чеснок с солью

Головки чеснока очистить от покровного слоя, вымыть, пропустить через мясорубку, смешать с солью по вкусу. Чесночную массу плотно уложить в баночки. Укупорить крышками.

Варенье «Сластена»

20 сладких яблок, 3 свежих лимона, сахар и вода.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевин с семечками, натереть на терке. С лимонов снять цедру, измельчить, выжать сок. Добавить 4 столовые ложки сахара. На 1 стакан лимонно-сахарной смеси взять 1,5 стакана сахара и 1/2 стакана воды, сварить сироп. Порциями опускать в него натертые яблоки. Варить до тех пор, пока смесь не станет прозрачной. Незадолго до окончания варки добавить измельченную цедру 1-2 лимонов. Горячим варенье разложить в банки, охладить. Укупорить.

А я делаю так!

Томат

Если у вас хороший урожай помидоров, то сварите томат. Готовить его просто, а зимой он очень вкусен как подливка, никакой магазинный соус не сравнится.

Помидоры вместе с кожицей пропустить через мясорубку, закипятить, добавив на 1 л томата 1 столовую ложку с верхом соли. Разложить в стерильные банки, закатать.

Светлана Суханова, г. Оренбург

Помидоры с «Изабеллой»

Помидоры вымыть и уложить в банку, перекладывая репчатым луком и специями (гвоздика, перец горошком). Сверху положить кисти винограда сорта «Изабелла» (4 штуки). Вскипятить рассол (1,5 л воды, 3 столовые ложки соли, 4 столовые ложки сахара) и залить им помидоры.

В банку добавить 1 чайную ложку уксусной кислоты. 3-литровую банку стерилизовать 15 минут. После этого закатать крышкой.

Так же закрывают и помидоры с терном.

Олег Аносов, г. Воронеж

Сливы в собственном соку

На 1 кг слив берем 400 г сахара.

Зрелые плоды разрезаем на половинки, удаляем косточки, укладываем в банки, послойно пересыпаем сахаром. Ставим на ночь в холодное место, чтобы слива пустила сок. На следующий день банки дополняем сливой с сахаром и стерилизуем в кипящей воде: банки 0,5 л – 10 минут, литровые – 15 минут.

Виктор Крылов, г. Сосновый Бор
Ленинградской области

Капуста краснокочанная, консервированная со сливами

Состав заливки: на 1 л воды – 200 г сахара, 80 г соли, 200 г 9-процентного уксуса.

Смесь вскипятите, затем добавьте уксус. Капусту мелко нашинкуйте, пробланшируйте 1-2 минуты в кипящей воде. Сливы отберите крепкие, спелые, на одной из сторон плода сделайте небольшой надрез. Бланшируйте в кипятке 1 минуту. **Соотношение капусты и слив – 5:1.**

В банку залейте маринад на четверть банки, положите 5 горошин черного перца, 5 штук гвоздики, корицу на кончике ножа, затем капусту и сливы, которые предварительно перемешайте. Стерилизуйте 0,5-литровые банки 12 минут, литровые – 15 минут.

Жанна Гордиенко, г. Оренбург

Вино «Осенний привет»

3 кг свеклы, 30 г дрожжей, 300 г чернослива, 200 г изюма, 2 кг сахара, 4 л воды.

Свеклу натрите и варите 2 часа на слабом огне. Затем добавьте дрожжи, сахар, изюм и чернослив. Закройте посуду марлей и поставьте в холодное место на 2 недели. Процедите и разлейте по бутылкам.

Помидоры с остренькой начинкой в медовом маринаде

Рассол: 1 л воды, 2 столовые ложки соли без горки, 1,5 столовой ложки меда.

У помидоров обрежьте верхушку и начините их измельченными чесноком и петрушкой. Уложите в банки, залейте кипящим рассолом, дайте 10 минут постоять, слейте рассол, еще раз прокипятите и снова залейте помидоры. Сразу же закатайте.

Закуска «С грядки»

По 2 кг моркови, лука, баклажанов, помидоров и сладкого перца, 0,5 стакана растительного масла, соль и молотый перец по вкусу.

Морковь, лук и сладкий перец нашинкуйте и поджарьте в растительном масле. Затем добавьте очищенные от кожицы и мелко нарезанные баклажаны, натертые на терке помидоры, соль и молотый перец по вкусу. Все вместе потушите. Разложите закуску в горячие банки, простерилизуйте в течение 15 минут, после чего закатайте.

Алла Синельникова, г. Кемерово

Наши вкусные припасы

Варенье с фаршем

Отберите айву небольшого размера (можно твердые груши или яблоки) и нарежьте сердцевину. Отварите плоды в воде с добавлением лимонной кислоты до мягкости. Затем выньте и дайте остыть. А теперь фарш. Это могут быть изюм, цукаты, орехи, обсыпанные корицей, сахаром. Нафаршированную айву положите в один слой в кастрюлю и залейте кипящим сиропом (пропорции такие: на стакан воды, в которой варилась айва, - 400 г сахарного песка).

Виктор Крылов, г. Сосновый Бор
Ленинградской области

Капуста скорая

Рассол: на 2 кг капусты - 1 л воды, 2 столовые ложки соли, 4 столовые ложки сахара, 150 г подсолнечного масла, 150 г уксуса.

Капусту нарезать средними кусочками. Пересыпать ее натертой на терке морковью, свеклой, чесноком, перцем и лавровым листом. Сложить в емкость, залить кипящим рассолом. Готова капуста через 2 часа.

Наталья Клименко, г. Алексеевка
Белгородской области

Салат для любителей болгарского перца

2 кг капусты, 1 кг болгарского перца (желтый, зеленый, красный - разного цвета, по возможности), 0,8 кг моркови, 0,3 кг чеснока.

Перец очистить от семян, нарезать кружочками, капусту нашинковать 1 см толщиной, морковь и чеснок нашинковать на крупной терке (можно кружочками).

Приготовить в кастрюле маринад: на 3 л воды - 4 столовые ложки соли, 8 столовых ложек сахара. Довести до кипения, добавить 250 г уксуса (5-процентного) и 1 стакан растительного масла. Овощи закладывать в следующем порядке: морковь, капуста, перец, чеснок. После каждой закладки дать овощам прокипеть 5-7 минут. После добавления чеснока массу прокипятить 3 минуты, разлить в стерилизованные банки, закатать, укутать.

Ольга Блоха, г. Бугуруслан
Оренбургской области

Мармелад сливово-томатный

2 кг слив, 1 кг помидоров, 1 кг сахара.

Приготовить свежий томатный сок. Сливы отделить от косточек и опустить их в сок. Через полчаса варки добавить сахар и, помешивая, варить мармелад до готовности.

Жанна Гордиенко, г. Оренбург

Винный погребок



Перцовая настойка

0,75 л водки, 1 острый перчик, 1 веточка укропа, 7-8 тычинок шафрана.

Все ингредиенты сложить в бутылку, залить водкой. Укупорить пробкой и выдержать в темном месте не менее 2 недель.

Вино из черники с мятой

3 кг черники, 2 кг сахара, 1 большой пучок мяты, цедра 1 лимона.

Из сахара и 3 л воды сварить сироп. Частью горячего сиропа залить в кастрюле листья мяты и цедру лимона, накрыть крышкой и дать остыть. Остальной сироп тоже остудить. Чернику перебрать, вымыть и смолоть в блендере до состояния пюре. Переложить пюре в бутылку, добавить мяту и весь сироп. Размешать и оставить бродить при комнатной температуре на 7 дней, не забывая регулярно перемешивать. Потом слить из бутылки всю отстоявшуюся жидкость - аккуратно, чтобы не взболтать ягодную массу - в другую бутылку, закрыть ее пробкой с выходящей из нее трубкой. Опустить конец этой трубки в банку с водой и оставить в таком виде еще на 7-10 дней для дальнейшего брожения. Потом разлить по бутылкам и дать настояться 3-4 месяца.



«Гастрономъ»

Заготовки на зиму



Мамы вкусные припасы

Зеленые помидоры «На посошок»

На 5 кг зеленых помидоров: 4-5 сладких перцев, 2-3 горьких перца, 3 головки чеснока.

Рассол: на 6 л воды – 1 стакан уксуса, 1 стакан сахара, 1 стакан соли.

Очищенный чеснок, горький и сладкий перец пропустить через мясорубку. Помидоры вымыть, нарезать кружками, смешать с подготовленной смесью и разложить в литровые банки.

Помидоры залить кипящим рассолом, приготовленным из воды, уксуса, сахара и соли. Стерилизовать банки 15 минут, закатать.

Наталья Клименко,
г. Алексеевка
Белгородской области



Маринованные шампиньоны

В 1 кг грибов добавить 0,5 стакана воды и варить 20 минут, удаляя пену. Добавить 1 столовую ложку соли, пряности, сахар, уксус по вкусу и кипятить еще 5 минут. За это время рассол станет прозрачным, а грибы опустятся на дно – они готовы. После охлаждения переложить их в сухую чистую банку и закрыть крышкой. Хранить при температуре не более +6 градусов.

Светлана Суханова,
г. Оренбург



Салат

«Охотничий»

На 2 кг помидоров – 1 кг сладкого перца, 0,6 кг капусты, 0,6 кг яблок, 0,3 кг лука, 300 г растительного масла.

Маринад: на пол-литровую банку – по 1 чайной ложке соли и сахара, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка 9-процентного уксуса.

Все овощи нарезать, перемешать с маслом. Разложить по банкам, залить маринадом, пастеризовать 10 минут и закатать.

Алена Якуша, п. Блюменталь
Оренбургской области



Баклажаны «Целенькие»

На 3 л воды – 1 столовая ложка соли, 1 стакан столового уксуса.

Баклажаны хорошо вымыть, надрезать вдоль с твердого конца, уложить в пропаренные кипятком 3-литровые банки и залить рассолом. Стерилизовать в течение 40 минут, после чего закатать.

Ксения Терентьева, г. Воронеж

Аджика «Чудесная»

2 кг сладкого красного перца, 250 г горького перца, 250 г чеснока, 8 столовых ложек сахара, 2 столовые ложки соли, 1 стакан уксуса.

Овощи помыть, почистить и пропустить через мясорубку. Перемешать с остальными компонентами, разложить в банки и хранить в холодильнике.

Олег Аносов, г. Воронеж

Помидоры с тертым чесночком

В стерилизованную 3-литровую банку уложить красные помидоры. Специи добавлять не надо. Залить кипятком и дать постоять, пока готовится маринад.

Маринад: на 1,5 л воды взять 1 столовую ложку соли и 0,5 стакана сахара, довести до кипения.

Слить из банки воду. Сверху помидоров положить 1,5 столовой ложки тертого чеснока и залить кипящим маринадом. Закатать и укутать до остывания.

Анна Кузьмина, г. Волгоград



Урожай - на стол!

«Здоровячок»

1 свекла, 1 морковь, 2 столовые ложки изюма, 0,5 стакана воды, 2 столовые ложки яблочного повидла, лимонная кислота и сахар по вкусу.

Морковь и свеклу очистить, нашинковать соломкой, добавить промытый изюм, воду, яблочное повидло и лимонную кислоту. Довести смесь до кипения, проварить минут 5, после чего дать остыть. Можно добавить сахар.

Салат дачника

300 г кабачка, 2 маринованных огурца, 2 луковицы, 1 пучок укропа, 2 яблока, 2 столовые ложки сахара, майонез.

Кабачок, яблоки, лук очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Огурцы натереть на мелкой терке. Добавить измельченный укроп, сахар, перемешать и заправить майонезом.

Наталья Ивашова, г. Волгоград

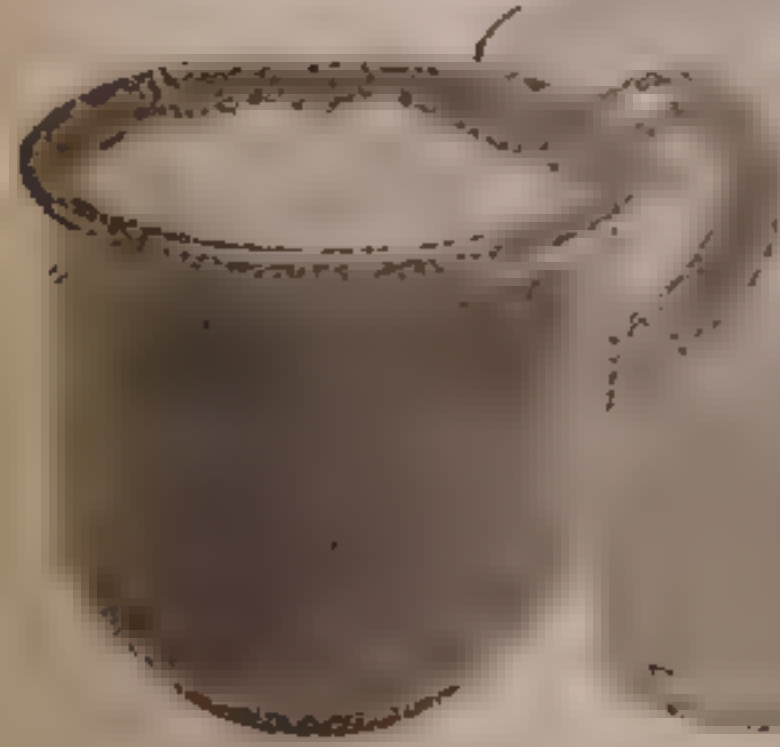
Суп свекольный холодный

2 вареные средние свеклы, 2 штуки картофеля, 2 вареных яйца, 2 свежих огурца, зелень (лук, петрушка, укроп, базилик, щавель), соль, перец и уксус по вкусу, сметана (или майонез).

Овощи и яйца натереть на терке, зелень нарезать. Положить все в кастрюлю, влить кипяченую воду, посолить, поперчить, добавить уксус, сметану или майонез. Перемешать и поставить в холодильник. Есть холодным.

Жанна Гордиенко, г. Оренбург

Напитки



Оранжед

Из цитрусовых выдавить сок, разбавить его кипяченой водой и подсластить. Разлить в бокалы, положив в каждый немного цедры и лед.

Из помидоров

Помидоры вымыть и протереть сквозь сито. Полученный сок смешать с охлажденной кипяченой водой и добавить по вкусу соль, сахар, лимонную кислоту, рубленую зелень.

«Дамский»

Сок апельсиновый, сиропы сахарный и вишневый, 1 долька апельсина и 100 г газированной воды охладить и смешать непосредственно в бокале. Положить в него дольку апельсина.

Яблочно-лимонный

1/4 л воды, цедра и сок 1 лимона, 3/4 л яблочного сока, сахар по вкусу, 1 бутылка газированной минеральной воды, кубики льда.

Добавить в воду цедру и сок лимона, нагреть, остудить, процедить, добавить яблочный сок, минеральную воду и лед.

Бутерброды с помидорами и луком

Нарезать ржаной или пшеничный хлеб тонкими ломтиками, смазать масляной смесью с горчицей. Уложить сверху кружочки свежих помидоров, засыпать слоем измельченного на терке лука, посыпать мелкой солью и молотым перцем по вкусу. Сбрызнуть растительным маслом, тертым сыром и запечь в горячей духовке.

Любовь Ткач, г. Тольятти Самарской области

Овощи со шпикачками

400 г шпикачек (или вареной колбасы), 1 луковица, 5 штук моркови, 1/2 кочана капусты (какую вы больше любите, можно краснокочанную, можно цветную), 1 лавровый лист, 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка томатной пасты, соль, перец, зелень.

Шпикачки отварить. Морковь, капусту, лук нарезать ломтиками и сложить в кастрюлю, залить их водой так, чтобы она их слегка покрывала, 10 минут тушить.

Картофель нарезать соломкой и довести до полуготовности вместе с другими овощами. Добавив соль, перец, лавровый лист, тушить еще 10 минут.

В форму для запекания выложить овощи, заранее смазав ее растительным маслом. Шпикачки нарезать крупными кусками и уложить рядом с овощами. Сметану смешать с пастой и залить смесью овощи. На сильном огне в горячей духовке быстро запечь. Посыпать зеленью. Подавать на стол в форме, в которой они запекались.

Луиза Махмутова, г. Оренбург

Заготовки на зиму

Помидоры, фаршированные сыром

8 помидоров, 50 г сливочного масла, 150 г острого сыра, 3 столовые ложки густой сметаны, соль, перец, лимонный сок.

У небольших круглых помидоров срезать верхушки. Вынуть ложкой содержимое помидоров. Слегка посолить и перевернуть, чтобы вытек сок. Натереть сыр. Растереть масло, добавив в него тертый сыр, сметану, лимонный сок, перец. Наполнить помидоры взбитой массой. Накрыть срезанными верхушками. Украсить веточками петрушки, укропа или посыпать тертым сыром.

Светлана Суханова, г. Оренбург

Пицца «Грибной дождь»

250 г шампиньонов, 4 помидора, 2 большие луковицы, 1 болгарский перец, 2 столовые ложки томатной пасты, 100 г сыра, 2 столовые ложки растительного масла, 3 сосиски.

Для теста: 15 г дрожжей, 3 стакана муки, 4 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка соли.

Разведите в стакане теплой воды дрожжи, добавьте муку и соль. Хорошо перемешайте, добавьте в смесь подсолнечное масло, замесите тесто и оставьте на 30 минут. Выжмите сок из 2 помидоров, очень мелко нарежьте лук и из томатной пасты, сока помидоров, лука сварите густой соус. Нарежьте шампиньоны дольками, уложите их на хорошо разогретую сковороду с растительным маслом, залейте тестом, сверху разложите нарезанный кружочками болгарский перец, помидоры, сосиски и все посыпьте тертым сыром. Поставьте в духовку на 25 минут.

Соус заправьте специями, подайте отдельно.

Любовь Ткач, г. Тольятти Самарской области

Салатик «Свежесть»

1/2 вилка белокочанной капусты, 2 помидора, 1 огурец, пучок зеленого лука, 2 столовые ложки уксуса, майонез.

Нарезать очень мелко капусту, добавить уксус, перемешать и дать постоять минут 5. Нарезать мелко помидоры, огурец и лук и добавить все это в капусту. Смешать с майонезом.

Кисель «Летний дуэт»

По 1 стакану крыжовника и черной смородины, 0,5 л воды, 1 столовая ложка крахмала.

Ягоды перебрать, промыть, залить 1 стаканом кипятка, проварить 5 минут. Протереть сквозь сито. Добавить остальную воду, прокипятить.

Развести крахмал в 0,5 стакана воды. Влить раствор медленной струей в кипяток с протертыми ягодами, все время помешивая. Подсластить. Разлить по чашкам и дать остыть.

Летом и осенью для хозяйки наступает самое удачное время. Столько овощей – глаза разбегаются. Только успевай готовить! Предлагаю очень вкусные рецепты.

Закуска «Моя любимая»

1 баклажан, 2 помидора, 2-3 вареных яйца, 3 столовые ложки тертого сыра, 2 дольки чеснока, горсть муки, растительное масло для жарки, майонез, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Баклажан промыть, нарезать кружочками, посолить. Каждый кружочек обвалять с обеих сторон в муке и обжарить на растительном масле. Помидоры промыть, нарезать кружочками. Яйца очистить, также нарезать кружочками. Майонез смешать с сыром, чесноком, пропущенным через пресс. На подготовленное блюдо выложить кружочки баклажанов, сверху – кружочки помидоров, на них – кружочки яиц. Залить все майонезом. Украсить зеленью укропа и петрушки.

Жаркое «Осеннее застолье»

500-600 г капусты, 4-6 яблок средней величины, 0,5 стакана сметаны, 2 столовые ложки муки, 1 яйцо, 1 желток, 1 столовая ложка сухарей, сливочное масло, соль.

Капусту нашинковать тонкой соломкой, положить в кастрюлю, добавить масло и немного воды. Закрывать крышкой и тушить при периодическом помешивании. В конце тушения положить очищенные от кожицы и семена яблоки и масло. Муку взбить со сметаной и яйцом, посолить, вылить в капусту и тщательно перемешать. Положить массу в форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями. Содержимое смазать яичным желтком и сбрызнуть маслом. Запекать в духовке.

Клавдия Головлева, г. Новотроицк Оренбургской области

Чудо-банка

Зимняя окрошка

200 г хрена натереть на мелкой терке, 300 г зелени укропа мелко нарезать, 350 г свежих огурцов натереть на крупной терке, все смешать, добавить 150 г соли.

Хранить в стеклянной банке с пластмассовой крышкой в холодильнике. Хранится хорошо – до следующего урожая. Укроп брать не очень молодой – он лучше хранится.

Для окрошки добавить к смеси вареные яйца, картофель, вареную рыбу, мясо или колбасу (что-то одно), залить квасом, в тарелках добавить сметану.

Людмила Мельникова, г. Самара

Сливы, маринованные по-чешки

2,5 кг слив, 500 г сахара, 0,5 л 6-процентного уксуса, 0,5 л воды.

Сливы вымыть, положить в эмалированную посуду, залить кипящим уксусом и придавить кружком с гнетом. Через сутки уксус слить. В кипящей воде растворить сахар, добавить уксус, в котором вымачивались сливы, довести до кипения и порциями опускать гуда сливы. Когда ягоды начнут трескаться у плодоножки, быстро вынуть их и разложить на блюде. Остывшие сливы уложить в банки, залить теплым маринадом и укупорить полиэтиленовыми крышками.

Светлана Суханова, г. Оренбург

Помидоры «Новогодние»

Небольшие крепкие, чисто вымытые и обсушенные помидоры сложить в чистую сухую банку, залить рафинированным растительным маслом и закрыть капроновой крышкой.

Через 2-3 месяца доставайте из холодильника и вспоминайте лето.

Нина Козлова, г. Бузулук Оренбургской области

Огурцы – 1 кг, помидоры – 1 кг, сладкий перец – 1 кг, репчатый лук – 1 кг, морковь – 1 кг, петрушка (корень и зелень) – 1 пучок, вишня (листья) – 10-12 штук, смородина (листья) – 10-12 штук, укроп – 1 пучок.

Для рассола (на 1 л воды): острый перчик – 1 штука, чеснок – 4-6 зубчиков, соль – 3 столовые ложки.

Лук почистить, а остальные овощи оставить в кожуре. Вскипятить воду и в нее положить все овощи, довести до кипения, вынуть, остудить и нарезать кружочками. Петрушку, укроп, листья смородины и вишни обдать кипятком и выложить ими дно 3-литровой банки, затем поместить в банку слоями овощи. Сверху можно положить ботву моркови (обдать ее кипятком).

В охлажденную кипяченую воду положить соль, очищенные зубчики чеснока, острый перчик и размешать. Этим рассолом залить овощи.

Банки закрыть крышками и на 2 дня оставить при комнатной температуре. На третий день поставить в холодильник.

Использовать соленья можно уже через 2-3 дня в качестве закуски, а также как приправу в супы, овощные блюда, салаты.

Жанна Гордиенко, г. Оренбург

Перец фаршированный «Не как у всех»

На 5 пол-литровых баночек: 750 г очищенного от семян красного сладкого перца, 100 г обжаренного репчатого лука, 850 г отварного риса, 750 г томатного сока, 10 столовых ложек растительного масла, 25 г соли.

Перцы лучше взять среднего размера. Пробланшировать в кипящей воде. Кружочки лука обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Рис промыть, отварить в подсоленной воде до готовности, отцедить. Смешать рис с луком в соотношении 9:1.

Перец нафаршировать полученной смесью, установить вертикально в стерилизованные банки, залить томатным соком, добавить растительное масло. Накрыть крышками, стерилизовать 50 минут. Закатать.

Помидоры

цельноконсервированные

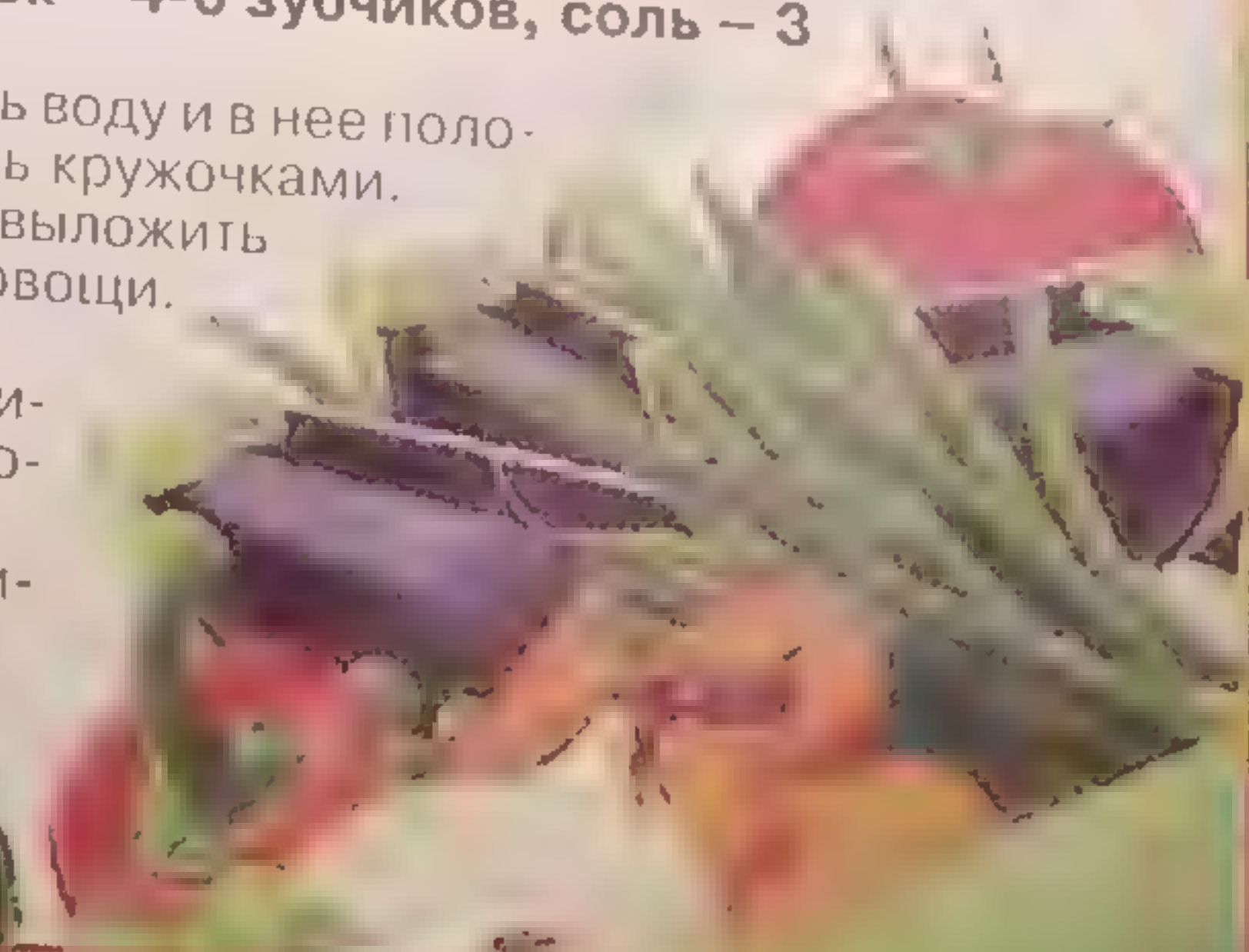
Эти помидоры очень похожи на консервированные томаты, которые продают в магазине в жестяных банках. Помидорки похожи на свежие.

Для консервирования лучше выбрать мелкие плоды овальной, сливовидной или грушевидной формы. Вымытые томаты сложить в дуршлаг и опустить на 1-2 минуты в кастрюлю с кипятком. Затем быстро опустить дуршлаг в холодную воду также на 1-2 минуты. На кожице появятся трещины, и ее легко можно будет снять руками или с помощью ножа, начиная с верхушки.

Очищенные помидоры плотно уложить в банки, залить слабым рассолом (1 столовая ложка мелкой соли на 1 л воды вскипятить и остудить) или соком, полученным из тех же томатов (на 1 л сока – 1 чайная ложка соли). Баночки лучше брать 0,5 и 0,7 л. Стерилизовать 35 минут, закатать.

Татьяна Шмалько, ст. Новощербиновская Краснодарского края

Ассорти из трав и овощей



Заготовки на зиму

Закуска из кабачков с чесноком и зеленью

На 3 л: 2,5 кг кабачков, 250 г моркови, 150 г чеснока, 150 г зелени петрушки.

Маринад: 3/4 стакана растительного масла, 1/2 стакана уксуса, 1/2 стакана сахара, 1,5 столовой ложки соли.

Из растительного масла, уксуса, сахара и соли приготовить маринад, довести до кипения. Кабачки и морковь вымыть, очистить, натереть на терке, сложить в кипящий маринад. Варить 15 минут. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки и чеснок, пропущенный через чесночницу. Проварить 5-6 минут, разлить в банки, закатать.

Наталья Клименко, г. Алексеевка
Белгородской области

Баклажаны суточные

10 кг баклажанов, 0,5 кг лука, 0,5 кг чеснока, 0,5 л уксуса.

Баклажаны очистить и нарезать на мелкие кубики. Посолить воду крепче обычного и бланшировать баклажаны 3-4 минуты. Выложить в чашку, добавить мелко нарезанные лук и чеснок, уксус и поставить на сутки. После чего разложить по банкам (0,7 л) и стерилизовать 40 минут.

Ирина Дедова,
г. Новоалександровск
Ставропольского края

Закуска «Прелесть лета»

Заливка: на 1 л воды – 60 г соли, 60 г сахара, 100 г 9-процентного уксуса.

На дно литровых банок (или 0,7) положить лавровый лист, нарезанный кружочками репчатый лук, гвоздику, черный перец горошком, незрелые помидоры и огурцы нарезать кружочками, сладкий перец – кольцами. Уложить слоями помидоры, лук, перец, огурцы. Сок слить, банки залить маринадом, закрыть крышками и стерилизовать 35 минут. Банки закатать и перевернуть до охлаждения.

Цицибели

1 кг помидоров, 500 г чеснока, 500 г сладкого перца, горький перец и соль по вкусу.

Все овощи пропустить через мясорубку, посолить, дать закипеть и разложить в банки.

Икра из патиссонов

1 кг патиссонов, 0,5 кг лука, 3-4 зубка чеснока, немного зелени укропа и петрушки, 20 г соли, 10 г сахара, масло растительное, 35 г 6-процентного уксуса.

Патиссоны нарезать на кусочки толщиной 1,5 см, обжарить в растительном масле, пропустить через мясорубку. Лук нарезать и обжарить, чеснок измельчить и растереть с солью, зелень мелко нарезать. Все перемешать, смесью наполнить банки и стерилизовать в кипящей воде пол-литровые банки – 75 минут, литровые – 90 минут, укупорить и перевернуть крышками вниз до полного остывания.

Любовь Ткач, г. Тольятти Самарской области

Смородинка с арбузом

1 кг красной смородины, 1,5 кг сахара, 1 кг мякоти арбуза.

Ягоды растолочь с сахаром, добавить арбузную мякоть, перемешать. Довести до кипения и варить 40 минут. Дать немного остыть и протереть через сито. Разложить в подготовленные банки и закрыть пластмассовыми крышками. Хранить в холодильнике.

Татьяна Грачева, г. Сорочинск
Оренбургской области

Магические травы на дачном участке

В старые добрые времена почти все растения были друзьями человека. Ими любовались, лечились и верили, что травы и цветы никогда не оставят в беде. О магических свойствах растений слагали легенды.

Аир, согласно преданиям, помогает саду лучше цвести и плодоносить, поэтому его хорошо бы посадить на участке. Однако помните, что это растение любит воду. Когда оно даст семена, сделайте из них лечебные бусы, а корень измельчите и окуривайте им помещение, если кто-то из домочадцев заболел. Маги советуют разложить в углах кухни кусочки аирного корня, чтобы избежать нищеты.

Календула или ноготки поистине волшебное растение. Так, в Китае календулу считают цветком долголетия, в Индии – цветком бога Кришны.

Маги утверждают, что если долго смотреть на календулу, то улучшается зрение и настроение. А если повесить букетик этих цветов на двери – он спасет дом от злых духов. Существуют и другие поверья. Раскидать ветки под кроватью – увидеть вещие сны. Добавить их в ванну – станете предметом восхищения. Ноготки, собранные в полдень, укрепляют сердце, а цветочный экстракт заживает душевные раны.

Мелиссу греки называли утонченной, великолепной, божественной. Они говорили, что у нее столько же достоинств, сколько и листьев. Растение символизирует успех, помогает обрести любовь, для этого его следует замочить в вине на несколько часов, а затем выпить полученный напиток с любимым человеком.

Мята защитит от болезней, если обвязать ею запястье. Листики растения кладут в кошелек, чтобы привлечь деньги. Мятю прячут под подушку, чтобы увидеть свое будущее. Кроме того, следует натирать листьями стены, пол, мебель и другие вещи в доме, чтобы избавиться от злых духов.

Пижма, желтые бархатные зонтики которой растут на всех опушках и вдоль дорог, считается символом бессмертия. Если ее носить в кармане – будете долго жить. Чтобы избавиться от лихорадки, положите цветки в обувь (это старинный колдовской рецепт).

Горчица, а точнее настой ее цветков помогает успокоиться, обостряет чувства и повышает умственные способности. Такой напиток следует пить тем, кто периодически впадает в меланхолию, депрессию, отчаяние.

Зверобой как магическую траву собирают в полдень 24 июня, когда это растение в расцвете сил. Имея такое растение, не страшно любое колдовство, ведь дьяволы, колдуны и привидения боятся его.

Если положить зверобой в изголовье незамужней девушки, она может увидеть во сне суженого. Цветочный экстракт (настойка) из этого растения поможет стать энергичным и сильным. К тому же это хорошее профилактическое средство для тех, у кого неустойчивая психика.

Крапива часто используется в магических ритуалах. Например, чтобы вылечить больного, надо поставить под его кровать горшочек со свежей крапивой. Если носить траву с собой в мешочке, она, как сильное защитное средство, поможет снять проклятие. Чтобы избавиться от злых сил, крапиву бросают в огонь, делают из нее амулет.

Лук защищает от злых духов и неудач, помогает разбогатеть, усиливает плотскую любовь и вызывает вещие сны. Маги лечат луком так: натирают свежим срезом больного место и мысленно убирают болезнь в луковицу. Затем ее обязательно уничтожают или сжигают. Колдуны и шаманы уверены, что больного можно вылечить, привязав к спинке его кровати большую красную луковицу. Не бросайте луковую шелуху на землю – от этого может быть несчастье. Лучше сжечь ее в печи – станете богатым.

Одуванчик. Маги советуют высушить корень этого воздушного растения, измельчить его и приготовить горячий напиток. Если поставить его возле постели – получите невероятную духовную энергию.

Полынь раньше называли травой Святого Иоанна. Полынные гирлянды надевали на шею, а затем бросали в костер, чтобы защититься от болезней. Кроме того, сожжение полыни означало изгнание злых духов из человека. Пучки травы носят с собой, чтобы не болела спина. А вот автомобилисты должны вешать растение на заднее стекло для защиты от аварий.

Наталья Ермолаева

Заготовки на зиму

Здоровье с огорода

При болях и спазмах в желудке и кишечнике: 500 г меда смешать с 500 г сока подорожника, прокипятить 20 минут на слабом огне, охладить. Принимать перед едой 3 раза в день по столовой ложке. Успешно применяется при лечении гастритов с нормальной и пониженной кислотностью, а также при атонических колитах.

Витаминный чай

Взять по стакану сушеных ягод шиповника и лесной рябины, 0,5 стакана сушеной черной смородины, одну горсть высушенных листьев земляники, перемешать и использовать для заварки.

Пить такой чай лучше с молоком или со сливками.

Волшебное действие сливы

Ученые установили, что слива (и чернослив), богатая витаминами А, С и Е, — лидер в поглощении свободных радикалов. Нежные плоды отлично нейтрализуют эти опасные и очень агрессивные частицы, которые «виноваты» в преждевременном старении, возникновении сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Кроме того, в сливе много полезных для здоровья калия и железа, кальция и фосфора, магния и марганца. Углеводы, содержащиеся в сливе, легко усваиваются. А поистине волшебное действие этого фрукта на кишечник объясняется большим количеством клетчатки. Эти ягоды добросовестно выводят из организма продукты обмена, токсины, улучшают работу желудочно-кишечного тракта и печени, а также оказывают благотворное влияние на нервную систему, помогают бороться с усталостью.

Кроме того, слива делает острее память и приводит в норму обмен веществ — словом, поддерживает и восстанавливает гармонию в нашем организме.

А нам-то и надо всего ничего — сорвать на дачном участке (или купить на базаре) замечательно полезные ягоды и с аппетитом съесть. Для здоровья и удовольствия.

Мой рецепт

Бронхит бонится лука

От бронхита с астматическим компонентом существует такое хорошее средство.

Взять 0,5 кг репчатого лука, очистить его и мелко нарезать, положить под груз, чтобы стек сок. Выделившийся сок собрать в стеклянную банку и добавить 0,5 кг сахара, после чего выдержать смесь под солнечными лучами в течение двух недель. Принимать ежедневно натощак по одной столовой ложке.

При необходимости приготовить вторую порцию лекарства и продолжать принимать без перерыва.

Людмила Кузина, г. Саратов

Маски из пряных трав

Такие косметические маски подходят для любого типа кожи.

Для их приготовления надо смешать измельченные ароматические травы (например, укроп, мяту, шалфей, ромашку, липовый цвет) — по 1 чайной ложке каждой. Залить эту смесь горячей водой и размешать до получения кашицеобразной массы. Нанести маску на 20-30 минут, покрыв лицо влажной марлевой салфеткой. Затем смыть теплой водой.

Перед применением того или иного средства не забудьте посоветоваться с врачом. То, что подходит одному, может навредить другому.

При подготовке номера использованы материалы изданий: «Здоровье», «Мир садовода», а также интернет-ресурсы.

Девясил и рябина против склероза

Эффективное действие оказывает при старческом склерозе старинное народное средство: **настойка девясила на водке**. Взять 30 г сухого корня и настаивать 40 дней в 0,5 л водки. Принимать по 30 капель перед едой.

Полезна в этом случае и **кора рябины**. 200 г коры залить 500 мл кипятка и варить на слабом огне 2 часа. Принимать по 25 капель перед едой.

Настойка для ног

Настойка мускатного ореха — сильное средство при варикозном расширении вен.

200 г тертого ореха настаивайте в 1 л водки в течение 10 дней. Употребляйте по 20 капель три раза в день до еды в течение 1,5-2 месяцев.

Витаминный салат для малышей

Натрите на терке одно яблоко или грушу и добавьте по столовой ложке размоченного изюма, мелко нарезанных кураги и чернослива, дробленых грецких орехов, натурального меда, сока половинки лимона или апельсина, овсяных хлопьев (предварительно их надо залить 5 столовыми ложками кипятка и настаивать 4 часа).

Давайте двухлетнему ребенку эту смесь по 2 столовые ложки два раза в день (на завтрак и ужин), а пятилетнему — в два раза больше.

Анастасия Ермолаева, г. Новокуйбышевск Самарской области

Освежить цвет лица и придать ему вид легкого загара вы можете с помощью морковного сока. Заморозьте сок в ванночках для льда и по утрам протирайте ледяным кубиком лицо и шею. Через несколько дней вы будете выглядеть посвежевшей и слегка «загоревшей».

Ешьте как можно больше баклажанов! В них содержится витамин С, а калия в баклажанах столько, что это количество способствует нормализации водного обмена и улучшает работу сердечной мышцы.

Делимся опытом

Огурцы «Ядреные»

Рассол: на 1 л воды – 2 столовые ложки соли без верха, 1 столовая ложка сахара.

Небольшие огурчики, собранные в этот же день, вертикально уложить в банку со специями и залить горячим рассолом, прикрыть крышкой и оставить на 30 минут. Затем рассол слить в кастрюлю, довести до кипения и вновь залить огурцы. Влить 1 чайную ложку уксусной эссенции и закатать. Использовать только эссенцию, столовый уксус для этого рецепта не годится!

На вкус такие огурцы будут чуть ядренее малосольных.

Людмила Мельникова, г. Самара

Салат «Зимушка-зима»

Перец сладкий – 1,5 кг, капуста белокочанная – 4 кг, морковь – 1,5 кг, лук – 1 кг, сахар – 50 г, соль – 150 г, уксус – 200 г, лавровый лист – 5 штук, гвоздика – 20 г.

Овощи моют, чистят, нарезают морковь кружочками, перец и капусту – соломкой, лук – кольцами. Помещают в кастрюлю, добавляют масло, соль, уксус, пряности, сахар и все перемешивают. Дают смеси немного постоять, затем выкладывают в подготовленные банки, стерилизуют 15-20 минут и закатывают.

Алена Якуша, п. Блюменталь
Оренбургской области

Помидоры консервированные «Изумительные»

На 2,5 л воды: 1/2 стакана соли, 1 стакан сахара, 1/2 бутылки (250 г) уксуса.

Маринад: в воду добавить соль, сахар, довести до кипения, после кипячения добавить уксус.

Подготовить помидоры, морковь, зелень укропа, петрушки, чеснок, лавровый лист, листья смородины. Укроп, петрушку, чеснок мелко нарезать, морковь натереть на терке. На дно литровой банки положить 2-3 лавровых листа, 2 листа смородины, уложить помидоры, потом слой моркови, перемешанной с зеленью и чесноком, и так послойно наполнить банку. Залить маринадом (не очень горячим) и стерилизовать 20 минут. Закатать и укутать, поставив вверх дном.

Наталья Клименко, г. Алексеевка
Белгородской области

Капуста в рассоле

На 3-литровую банку: 2 кг белокочанной капусты, 300 г моркови, 2 столовые ложки соли.

Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке или мелко нарезать. Добавить соль, перемешать и уложить в чистую банку. Банку поставить в тазик (рассол будет вытекать из банки) в теплое место.

В течение 4 дней, пока будет продолжаться процесс брожения, надо протыкать содержимое банки острым ножом и вливать назад убежавший рассол. На пятый день рассол слить, добавить в него 0,5 стакана сахарного песка, перемешать и влить обратно в банку. Поставить в холодильник, и через два дня можно будет снять первую пробу.

Анастасия Панкратова, г. Тобольск
Тюменской области

Новые номера уже в продаже!

КОМАРИНЕ ЗАГОТОВКИ

Пир горой

Лучшие Заготовки

Впрок

Лучшие Заготовки

Впрок

Лучшие Заготовки

Впрок

Лучшие Заготовки

Впрок

Лучшие Заготовки

Впрок

Лучшие Заготовки

Впрок

Лучшие Заготовки

Впрок

Лучшие Заготовки

Впрок

Заготовки на зиму
(сезонное приложение к газете «Пир горой»)
Газета зарегистрирована в Министерстве РФ
по делам печати, телерадиовещания и средств
массовых коммуникаций. Регистрационное
свидетельство ПИ № 12904 от 17.06.2002 г.
Подписные индексы - 16322, 12520

Редактор и учредитель Ирина Котельникова
Адрес для писем: 460000, г. Оренбург,
главпочтамт, а/я 2976.
e-mail: irlena@esoo.ru
Служба распространения: 27-07-77
Выходит два раза в год. Перепечатка
возможна только
с письменного разрешения редакции.

Номер отпечатан
в ООО «Пресс-экспресс»,
г. Дзержинск,
пр-т Чкалова, д. 47а.
Объем 2 п.л. Заказ № 1399
Тираж 66450 экз.
Цена свободная

ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК

ГАЗЕТНЫЙ МИР СЕГО
ДНЯ

№ 2(3) 2005



КУЛИНАРНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ТЕХ, КТО ЖИВЕТ ОТ ЗАРПЛАТЫ ДО ЗАРПЛАТЫ

Осень в разгаре... В этом году она балует нас хорошей погодой. Но не за горами холода, снежные заносы. Поэтому не упустите шанс добрать последние, столь необходимые всем нам витамины, которых больше всего сейчас, конечно же, в овощах.

Как вы относитесь к кабачку? Нравится? Это замечательно. Тогда готовим очень вкусное и простое в приготовлении блюдо.

«Осенний дуэт»

Картофель - 500 г, кабачки - 700 г, сметана - 1 стакан, сыр, чеснок, масло растительное и сливочное, соль.

Чистим и режем на ломтики картофель и кабачки, обжариваем их по отдельности на двух сковородах в смеси растительного и сливочного масла, а затем слоями укладываем в жаровню, подсаливая понемногу (первый слой - картофельный, последний - кабачковый). Можно добавить чуть-чуть чесночка. Заливаем сметаной, посыпая тертым сыром. Тушим под крышкой на слабом огне 20-25 минут.

Готовое блюдо можно посыпать зеленью.



Рис. Е.ДУД

Рис. Е.ДУДНИК.

АНЕХОТИТЕЛИ СУПЧИКА?

4

Суп «За считанные минуты»
Суп колбасный

ЧТО У НАС НА ВТОРОЕ

5

«Форель» из минтая
Яйца «в одежке»

ОСТАТКИ СЛАДКИ

6

«Хачапури»
Чипсы «Домашние»

СУПЕРЭКОНОМНО

7

Салат «В трудную минуту»
Каша с изюминкой

ДОМАШНИЙ ФАСТ-ФУД

8-9

Лаваш с начинкой
«Ужин на всю неделю»

МАКАРОННАЯ ДИЕТА

11

Макароны с яблоками
Салат «Вкусные спиральки»

БЛЮДА В ГОРШОЧКАХ

12

Лапша «Оранжевая революция»

☞ А также простые,
☞ быстрые и экономные
☞ рецепты от издателей
☞ газеты;
☞ 10 замечательных
☞ рецептов
☞ для маленьких
☞ приверед и многое
☞ другое.



Будем знакомы

Друзья! Думаем, что наступила пора нам с вами познакомиться. И сделаем это мы весьма необычным способом. Все, кто принимает участие в издании «Волшебного горшочка», решили поделиться с вами своим кулинарным опытом.

В.В.ШАБАНОВА, редактор газеты:

- С возрастом начинаешь думать о том, чтобы еда была не только вкусной, но и полезной. Осенью, в самый сезон овощей, мы часто делаем «облегченный» блинчатый пирог. Он и дешев, и вкусен, и хорош как в горячем, так и в холодном виде. Тем, кто любит все делать по строгой рецептуре, напишу ее, но в домашних условиях хозяйки обычно все делают на глазок, исходя из опыта. Тыква и кабачок могут иметь разную сочность, разной величины бывают яйца, поэтому муку добавляйте соответственно.

Блинчатый пирог «Бабье лето»

1 средней величины кабачок (или кусок тыквы 700-800 г), 2 яйца, 5-6 ст.ложек муки, 70-100 г подсолнечного масла, 0,5 ч.л. гашеной соды, 1 головка чеснока (небольшая), 100 г майонеза, соль.

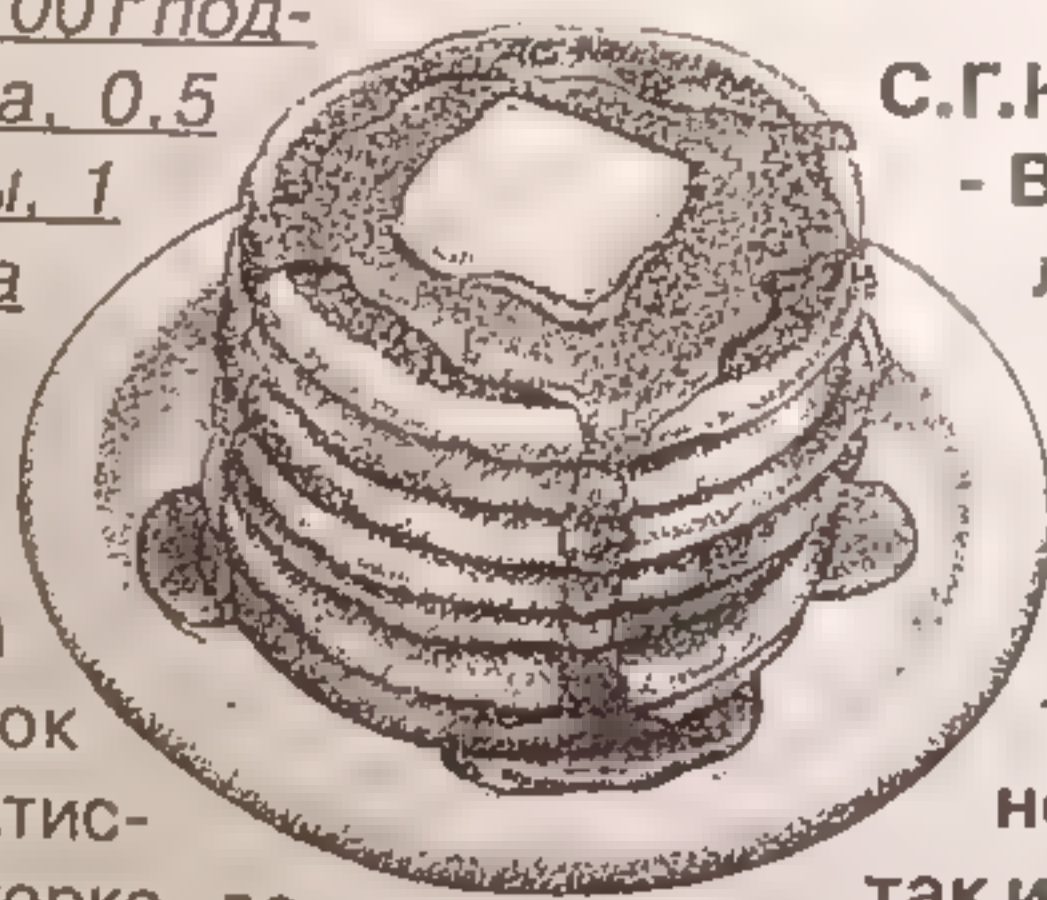
Трем очищенный от кожицы и семечек кабачок (можно взять и патиссон) на средней терке, добавляем соль, муку, яйца, соду и масло.

Должно получиться тесто примерно как на оладьи. Пекутся блинчики с двух сторон. Маслом сковородку можно не смазывать - оно есть в тесте.

Чеснок пропускаем через чесночницу и смешиваем с майонезом.

На каждый испеченный блинчик кладется по 1 ч.л. чесночно-майонезной заправки (размажьте ножом). Стопку блинов порежьте на кусочки, как торт, - и приятного аппетита!

Тем, кто думает о здоровье: чеснок предотвращает атеросклероз, в овощах - необходимая для правильного пищеварения клетчатка, отсутствие сахара - своеобразная профилактика диабета.



Е.Г.ГОРБУНОВА, ответственный за выпуск:

- Рекомендую приготовить котлеты. Нет, не мясные, а из ... топинамбура. Да простят меня мясоеды, но это тоже вкусно, и к тому же очень полезно. Всего-навсего кочерыжка, а сколько в ней, оказывается, витаминов!

Котлеты из «груши»?

Нам необходимо: 1 кг топинамбура, 3 яйца, 0,5 стакана просеянных белых сухарей, 2-3 ст.ложки сливочного масла, соль и перец - по вкусу, 1 ст.ложка уксуса.

Корнеплоды чистим, моем и варим в соленой воде с добавлением уксуса. Затем откидываем на сито, охлаждаем и протираем. Смешиваем с яичными желтками, белыми сухарями, сливочным маслом. Добавляем соль и перец. Из полученной массы формует котлеты и жарим в растительном масле.

С.Г.НЕСТЕРОВА, корректор:

- Все мы знаем, за что не любят тещ, - за колкие, острые слова. И вероятно, как дань уважения к этим словам есть блюдо, тоже острое и пряное, но безумно вкусное. Оно так и называется

«Тещин язык»

Нам потребуется: баклажаны, чеснок, зелень, сметана, растительное масло, соль, перец, мука.

Неочищенные вымытые баклажаны нарезать в длину на ломтики толщиной в 1-1,5 см. Прежде чем жарить, их надо посыпать солью, дать постоять. Когда из баклажана выступят «слезки», их нужно стряхнуть. Это для того, чтобы не было горечи. Затем ломтики обжарить с двух сторон в растительном масле. Теперь делаем соус: в сметану по вкусу добавляем мелко рубленый чеснок и побольше зелени, соль, все перемешиваем.

Ломтик баклажана сворачиваем, обмакиваем в соус и... отправляем в рот. Ну очень вкусно! Да здравствуют тещи!



О.СТЕПУШИНА, оператор компьютерной верстки:

- Часто, когда приходят гости, я делаю запеканку, которая всем очень нравится, поэтому и съедается в один момент.

«Картофельная сказка»

На терке «Бернер» режу картошку очень тонкими кружочками. Выкладываю в глубокую сковороду слоями внахлест.

Каждый слой посолить, промазать смесью майонеза с сыром и зеленью (зелень любая, зимой я кладу и сушеную, и мороженую). Можно также посыпать размельченными кубиками - в общем, кому что нравится.

Заливаю это все небольшим количеством воды (0,5 стакана), смешанной с майонезом. Запекать в духовке до румяной корочки.

О.ШАЛАШОВА, дизайнер:
- Хотите рецепт необыкновенного салата? Пожалуйста.

Салат «Просто восторг»

Ингредиенты: 200 г соленого крекера «Рыбки», майонез, 1-2 небольших зубчиков чеснока, 150-200 г сыра, 2 помидора.

Выдавить через пресс чеснок, выложить его в майонез и размешать. В салатницу высыпать «рыбки», добавить туда полученный чесночный майонез, перемешать и оставить минут на 20-30 настаиваться.

Поверх этой массы - слой натертого сыра и слой помидоров, порезанных тоненькими кубиками.

Все. Приятного аппетита!

Н.Н.ШМОНИНА, оператор компьютерного набора:
- Давно коллекционирую рецепты выпечки. Долго думала, что бы вам предложить. Может быть, вот этот пирожок.

«На каждый день»

2 яйца (желтки), 3/4 стакана сахара, 150 г маргарина, 2 стакана муки, гашеная сода, соль, густое варенье для начинки.

Растереть до пышного состояния маргарин с сахаром и солью, постепенно добавляя желтки. Добавить муку, гашеную соду. Замесить тесто.

Разделить тесто на 2 неравные части и положить в морозильник минут на 30.

Большую часть прямо на противне раскатать толщиной 1 см, положить сверху варенье, а на варенье через крупную терку натереть вторую часть теста.

Выпекать в нагретой духовке 20 минут при температуре 220°C. После того как остынет, нарезать пирожок на квадратики.

Приятного чаепития!

Н.А.ГАВРИЛОВА, бухгалтер:
- Хочу предложить салат, правда, название у него какое-то грустное. Но уверяю, никаких «жертв» не будет. Просто, если, например, вы угостите этим салатом своего любимого, сердце его будет завоевано навсегда.

«Разбитое сердце»

Нам потребуется: сердце говяжье - 800 г, сыр твердых сортов - 200 г, лук репчатый - 2 шт. (средние), орехи грецкие (очищенные) - 1 стакан.

Сердце отварить, остудить и порезать тонкими полосками. Так же нарезать сыр. Лук нарезать кольцами и замариновать.

Маринад: в 1 стакан холодной кипяченой воды добавить: сахар - 1 ст.ложку, соль - 1 ст.ложку, уксус (9%-ный) - 1 ст.ложку.

Подержать лук полчаса в маринаде, после чего маринад слить. Орехи порубить. Соединить все компоненты, посолить, поперчить и заправить майонезом.

От пикантного салата, уверяю, не останется и следа.

О.Н.УСИЩЕВА, корректор:
- На дворе капустная пора. Эта осенняя красавица дарит нам столько вкусных блюд - и простых, и роскошных! Чтобы ваши близкие были сыты и веселы, устройте им

«Семейный капустник»

На 500 г мясного фарша: 200 г капусты свежей, 100 г репчатого лука, 150 г растительного масла, перец, соль, приправа.

Мясной фарш поджарить на растительном масле с мелко нарезанным луком. Отдельно пожарить до золотистого цвета мелко нашинкованную капусту. Смешать капусту с фаршем, добавить соль, перец, специи и еще немного потушить.

Очень вкусно. А можно подать это блюдо с отварным рисом.

Н.В.СПИРИДОНОВА, редактор:
- А мне нравятся кулинарные рецепты супербыстрые, но оригинальные. Вот и сейчас я хочу поделиться одним таким рецептом. Итак,

«Пельмешки»

По вкусу они ничем не отличаются от обычных пельменей, это, так скажем, «ленивые» пельмени.

Тесто: 3 стакана муки, 1 яйцо, 2/3 стакана воды, 0,5-1 ч.ложка соли.

Фарш: обычный, как для пельменей.

Замесить тесто и, плотно закрыв его полиэтиленовым мешком, дать постоять 30 минут, - оно будет особенно эластичным.

Тесто разделить на несколько частей, каждую раскатать в пласт толщиной не более 1 мм, намазать тонким слоем фарша и свернуть рулетиком по длинной стороне. Край теста защипать. Рулетики нарезать на кусочки, которые варить как обычные пельмени.

Подавать со сметаной, различными соусами.

Когда будете мешать тесто, капните в него чуточку растительного масла, тогда фарш к тесту будет лучше прилипать и не вывалится из теста в воде.

В.В.ГОРБУНОВ, технический редактор:
- Пока морковь нового урожая не потеряла свою сочность, сейчас самое время использовать ее на полную кулинарную катушку. И не только в привычных салатиках и закусках, но и в выпечке. Например, в такой, как



Торт «Рыжик»

Для теста: 2 стакана моркови, натертой на крупной терке, 4 яйца, 2 стакана сахарного песка, 1 пачка маргарина, 3 стакана муки, по 1 ч.ложке соды и уксуса.

Яйца взбить с сахарным песком и маргарином, добавить морковь, перемешать, затем добавить соду, погашенную уксусом. В приготовленную смесь всыпать муку и, перемешивая, приготовить однородное тесто.

Этот торт выпекают в обычной форме, смазанной маслом или устланной фольгой, в духовке на медленном огне. Готовый торт можно украсить курагой или черносливом.

Как видите, это не такое уж сложное блюдо даже для мужчины, который на кухне появляется чаще всего не как кулинар, а как любитель вкусно поесть.



Надеемся, что наше знакомство с вами, дорогие читатели, не останется односторонним. Мы ждем писем с вашими «фирменными» рецептами, которые, возможно, достались вам по наследству от мамы, бабушки, или по секрету - от коллеги, или вы придумали их сами, а все ваши близкие за обедом ахнули от восторга. Обещаем, все рецепты будут опубликованы в газете.

Редакция.

А не хотите ли супчика?

«Всё кипит, бурлит, шкворчит,
будит волчий аппетит»

Нечего скрывать: любим мы, русские, щи, борщи, супы, бульоны. Одним словом, первые блюда. И если они по каким-то причинам исчезают из нашего рациона, мы по ним скучаем. В этот раз в нашей подборке рецепты не окрошек и не свекольников, ведь за окном осень и хочется чего-то погорячее. Примите несколько рецептов супов.

Что можно про них сказать? Простенько, но со вкусом.

Суп яичный

Вам потребуется: пшеничный хлеб - 100 г, масло сливочное, плавленый сыр - 200 г, яйцо - 4 шт., мясной бульон - 2 стакана, зелень.

Кусочки хлеба обжарить на сливочном масле. На них выложить пластинки сыра и запечь. В каждую тарелку положить по 2 обжаренных кусочка хлеба, выпустить на каждый по яйцу и залить горячим бульоном. При подаче посыпать зеленью.

А не хотите ли горохового супчика. Что? Долго варить? Наоборот,

«За считанные минуты»

Ингредиенты: 100 г копченостей, банка консервированного зеленого горошка, 2 средние луковицы, 2 бульонных кубика, сметана.

Лук нарезать, обжарить и выложить в кастрюлю. Добавить к луку 2/3 банки горошка и все хорошенько размять (можно миксером). Залить кипятком, добавить бульонные кубики, оставшийся горошек и мелко нарезанные копчености. Дать настояться. Подавать со сметаной.

А вот еще один интересный рецепт. Скушаете тарелочку, а потом скажете

«А мне еще супчика»

4-5 картофелин, 1 луковица, 2 морковки, горсть тонкой лапши, 50 г колбасного сыра.

Порезать соломкой картофель и варить в подсоленной воде, можно добавить бульонный кубик. Обжарить тем временем на растительном масле морковь с луком и добавить

ее в вермишель к картофелю. Варить до готовности, а за 2-3 минуты до окончания положить колбасный сыр, порезанный мелкими кусочками.

Подавать суп с черным хлебом, можно заправить майонезом.

Что-то мы давно тушенку не вспоминали. А ведь она просто находка, когда надо быстро сварить что-то сытное.

«Гимн консервам»

Ингредиенты: 1 картофелина, 1 морковь, 1 луковица, банка говяжьей тушенки, банка консервированной фасоли (лучше в томатном соусе).

Картофель, морковь, лук порезать и положить в кастрюлю с кипящей водой, варить почти до готовности. Затем выложить тушенку и консервированную фасоль. Еще немного поварить - и суп готов.

Многие хозяйки, конечно же, варят суп с фрикадельками. Это всегда быстро, экономно, диетично и вкусно. Предлагаем сварить такой суп

Суп «Ароматный»

1 луковица, растительное масло, зелень, 400 г мясного фарша, 1 яйцо, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 125 г мелких макаронных изделий, 1 морковка, 1,5 л бульона из кубиков, 200-250 г консервированного зеленого горошка.

Лук мелко изрубить и обжарить в растительном масле. Вымесить с фаршем, яйцом, сухарями, травами, солью и молотым черным перцем. Разделить фарш на фрикадельки и обжарить их тоже в растительном масле 10 минут. Макароны отварить в подсоленной воде. Морковь очистить и нарезать брусочками. Бульон довести до кипения, опустить в него морковь и ва-



рить 10-15 минут. Затем запустить зеленый горошек, поварив еще немного, выложить в суп макароны и фрикадельки. Посолить, поперчить, довести до кипения и выключить.

«Волшебница тыква»

Ингредиенты: кусок желтой тыквы, 2 средние картофелины, 1 средняя луковица, 1 большая морковь, 1 зубчик чеснока, 1 бульонный кубик, растительное масло.

Овощи нарезать небольшими кубиками, сложить в кастрюлю, добавить немного растительного масла и налить воды. Если хотите, чтобы получился густой суп-пюре, налейте немного воды. Если нравится жидкий - надо побольше воды, пусть она покроет овощи. Варить на среднем огне, помешивая, 15-20 минут. В середине варки добавить бульонный кубик.

До однородной массы суп довести миксером. Подать обязательно горячим, можно посыпать тертым сыром и сухариками-кириешками.

Если вам вдруг захочется какого-то необычного первого блюда, приготовьте

Суп колбасный

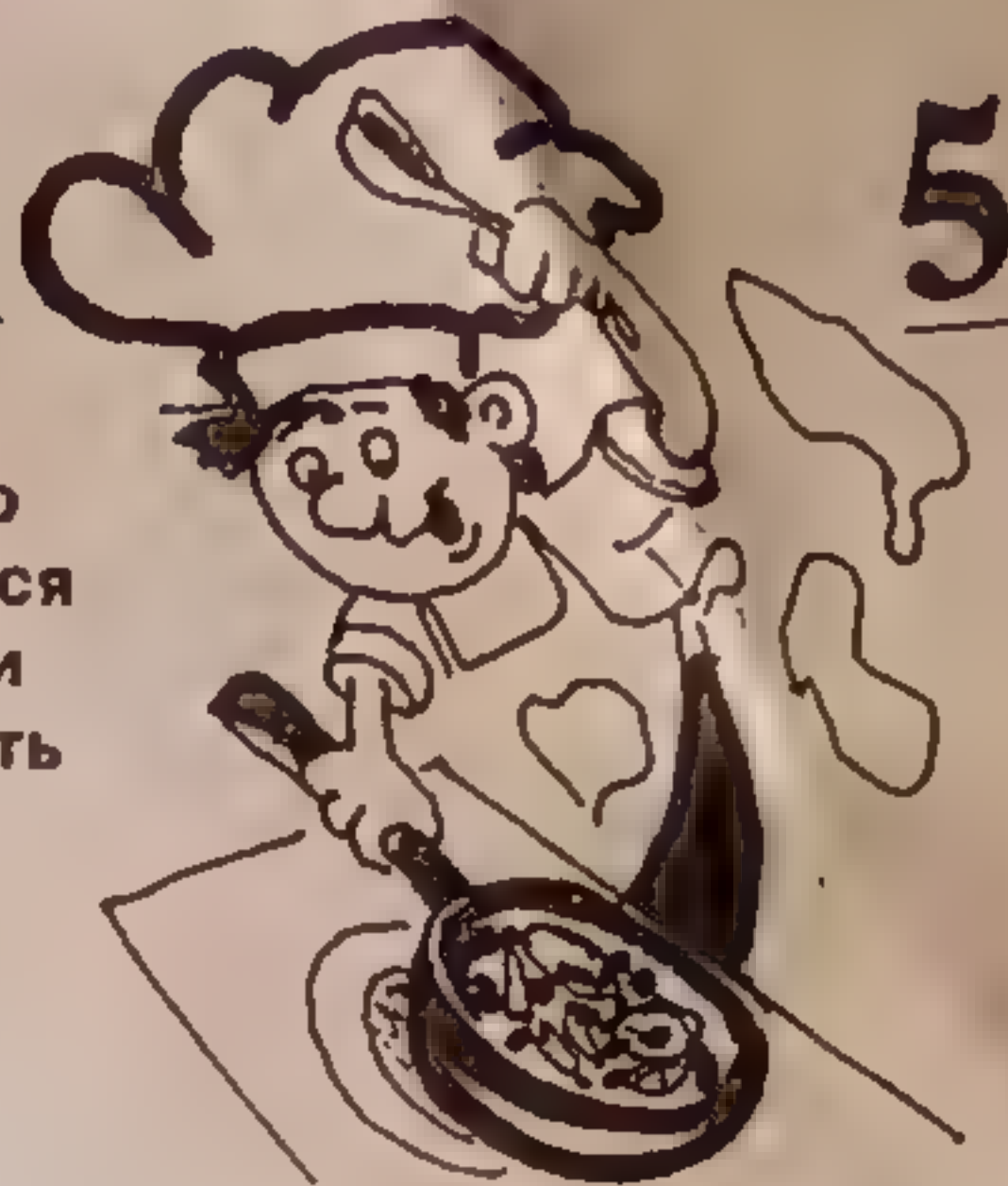
На 4 порции: репчатый лук - 1 шт., яблоко - 1 шт., картофель - 2 шт., красный сладкий перец - 1 шт., вареная колбаса - 150 г, квашеная капуста - 200 г, кубик бульонный (на 1 л воды), красный и черный перец, растительное масло.

Порезать лук кольцами, а картофель, колбасу, перец - дольками. Яблоко порезать на 4 части, сердцевину удалить. В кастрюлю влить растительное масло, разогреть его, положить колбасу и лук и обжарить. Добавить воды и довести до кипения, опустить бульонный кубик. Затем добавить все остальные ингредиенты и на медленном огне варить 20 минут. Приправить красным или черным перцем.

Что у нас на второе?

«Здравствуй, «Волшебный горшочек»!

Во-первых, хочется, чтобы где-то указывалась дата твоего следующего выхода. Во-вторых, рецепты мне многие понравились, особенно хочется отметить «Пестрое чудо». Действительно вкусная фасоль получилась, и смотрится блюдо очень красиво. В моем кулинарном арсенале тоже есть несколько блюд с фасолью, один рецепт такого блюда я вам хочу сообщить. Правда, фасоль здесь используется консервированная.



5

Мясо с фасолью

300 г говядины, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 морковь, 1 банка фасоли (400 г), соль, перец - по вкусу.

Порезать мелко лук и чеснок. На средней терке натереть морковь. Положить овощи на сковороду в растительное масло и обжарить, помешивая, до прозрачности лука. Порезать кубиками мясо, добавить его к овощам и обжарить, помешивая, до образования легкой корочки.

Затем убавить огонь, влить кипятка и тушить до готовности. Посолить и поперчить.

Когда мясо будет готово, положить к нему консервированную фасоль. Если в банке воды слишком много, часть надо слить.

При желании можно добавить ложку томатного соуса.

Довести до кипения, выключить огонь и оставить блюдо потомиться.

Е.ЛАРИНА,
Нижегородская обл.»

Мы благодарны нашей читательнице за письмо. Обещаем, что на последней полосе обязательно будем сообщать дату выхода газеты. А теперь еще несколько, на наш взгляд, интересных рецептов вторых блюд.

Рыба

«Райский вкус»

Нам потребуется: свежая рыба (очень подходит селедка), яблоко, плавленый сырок, морковь, лук, майонез.

Разделить рыбу на две половинки, отделив от костей и хребта. Натереть на мелкой терке яблоко, морковь, плавленый сырок. Очень мелко порубить лук и все перемешать. Добавить майонез.

Эту вкусную смесь выложить поверх рыбы и запечь в духовке 30-40 минут.

Яйца «в одежде»

5 сваренных вкрутую яиц, 1 сырое яйцо, 1-2 ст.ложки муки, 1,5 стакана растительного масла, соль - по вкусу.

Сваренные вкрутую яйца освободить от скорлупы. Взбить сырое яйцо, посолить его и вымешать. Подготовленные вареные яйца окунуть во взбитое яйцо, обвалять в муке и обжарить в раскаленном растительном масле до золотистого цвета.

От редакции: сверху готовые яйца можно посыпать тертым сыром и зеленью.

«Форель» из минтая

Отварить минтай в крепком соевом кипятке, положив специи. Затем отделить от костей. Если не нравится запах минтая, сбрызните рыбу немного соком лимона.

Теперь очистить морковь, натереть ее на терке (самой мелкой) и обжарить с мелко рубленным луком на растительном масле. Когда морковь остынет, добавить к ней несколько измельченных зубчиков чеснока и выложить на рыбу. Залить майонезом и поставить в холодильник.

К утру рыба пропитается, а к обеду или ужину еще лучше станет, вкус - словно форель.

Интересно, сколько вы знаете рецептов голубцов? Один-два? Маловато. Вот вам еще рецепт.

Сырные голубцы

Две морковки натереть на терке, одну луковицу мелко нарезать и все это обжарить в растительном масле. Когда овощи станут мягкими, добавьте к ним плавленый сыр, он там должен растаять и получится очень вкусная начинка.

Несколько капустных листьев отварить, вырезать утолщения. Выложить на них начинку, свернуть как обычные голубцы и обжарить с двух сторон до румяной корочки.

«Вкусное решение»

Картофельное пюре из 6-8 картофелин, 5 яиц, 1-2 луковицы, 2-3 ст.ложки сметаны, колбасные изделия.

Лук мелко порезать, добавить к нему мелко порезанные колбасные изделия и обжарить. Остудить. В холодное картофельное пюре вбить сырое яйцо и выложить поджарку. Получившуюся массу выложить в смазанную маслом сковороду и разровнять. Сделать 4 лунки и выпустить туда сырые яйца. Поверхность картофеля снова разровнять и смазать сметаной. Поставить в разогретую духовку до зарумянивания.

Курица с лапшой в сметане

Нам потребуется: окорочек - 2-3 шт., лапша - 300

г, сметана - 500 г, лук репчатый - 1 шт. (крупный), морковь - 1 шт. (крупная), соль, перец - по вкусу.

Окорочек порубить на кусочки, посолить, поперчить, обжарить, положить в жаровню. Морковь и лук тоже обжарить, добавив специи, и засыпать курицу. Лапшу сварить до готовности, слить и добавить к курице, залить все сметаной, уменьшить огонь - 15 минут и готово.

«Колбаски» в сыре

Нам потребуется: мясной фарш, лук, хлеб, 1-2 яйца, сыр твердых сортов, соль - перец по вкусу.

Сделать фарш, как на котлеты, с луком, хлебом, специями (можно использовать и готовый). Фарш разделить на шарики и сформовать из них небольшие колбаски. Взбить яйца, посолить, поперчить. Сыр натереть на терке. Обмакивать каждую колбаску сначала в яйцо, затем в сыр и жарить на растительном масле.



Остатки сладки

«Здесь все в дело пойдет,
ничего не пропадет»

«Уважаемая редакция!

Радуюсь, что сумела приобрести оба номера «Волшебного горшочка». Рецепты очень нравятся, многие блюда уже попробовала приготовить - все просто, вкусно и, что немаловажно, «по карману». Только вот жалко, что исчезла такая полезная рубрика - «Остатки сладки». Если вернетесь к ней, можете воспользоваться моими собственными рецептами...

Мы прислушались к мнению нашей читательницы, и ее рецепты сегодня вновь открывают рубрику для рачительных хозяек.

Если от завтрака осталась рисовая молочная каша, можно сделать вкусные

Зразы с творогом

В холодную, густую вязкую рисовую кашу вбить яйцо, перемешать, разделить лепешки, на которые выложить начинку: творог, протертый + 1 ч.ложка крахмала + соль, сахар по вкусу. Края лепешки завернуть, чтобы сформовать как котлеты, обвалять в панировочных сухарях и обжарить на растительном масле. Подать со сметаной.

Если осталась манная или пшенная каша, приготовьте

Чудо-оладушки

В небольшом количестве теплого молока развести 0,5 ст.ложки сухих дрожжей, смешать их с кашей и вбить 1-3 яйца (в зависимости от количества каши). Дать постоять в теплом месте 1-1,5 ч. и затем, уже дальше не мешая, выпекать оладьи.

Из остатков творога, сыра, брынзы, кефира легко приготовить небольшую фантазию на тему

«Хачапури»

В миске размять творог, потереть на крупной терке брынзу и сыр, влить кефир, добавить сырое яйцо, немного питьевой соды и муку, чтобы получилось густое тесто, как на оладьи.

Жарить на растительном масле с обеих сторон на раскаленной сковороде. Получаются аппетитные, ост-

Н.М.КАЛЮЖНАЯ, г.Волгоград.

роватые и очень сытные лепешки.

Вы ломаете голову, чем заправить сваренный бульон? Если картофель, вермишель надоели, сделайте, используя остатки сыра,

«Нежные» фрикадельки

150 г сыра, 1 яйцо, 0,5 белой булки, 1 ст.ложка муки, соль, черный перец, молоко.

Оставшийся сыр натереть на мелкой терке. Добавить яйцо, соль, перец, муку, а также вымоченную в молоке, отжатую булку. Массу хорошо перемешать и вымесить, сформовать ручкой шарики величиной с грецкий орех. Варить 8-10 минут в слабо кипящей подсоленной воде. Подавать, залив бульоном (любим) и посыпав зеленью.

Оставшиеся от готовки или от обеда отварные макароны можно без особых хлопот пустить в дело. Если кроме макарон осталось еще хотя бы немного мясного фарша и колбаски, то совсем замечательно - сделай

Котлеты «Фантазия»

1 стакан вареных макарон, 100 г мясного фарша, 100 г колбасы, 1 луковица, 80 г тертых сухарей, 1 яйцо, соль, черный перец, жир для жаренья.

Макароны и колбасу пропустить через мясорубку, добавить мясной фарш, порезанный мелко, и поджаренный лук, яйцо, приправы. Массу тщательно выбить. Сформовать котлеты, обвалять их в сухарях, обжарить. Подавать с картофельным пюре, салатом из сырых овощей, с отварными овощами.



От редакции: вместо макарон можно использовать вареный рис, картофель.

После семейных торжеств, как правило, часто остаются продукты в уже порезанном виде - и мясные изделия, и сыр, и хлеб. В таком случае очень удобно делать

Аппетитные гренки

По 8-10 ломтиков хлеба, мясных изделий, сыра, сливочное масло.

Намазать каждый ломтик хлеба маслом, положить на противень маслом вниз. Мясные изделия положить на хлеб, а прикрыть их ломтиками сыра. Запекать около 20 минут в горячей (200-220°C) духовке. Подавать к прозрачным супам или как самостоятельное блюдо.

Горячая закуска

150 г вареной колбаски, 1 яйцо, 1/3 стакана молока, 1-2 ст.ложки муки, 1-2 ст.ложки молотых сухарей, 2-3 ст.ложки растительного масла, соль - по вкусу.

Яйцо вбить в миску, перемешать с молоком и солью. Вареную колбасу порезать ломтиками, запанировать сначала в муке, затем в яично-молочной смеси, а потом в сухарях. Обжарить на растительном масле.

Многие хозяйки делают пельмени, вареники. И почти всегда остается маленький кусочек теста, а начинка заканчивается. Даем советы, как это тесто с пользой использовать.

Чипсы «Домашние»

Нарежьте оставшееся пельменное тесто на маленькие кусочки, раскатайте эти кусочки на тонкие лепешки (чем тоньше, тем лучше) и обжарьте на хорошо разогретой сковороде в растительном масле. Такими «чипсами» с удовольствием похрустят и домашние, и даже гости.

Суперэкономно

«Кто сказал, что неудобно питаться разумно и экономно?»

Вы не сталкивались с ситуацией, про которую говорят: «Вчера густо, а сегодня пусто». Значит, вам повезло. Но если в силу каких-то обстоятельств вы в эту ситуацию попадете, знайте, что есть множество кулинарных рецептов, которые выведут из состояния грусти и помогут вкусно накормить семью. Приводим некоторые из них.

Шарики с сыром и вермишелью

50 г сливочного масла, 50 г сыра, 3 яйца, мука, 200 г вермишели, растительное масло.

Сварите в подсоленном кипятке вермишель, процедите. Разотрите масло с тертым сыром и яйцами. Перемешайте с вермишелью, прибавьте немного муки, скатайте шарики. Обмакните их в яйце, обваляйте в сухарях, обжарьте в растительном масле.

Биточки из кабачковой икры

Добавить на банку кабачковой икры (0,4 л) 2 яйца, 4 ст.ложки муки с верхом, перемешать, можно немного подсолить. Ложкой сформовать биточки, запанировать в сухарях, поджарить в растительном масле.

Горячий «салат»

Нарезать тыкву кубиками, уложить в сотейник, затем - слой сухофруктов (какие есть, предварительно замоченные), особенно вкусно с черносливом, - и в духовку минут на 30-40. Получается горячий слоеный «салат».

Очень вкусно и полезно!

Маннe лепешки

1 стакан кефира, 1-1,5 стакана манки, ванильный сахар, 1 ч.ложка крахмала, сахар, соль - по вкусу, корица - если есть в наличии.

Включаем духовку. Смешиваем сначала сухие ингредиенты, перемешиваем и вливаем кефир. Тесто должно быть, как сметана. Выпекаем.

Вкусно и сытно!

От редакции: также очень вкусно, если добавить тертую морковь.

Запеканочка «Выручалочка»

Нарезать тонкими кружочками 3 картофелины, уложить в большую форму, сверху - 1 натертая морковь и слой лука, мелко порезанного. Залить все это горячим молоком и поставить в духовку минут на 15-20. Уже готовую посыпать зеленью и, если есть в наличии, зеленым горошком или консервированной кукурузой.

Тыква с брынзой

1 кг тыквы, 200 г брынзы, 4 помидора, 50 г сливочного масла.

Тыкву разрезать на несколько частей, удалить семена и варить в подсоленной воде. После этого очистить кожицу и нарезать тыкву ломтиками.

На смазанный маслом противень выложить рядами ломтики тыквы, пересыпая их измельченной брынзой. Сверху уложить слой помидоров, порезанных кружочками. Полить растопленным сливочным маслом и запечь в разогретой духовке.

Каша

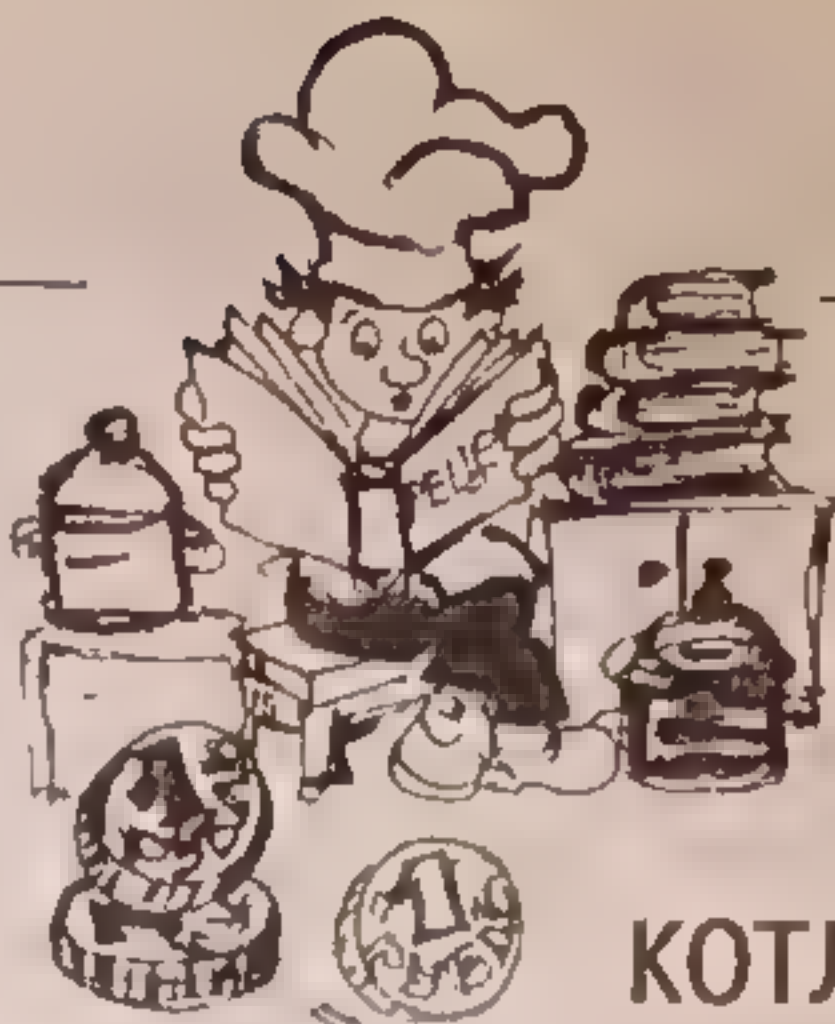
с изюминкой



1 стакан пшена, по 1,5 стакана молока и воды, 0,5 стакана вымытого и перебранного изюма, 2 ст.ложки сахарного песка, 1 ст.ложка сливочного масла, 1/4 ст.ложки соли.

Промытое пшено поставить варить в небольшом количестве воды (0,5 стакана). Когда пшено разварится, налить молоко, добавить изюм, масло, соль, сахар. Плотнo закрыть крышкой и дать настояться 30 минут на малом огне, время от времени помешивая.

От редакции: пшено сильно разваривается, поэтому кастрюлю берите побольше.



Гречневые котлеты

1 стакан гречневой каши, 100 г тертого сыра, 1 яйцо, панировочные сухари, соль, перец - по вкусу, растительное масло.

Все ингредиенты смешать, сформировать котлеты, обвалять в панировочных сухарях и обжарить на растительном масле. Подать с луковым, сметанным, томатным соусом.

От редакции: вместо сыра можно взять творог, тогда хорошо подать просто со сметаной.

Салат

«В трудную минуту»

Крутые яйца (2 штуки) и луковицу порезать тонкой соломкой, добавить соленый огурец, мелко рубленый чеснок, соль, черный молотый перец. Заправить растительным маслом, перемешать, украсить зеленью.

Просто, но необычайно вкусно!

Яичница с кабачками

Небольшой кабачок очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками и поджарить, слегка присолив, в сливочном масле. Яйца взбить с молоком, вылить на сковороду с кабачками и жарить до готовности.

Форшмак из... капусты

Разобрать средний кочан капусты на листья, срезать утолщения. Опустить листья в кипящую воду - варить до мягкости (но не переваривая).

Замочить тем временем в молоке или воде 3-4 ломтика белой булки.

Слить воду, пусть листья остынут. Хорошо отжать их и вместе с отжатой булкой и 2 яйцами, сваренными вкрутую, провернуть через мясорубку. Хорошо вымесить полученную массу, добавить подсоленное сливочное масло, уксус и соль - по вкусу.

Сверху форшмак полить соусом: крутой яичный желток растереть в подсолнечном масле и добавить чуточку уксуса.

Домашний фаст-фуд

«А зачем он нам - фаст-фуд?
Чтоб облегчить дома труд!»

Напряженный ритм рабочей недели заставляет нас, женщин, прибегать все чаще и чаще к рецептам блюд быстрого приготовления. Некоторые могут нам возразить, мол, быстро - не значит вкусно. Не будем их переубеждать, вероятно, у них просто есть время. А тому, у кого его нет, порекомендуем наши рецепты - элементарно, но вкусно, сытно, доступно и... интересно.

Тосты с сардинами

Сардины в масле - 1 банка (маленькая), помидоры - 2 шт., яйцо - 1 шт., горчица сладкая - 1 ч. ложка, майонез - 1 ст. ложка, хлеб ржаной - 6 ломтиков, чеснок.

Ломтики хлеба со всех сторон натереть чесноком. На каждый кусочек хлеба уложить тонкие кружочки помидоров, затем - сардинки.

Белок отделить от желтка и взбить до пены. Желток растереть хорошо, прибавить к нему майонез и горчицу. После, помешивая, примешать белок.

Получившуюся смесь нанести на сардины толстым слоем. Уложить тосты на смазанный маслом противень и запечь при температуре 180°C минут 15. У готовых тостов сверху образуется золотистая корочка.

Хлебцы «французские»

Нам потребуется: сыр, чеснок, майонез, батон (желательно французский, узкий).

Натереть на мелкой терке сыр, выдавить туда чеснок (по вкусу), заправить майонезом, чтобы получилась масса, напоминающая по консистенции плавленый сыр.

Французский батон нарезать на обычные куски, не прорезая до конца. В каждый такой разрез намазать сырную массу - как бы вытирая нож, и поставить на несколько минут в горячую духовку.

Такие хлебцы сытные и идут на ура.



Хлебные «шницели»

Для 1 порции: 2 ломтика черствого белого хлеба, 2 яйца, 2 ст. ложки молотых сухарей, растительное и сливочное масло.

Начинка: по выбору, а также 1 желток, перец, соль - по вкусу.

Ломтикам хлеба придать желаемую форму, сбрызнуть подсоленной водой и затем сделать небольшое углубление в середине (но не пробивать насквозь).

Выдолбленный мякиш смешать с начинкой и желтком, прибавить по вкусу соль и черный перец.

Полученной массой заполнить сделанные углубления. Затем ломтики наложить один на другой, дважды обмакнуть во взбитые яйца, обвалять в молотых сухарях (как шницели) и обжарить в сильно разогретом растительном масле до золотистого цвета. На обжаренные ломтики положить тонкий кусочек сливочного масла.

Подать горячими с салатом или соусом по выбору.

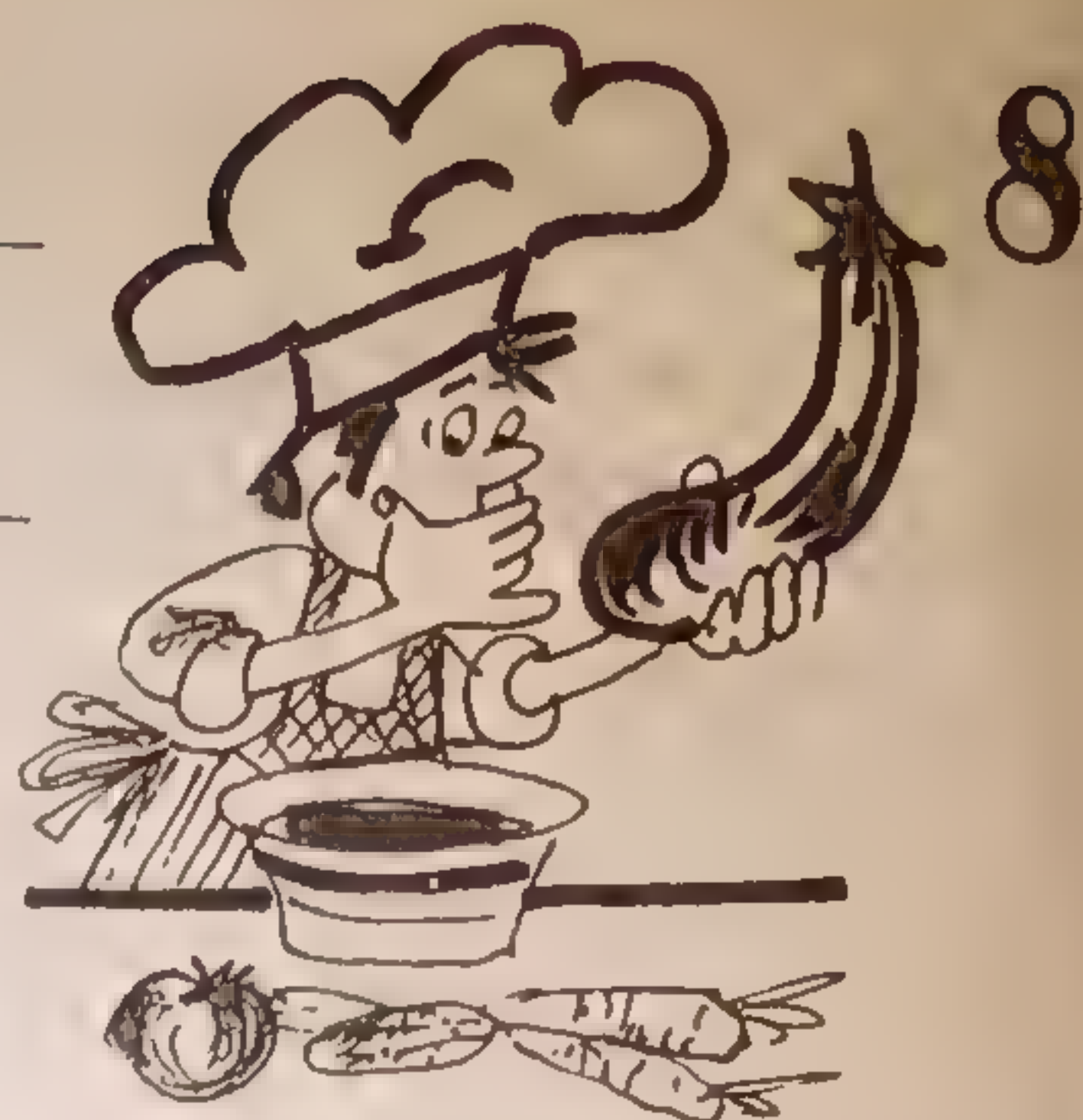
От редакции: очень хорошо этот рецепт подходит для десерта, а для начинки тогда можно использовать варенье, повидло или джем. Смачивать хлеб в этом случае подслащенным молоком.

Сосиска в вафле

Вафельный корж, сосиски, картофельное пюре, яйцо, панировочные сухари.

Сварить густое картофельное пюре и горячим намазать его на корж. Корж под пюре быстро размягчается. Положить на картофель сосиску и завернуть рулетом, пока не остыло.

Затем рулет порезать дольками толщиной 2 см, обмакнуть в яйцо, обвалять в сухарях и обжарить с двух сторон до румяной корочки.



Лаваш с начинкой

Обжарить баклажаны, нарезанные кубиками, с дольками помидоров, мелко порезанным луком. Посолить, поперчить по вкусу. В конце жарки добавить мелко рубленный чеснок. Начинить полученной овощной смесью лаваш или кармашек в хлебе пита.

От редакции. Можно сделать такую начинку. Лук мелко порезать и обжарить до золотистого цвета. Печеночную (ливерную) колбасу очистить от оболочки, нарезать, положить к луку и обжарить 2-3 минуты. Затем печеночную смесь остудить и намазать тонким ровным слоем на лаваш. Свернуть рулетом.

А следующее блюдо - настоящее спасение для занятых женщин. Вам надо приготовить быстрый ужин? Вы ждете гостей? Просто хотите побаловать близких? Тогда испеките пирог

«Настоящая находка»

Для теста: 200 г масла (маргарина), 3 стакана муки, 2 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки кефира, 1 ч. ложка соды, белок 1 яйца, щепотка соли.

Начинка любая: рис с яйцами, капуста с яйцами, грибы с луком и т.д.; а также необходимо 2-3 плавленых сырка.

Из размягченного масла или маргарина, сметаны, кефира, муки, белка одного яйца, соды и соли замесить тесто. Разделить его на 2 части, одна должна быть побольше.

Большую часть теста раскатать, сверху натереть плавленые сырки, на них выложить начинку, накрыть оставшимся тестом и защипать края. Смазать сверху желтком, наколоть вилкой и выпекать до готовности при температуре 200°C.

Домашний фаст-фуд

9

«Ужин

на всю неделю»

А вы знаете, что такое киш? Это блюдо, без которого французы не мыслят себя, так же как итальянцы без макарон.

Умение готовить киш очень может пригодиться. Завалились, скажем, у вас в холодильнике кусочки сыра, колбасы, мяса. Рука не поднимается выбросить - что предпринять? Приготовить киш!

Тесто: 250 г муки смешать со 125 г предварительно настриганного холодного масла, добавить яйцо и щепотку соли.

Тесто хорошо вымесить и поставить на 30 минут в холодильник. Затем тесто раскатать, положить в смазанную форму и выложить все, что вы нашли в холодильнике, залить смесью из 2 яиц, 200-250 мл сливок и 50-100 г тертого сыра. Поставить киш в разогретую до 200°C духовку и выпекать там минут 30 до золотистой корочки.

Начинки варьируются - от легких овощных до рыбных и сытных мясных.

Многие французы делают киш в воскресенье, нарезают его на кусочки, заворачивают в фольгу - и в холодильник. Возвращаясь с работы домой в течение недели, им приходится только его разогреть. 10 минут - и ужин готов!

Бутерброд

с сосисками

«Сделай паузу»

На 400 г хлеба (лучше белого) - 200 г сосисок, 100 г сыра, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 0,5 ч.ложки горчицы.

Хлеб режем на тонкие ломтики. Масло взбиваем вместе с горчицей. Сыр натираем на мелкой терке и смешиваем с сырыми яйцами. Сосиски разрезаем в длину. Ломтики хлеба намазываем горчичным маслом, покрываем частью сырno-яичной массы, на нее кладем две половинки сосиски, сверху снова смазываем массой и посыпаем измельченной зеленью. Запекаем.

А еще сосиски можно приготовить таким необычным способом

Сосиски

«С сюрпризом»

Сделать в каждой сосиске продольный надрез и вложить туда кусочки сыра.

Положить сосиски на противень, смазанный растительным маслом, и запекать до золотистой корочки. Очень вкусно с овощным салатом.

Чтобы специально сыр не покупать, этим рецептом хорошо воспользоваться после семейного торжества, когда остается нарезанная закуска.

Гамбургер

«Изумительный»

Его хорошо делать, когда от приготовления какого-то блюда остается немного фарша. Фарш разделяем на биточки, обжариваем их, небольшие булочки разрезаем пополам, нижнюю половину смазываем томатным соусом или кетчупом, посыпаем зеленью, сверху кладем готовый горячий биток, на него тонкие кружки огурца (лучше консервированного), заливаем остальным кетчупом (всего пойдет 1 ст.ложка на порцию), добавляем 1 ч.ложку не слишком острой горчицы, накрываем верхней половинкой.

Попробуйте. Очень вкусно. Не хуже, чем в «Макдоналдсе».



Гренки

«Лесенка»

Слоеное тесто раскатать, нарезать четырехугольниками, сложить на противень лесенкой -

одну сторону смазать яйцом, укладывать один кусок на другой. Посыпать тертым сыром, поставить в духовку. Когда гренки будут готовы, делить их надо по 2 куса сразу.

Омлетный рулет

Сначала делаем начинку для рулета - для нее подойдет все, что угодно: жареные грибы, овощи, колбасные изделия, сыр... Одним словом, простор фантазии обеспечен.

Затем взбиваем 1 яйцо с 1 ст.ложкой муки и вливаем 1 стакан молока. Выливаем сначала половину полученной смеси на сковороду и выпекаем. Получится омлет, доста-

точно тонкий, снимаем его на плоское блюдо. Выкладываем сверху начинку и заворачиваем рулетом. Теперь выпекаем второй.

В качестве начинки можно использовать любой оставшийся, например от ужина, салат. Тогда быстрый завтрак для двоих действительно обеспечен.

Если у вас остался от прихода гостей нарезанный сыр, используйте его в новом качестве

Пита с сыром

Питу разрезаем на половинки и в карманчики кладем кусочки сыра. Обжариваем с двух сторон на сковороде на растительном масле.

Получаются очень вкусные бутербродики на завтрак. Детям нравятся.

Ладушки-Оладушки

«Ох, вкусны оладушки по рецепту бабушки!»

Осень... За окном промозгло и сыро. Какое-то мрачное получается воскресенье. На улицу высовываться не хочется. А чего тогда хочется? Согреть душу, да и желудок не мешало бы. Тогда вперед, на кухню! И вот уже на тарелке - аппетитная горка свежих горячих оладушек. Вкуснее не придумаешь! Хотите - на завтрак, хотите - на ужин, а можно и на обед, и на десерт.

НА ЗАВТРАК

Оладьи традиционные

Берем 2 стакана муки, 1 стакан горячего молока и 0.5 стакана холодной воды, 2 яйца, щепотку соли, растительное масло.

Отделяем желтки от белков, взбиваем их с солью, посыпая мукой и подливая смешанное с водой молоко. В последнюю очередь кладем взбитые в крутую пену белки. Ложкой зачерпываем тесто и наливаем на разогретую сковороду в кипящее масло. Обжариваем с обеих сторон до румяного цвета, подаем «с пылу, с жару».

...Сметанные

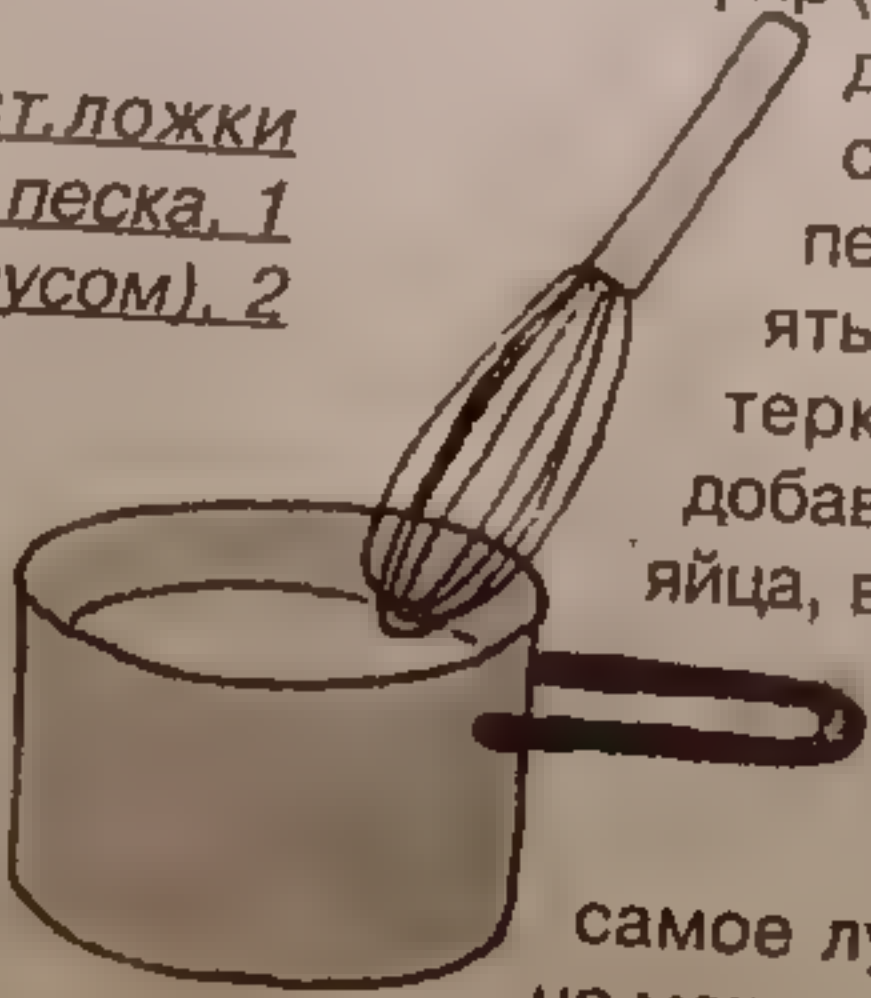
Мука - 2 стакана, яйцо - 3 шт., молоко - 2 ст. ложки, сметана - 1 стакан, сахар - 2 ст. ложки, сливочное масло - 2 ст. ложки, сода - 0.5 ч. ложки, соль - по вкусу.

Вылить в кастрюлю сметану, добавить растертые с солью и сахаром яичные желтки, размягченное сливочное масло, муку и все хорошо размешать. Развести в 2 ст.ложках молока соду и вылить в тесто. Туда же ввести яичные белки. Выпекать оладьи обычным способом.

...Творожные

1 пачка творога, 0.5 ст. ложки муки, 3 ст. ложки сахарного песка, 1 ч. ложка соды (погасить уксусом), 2 яйца, растительное масло.

Все ингредиенты смешать, тесто хорошенько вымесить. Оладьи выпекать на хорошо разогретой сковороде на растительном масле. Тесто выкладывать столовой ложкой,



НА ДЕСЕРТ

Оладьи банановые

Замесить обычное тесто для оладий: на молоке, кефире или сметане. Добавить 3 банана, порезанных и растертых в кашу. Все хорошо перемешать и выпекать оладьи, как обычно, на растительном масле, на хорошо раскаленной сковороде.

...ИЗ ОВСЯНОЙ КАШИ С ЯБЛОКОМ

Овсяная каша, яблоко - 1 шт., мука - 2 ст. ложки, соль, сахар - по вкусу, масло растительное - для обжаривания.

Готовую охлажденную кашу смешать с измельченным на терке яблоком, мукой, солью и сахаром. Все перемешать и выпекать оладьи на растительном масле. Подать хорошо с медом.

НА ОБЕД И УЖИН

Оладьи из моркови и яблок

Морковь - 400 г, яблоки - 2 шт., кефир - 3 ст. ложки, манная крупа - 2 ст. ложки, яйца - 2 шт., соль - по вкусу, сода (погашенная уксусом) - 1/4 ст. ложки.

На мелкой терке натереть морковь, влить кефир (ряженку, простоквашу), добавить манную крупу, соль и соду. Все хорошо перемешать и дать постоять полчаса. На крупной терке потереть яблоки и добавить в тесто, положить яйца, все вымесить. Жарить оладьи на растительном масле.

Подать к столу, самое лучшее, со сметаной, но можно и с вареньем.



10

...Капустные

Мука - 5 ст. ложек, кефир - 0.5 л, яйцо - 1 шт., белокочанная капуста (мелко нарубленная) - 1 стакан, растительное масло - 1 ст. ложка, соль, сахар - по вкусу.

Яйцо взбить, соединить с кефиром, солью, сахаром, растительным маслом, рубленой капустой, мукой и замесить тесто. Ложкой раскладывать тесто на горячую, смазанную растительным маслом сковороду и выпекать оладьи с обеих сторон до образования румяной корочки. Подавать оладьи со сметаной.

А сейчас внимание! Самое интересное!

Оладьи картофельно-мясные

Картофель - 8 шт., фарш говяжий - 300 г, мука - 2 ст. ложки, шпик - 200 г, лук репчатый - 2 шт., соль.

Картофель натереть, всыпать муку, посолить. Добавить мясной фарш, мелко резанный жареный лук, все тщательно перемешать. Жарить на растопленном сале.

...ИЗ ЛОСОСЯ

1 головка лука, 100 г муки, 4 яйца, 1 банка лосося в собственном соку, масло растительное.

Выложить в неглубокую посуду банку любых лососевых консервов. Добавить мелко нарезанный лук, яйца и муку. Все смешать. Не солить! Выпекать как оладушки.

...ИЗ ТЫКВЫ С КОЛБАСОЙ

Тыква - 120 г, вареная колбаса - 50 г, яйцо - 1 шт., мука - 20 г, сливочное масло - 15 г, соль, перец - по вкусу.

Тыкву очистить от кожицы и семян и измельчить на крупной терке. Колбасу, сняв оболочку, мелко нарезать или перекрутить в мясорубке и перемешать с тыквой. Яйцо растереть со сливочным маслом, соединить с тыквой и колбасой, ввести муку, соль, перец и перемешать.

Столовой ложкой выкладывать тесто на разогретую, смазанную жиром сковороду и выпекать оладьи.

Макаронная диета

«Повесим лапшу на уши»

11

Надо есть побольше макарон! Как ни странно, так считают итальянцы. Они уверяют, что, согласно исследованиям, подобная еда занимает много места в желудке, но низкокалорийна и медленно переваривается. Может, их спагетти, тортеллини и пр. отличаются от наших подобных изделий? Рекомендуем проверить этот рецепт похудения, по крайней мере, он значительно дешевле других. Итак,



Макароны с овощами

На 400 г макарон - 1 большой баклажан, 3 сладких перца (желательно разного цвета), 3 яйца, соль, перец, приправа.

Подготовленные овощи нарезаем кубиками и обжариваем в большом количестве растительного масла в течение 20-30 минут. Яйца варим вкрутую, отделяем желтки, разминаем их вилкой, а белки нарезаем мелкими кубиками. Отварные макароны добавляем к овощам и обжариваем несколько минут. При подаче к столу посыпаем измельченными яичными белками и желтками.

От редакции: для приготовления этого блюда можно взять любые овощи.

...с яблоками

На 300 г макаронных изделий - 300 г яблок, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 1 стакан молока, 100 г сахара, пакетик ванилина.

Макароны отвариваем в подсоленной воде, воду сливаем, а макароны заправляем сливочным маслом. В смазанную жиром форму выкладываем слоями макароны и ломтики яблок. Наполненную форму заливаем смесью из взбитых яиц, сахара, молока с ванилином. Запекаем в духовке. Подаем как в горячем, так и в холодном виде.

...с пряными сосисками

Обжарить порезанную луковицу с зубчиком чеснока, добавить 4 порезанные сосиски, 2 помидора и 1 сладкий болгарский перец. Соль и перец - по вкусу. Размешать с отварными макаронами, горстью зелени и 1 ст.ложкой сметаны.

...С мясом

Нам потребуется: макароны (тонкие) - 350-400 г, мясо - 200 г, репчатый лук - 1 шт., соль, перец - по вкусу, яйцо - 1 шт., горчица - 2 ч.ложки, молоко - 2 ст.ложки, томатное пюре - 1 ст.ложка, жир - 2 ст.ложки.

Мясо пропустить через мясорубку. Макароны отварить в подсоленной воде, отцедить, залить холодной водой и вновь тщательно отцедить. Разогреть жир, спассеровать на нем мелко нарезанный лук и положить мясо. Когда испарится вода, добавить горчицу, томатное пюре, разбавленное водой комнатной температуры, яйцо, взбитое с молоком, посолить, поперчить и смешать с макаронами. Приготовленную массу выложить в смазанную маслом форму и запечь в умеренно горячей духовке.

...с сыром

На 400 г макаронных изделий - 100 г тертого сыра, 3 яйца, лук репчатый - 1 шт., растительное масло, соль и перец - по вкусу.

Луковицу крупную нарезаем тонкими кольцами и слегка обжариваем в растительном масле. Фигурные макаронные изделия отвариваем до полуготовности, выкладываем в лук и обжариваем с ним несколько минут. Отдельно в миску разбиваем яйца и хорошо размешиваем их вилкой. Затем добавляем соль, перец, очень мелко натертый сыр и опять размешиваем. Этой массой заливаем макароны и запекаем под крышкой до готовности.

...с грибами

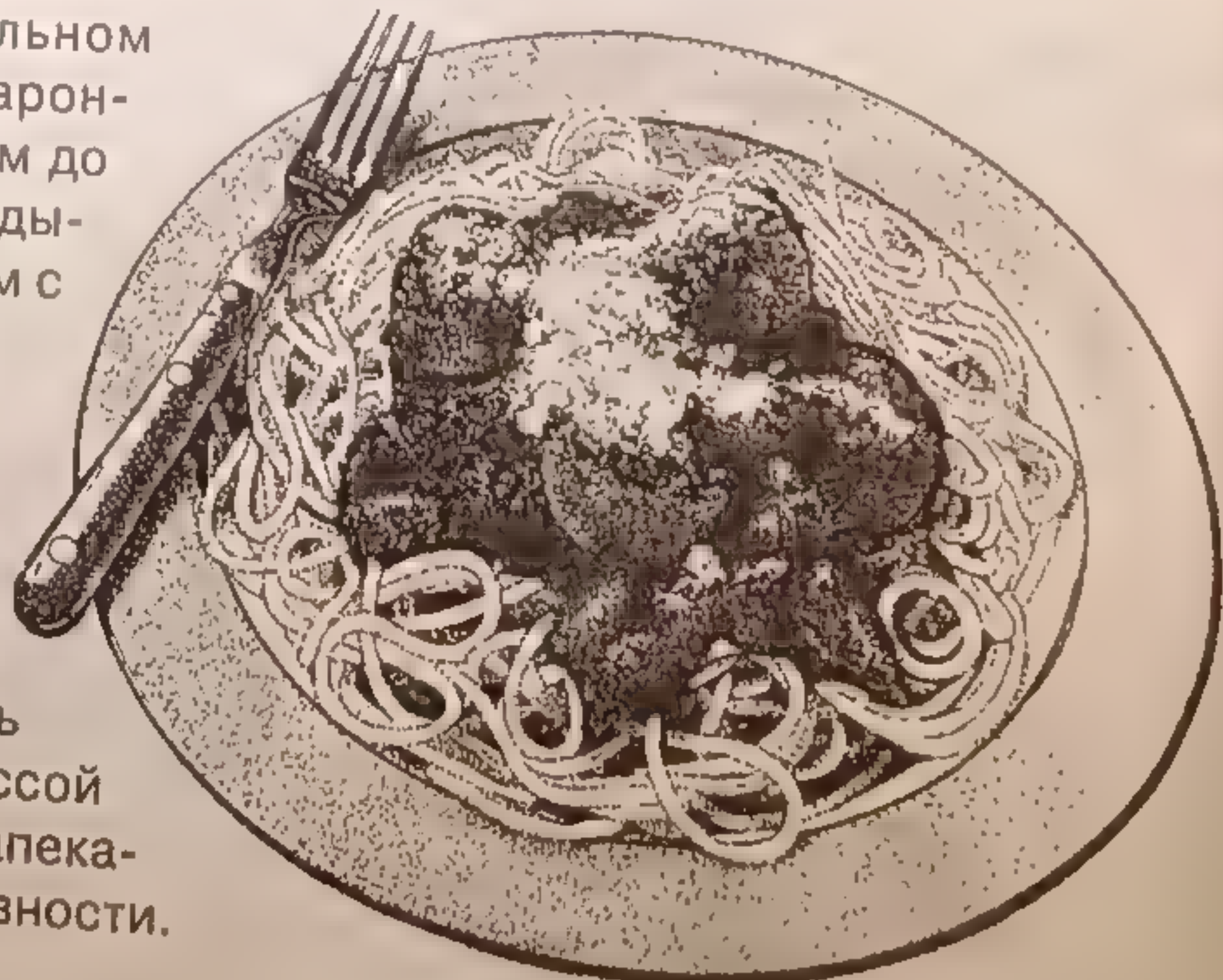
Нам потребуется: макароны - 100 г, грибы свежие - 4-5 шт., сыр тертый - 1 ст.ложка, масло сливочное - 2 ст.ложки, соус томатный - 3-4 ст.ложки.

Грибы нарезают пластинками, тушат на сливочном масле с добавлением томатного соуса. Отварные макароны смешивают с растопленным сливочным маслом и тертым сыром, укладывают на блюдо, а в середине делают углубление, которое заполняют грибами. Отдельно подают томатный соус.

Салат «Вкусные спиральки»

Нам потребуется: макароны (спираль) - 150 г, лимонный сок - 2 ст.ложки, сметана - 150 г, чеснок - 1 зубчик, соль, перец - по вкусу, зелень, кукуруза консервированная - 140 г, фасоль консервированная - 250 г.

Отварить макароны, промыть их холодной водой, откинуть на дуршлаг. Зелень порезать. Кукурузу и фасоль отцедить от воды. Чеснок мелко порезать. Перемешать макароны с кукурузой и фасолью, добавить зелень. Все заправить сметаной и лимонным соком.



Блюда в горшочках

«Раз, два, три - горшочек, вари!»

Помните у Г.-Х.Андерсена: «...Весь день он сидел и что-то мастерил. И вот к вечеру смастерил волшебный горшочек». Мы же предлагаем приготовить вкусные, недорогие блюда в этой чудесной посуде.

В горшочках даже самое простое блюдо кажется вкуснее. Не случайно они становятся все популярнее и популярнее. Горшочки помогают сэкономить время, при этом позволяя получить в результате ароматное и сочное блюдо. Для тех, кто соблюдает обезжиренную диету, они особенно замечательно подходят, так как продукты можно готовить вообще без жира и это повлияет на их вкус только в лучшую сторону. Так что преимущества готовки в горшочках неисчерпаемы.



12

Картофельная слойка

1 кг картофеля сварить в мундире в течение 10 минут, потом очистить острым ножом и нарезать ломтиками. Слегка обжарить 2-3 мелко нарезанные луковицы. 500 г печени нарезать ломтиками и быстро обжарить. В хорошо смазанный горшочек положить слоями картофель, печенку, лук, на верхний слой печени - немного сала и специй, закрыть последним слоем картофеля, залить 1/4 л говяжьего бульона и тушить в духовке около 1 часа.

Лапша «Оранжевая революция»

Отварить 200 г лапши, слить. 1 кг тыквы мелко порезать, посолить и поджарить в растительном масле, не прикрывая крышкой. Затем смешать с лапшой. 4 яйца взбить с 50 г сахара, смешать с тыквой и лапшой, добавить корицу по вкусу, снова перемешать, выложить в смазанный глиняный горшок и запекать в духовке.

Капуста «Нежный вкус»

1 кг капусты, 50 г лука, 100 г масла, 200 г сметаны, соль.

Капусту нашинковать, опустить на 10-15 минут в подсоленный кипяток. Охладить, слить воду. Слегка обжарить мелко нарубленный лук с 2 ст.ложками масла, смешать с капустой, залить небольшим количеством бульона или воды, посолить по вкусу. Затем положить в горшочки и запекать в духовке, после чего залить сметаной и подавать на стол.

Жаркое с сосисками

На один горшочек: картофель - 2-3 шт., сосиски - 1-2 шт., лук - 1/2 шт., сметана (майонез) - 2 ст.ложки, грибы соленные - 2 ст.ложки.

Картофель режем соломкой, немного обжариваем его на растительном масле, чтобы он подрумянился. На дно керамических горшочков наливаем немного воды, затем выкладываем картофель, солим его, на него - обжаренные с луком сосиски, затем грибы, промытые и также обжаренные с луком. Сверху кладем столовую ложку сметаны или майонеза и ставим в духовку примерно на час при температуре 150°C.

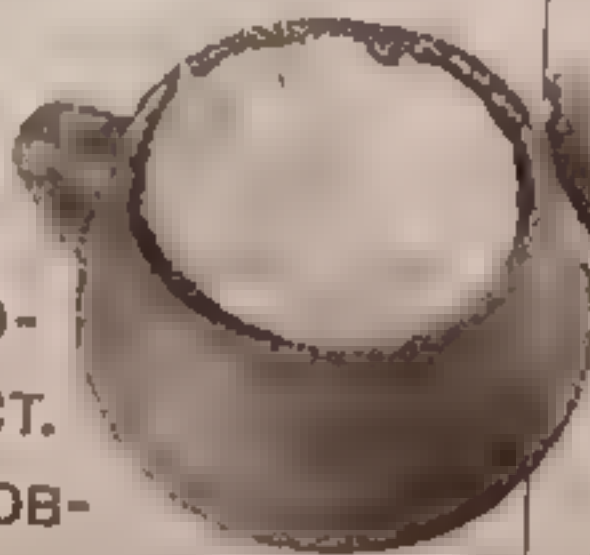
Похлебка «Суздальская»

400 г картофеля, 250 г говядины, 1 луковица, лавровый лист, соль, перец.

Нарежьте мякоть мяса небольшими кусочками по 15-20 г и поварите 10-15 минут.

Картофель порезать соломкой. В глиняный горшочек положите мясо, залейте бульоном на три четверти, положите картофель и лавровый лист. Горшочек поставьте в духовку на 30-35 минут.

Нарежьте лук кольцами и поджарьте его в кипящем масле до золотистого цвета. За 3-5 минут до готовности похлебки положите в нее жареный лук. Горшочек поставьте на мелкую тарелку и подайте на стол. Похлебку лучше всего есть деревянной ложкой.



«Лакомые ножки»

Окорочка порезать кусочками и, немного посолив, обжарить с луком на сковороде до полуготовности. Пока жарятся, почистить и нарезать соломкой картошку. Разложить мясо по горшочкам, добавить черный перец и хмели-сунели, можно 0,5 ч.ложки горчицы, кетчуп или томатный соус. Почти доверху заполнить картошкой. Посолить. Долить воды на 3/4 горшка.

Поставить в духовку. Через 30 минут положить кусочек сливочного масла. Тушить до готовности.

Картофель, со сметаной

Картофель - 10 шт., сметана (сливки) - 1 стакан, соль, специи, укроп, пучок зелени.

Подготовленный картофель нарезать кружочками, положить в глиняные горшочки, посолить, добавить специи, залить сметаной, закрыть крышкой. Поставить горшочки в разогретую духовку и тушить до готовности. Тушеный картофель обильно посыпать зеленью и подать на стол со свежими овощами. Перед тем как поставить горшочек в духовку, в него можно добавить тертый сыр.

Тесто-крышка на горшочки

Накрывать горшочки можно не только крышкой, но и тестом, из которого получается вкусный хлеб.

1 стакан кефира, 1 яйцо, 100 г маргарина, соль, 0,5 ч.ложки сахара, 0,5 ч.ложки соды, мука.

Замесить крутое тесто. Готовить горшочки под керамическими крышками надо минут 20 (в зависимости, что в горшочках), а за полчаса до готовности снимаются крышки и надевается тесто. Этот хлеб даже холодный очень вкусный.

Не хочу, не буду!

«Носикам-курносыкам
сделаем «Твокосики»»

10 замечательных рецептов для маленьких приверед

На приготовление этого блюда уходит всего 10 минут. Но зато сколько удовольствия! Итак,

«Солнце в тарелке»

На 1 пачку творога - 1 морковь, натертая на мелкой терке, 1 яйцо, соль, сахар - по вкусу, 3 ст.ложки муки.

Все вымесить, раскатать тесто в пласт, можно вырезать ромбики, скрутить веночки, сплести косички. Отварить в кипящей воде - 2-3 минуты, а подать со сметаной.

Геркулесовую кашу ребятишек кушать порой не заставишь. Тогда приготовьте овсяные хлопья по нашим рецептам.

«Лакомка»

100 г овсяных хлопьев, 0,25 л молока, 50 г сливочного масла или маргарина, 200 г сахарной пудры, 4 ч.ложки какао-порошка, 4 ч.ложки меда, 1 стакан муки, 1 ч.ложка пищевой соды.

Овсяные хлопья, пропущенные через мясорубку, положить в кастрюлю, залить кипящим молоком и оставить на 1 час. Когда масса охладится, к ней добавить растопленное сливочное масло или маргарин, сахар, какао-порошок, растопленный мед и муку, смешанную с пищевой содой. Тесто тщательно вымесить, раскатать и переложить на смазанный маслом и посыпанный мукой противень, поставить в умеренно теплую духовку и выпечь.

Хотите приготовить для ребят на полдник вкусный десерт? Вот он

Пончики

4 сырых яйца смешать с банкой сгущенного молока, добавить 0,5 ч.ложки соды, погашенной уксусом, муки - столько, чтобы замесить не очень крутое тесто. Раскатать в жгут, разрезать на кружочки и скатать из каждого шарик. Жарить на растительном масле, откидывая на сито, чтобы жир стек. Обваливать в сахарной пудре.

С молоком, компотом, киселем - со всем вкусно!

А вот вам рецепт идеального полдника для самых маленьких. Он так и называется

«Кроха»

Творожок детский (без вкусовых добавок) - 100 г, 0,5 банана, 0,5 яблока, 0,5 груши, 3 шт. печенья, кипяченая вода - 30 г.

Печенье растолочь, добавить воду и размешать до однородной консистенции, в общем, сделать тюрю. Фрукты помыть, почистить, потереть на терке. Смешать творожок с фруктами и кашей из печенья. Блюдо готово.

Бананом ребенка сейчас уже не удивишь. А может быть, поступить с этим полезным фруктом так:

«Сладкая загадка»

Перемешайте 100 г сахарной пудры и 50 г какао-порошка. Нарежьте на круглые дольки 3-4 банана. Каждую дольку обваливайте в полученной смеси и разложите на блюде.

Красиво? А как вкусно!

Банановый пирог

3 банана, 80 г масла или маргарина, 2 яйца, 1 стакан сахарного песка, 1,5 стакана муки, 1 ч.ложка гашеной соды, 100 мл молока.

Бананы перемешать в кашу, смешать с маслом или маргарином, добавить 2 яйца и стакан песка. Все взбить, соединить с мукой и содой, влить молоко. Опять все как следует перемешать и поставить в разогретую до 200-220°C духовку на 30 минут.



А такие конфетки готовятся быстро и просто, а самое главное - они не только вкусные, но и очень полезные.

«Витаминки»

100 г изюма, 100 г инжира, 100 г фиников пропускаем через мясорубку. Массу хорошо перемешиваем и скатываем из нее небольшие шарики. Любый сироп (можно из-под варенья) разводим водой (одна часть сиропа и 2 части воды), окунаем в него шарики, посыпаем их мелко нарезанными орехами и укладываем на плоскую тарелку.

А теперь давайте-ка вместо обычного компота и киселя приготовим детворе оригинальное блюдо

Мусс «Клюковка»

Потребуется по стакану клюквы, сахара, треть стакана манной крупы и 3 стакана воды.

Клюкву разминаем деревянным пестиком, отжимаем через марлю, отжимки кипятим в воде, еще раз процеживаем и отжимаем. На полученном отваре завариваем манную крупу, томим 15 минут на слабом огне, добавляем сахар, охлаждаем. Когда станет теплой, вливаем клюквенный сок и взбиваем венчиком, пока не увеличится в объеме вдвое. Вот эта густая, пышная розовая пена и есть мусс.

Этот рецепт для мам, дети которых не любят творог. А он так необходим детскому организму.

«Твокосики»

150 г творога, 150 г сахара, 150 г кокосовой стружки.

Все тщательно перемешиваем (оставляем для обсыпки 1 ст.ложку стружки) до однородной массы. Делаем из полученной массы шарики, размером с грецкий орех, обваливаем в оставленной кокосовой стружке, раскладываем на плоское блюдо - и в холодильник на 30 минут. Кокосики готовы.

Кулинарное путешествие

«...и объехав много стран,
привез рецептов чемодан»

Друзья! Хотя отпускная пора и закончилась, но нам хочется пригласить вас в необычное путешествие... кулинарное, по кухням стран мира. Расширим свой кругозор, наберемся опыта и будем воплощать все узнанное уже на своих кухнях, у своих плит. Начнем с салатов. Итак,

НОРВЕГИЯ

Салат из капусты

На 1 порцию: свежая капуста - 100 г, картофель - 2 шт., луковица - 1 шт., 1 зубчик чеснока, грибы соленые - 2 ст.ложки, растительное масло, клюква или брусника.

Капусту нашинковать мелкой соломкой, протереть с солью. Нарезать отварной картофель, мелко мелко изрубить зубчик чеснока, мелко порезать лук и грибы, все перемешать, заправить растительным маслом.

Украсить салат клюквой или брусникой.

ИСПАНИЯ

Салат из риса с помидорами

Рис отварной - 300 г, помидоры - 200 г, лук репчатый - 100 г, майонез, соль по вкусу.

Нарезанные помидоры и нашинкованный лук посолить, соединить с рисом, заправить майонезом.

От редакции: пока рецепты проще простого, никакой экзотики.

ДАНИЯ

Салат из яблок

Яблоки - 300 г, свекла вареная - 50 г, майонез, хрен тертый - 0,5 ст.ложки, соль - по вкусу.

Очищенные яблоки нашинковать, добавить мелко нарезанную свеклу (чтобы салат имел приятный красноватый оттенок). Посолить, заправить хреном и майонезом, перемешать.

От редакции: кажется, будет вкусно, да и полезно в то же время - все-таки яблоки со свеклой.



ИТАЛИЯ

Салат «Парма»

Картофель вареный - 3 шт., сыр - 100 г, грибы соленые, капуста квашеная - по 3 ст.ложки, клюква - 3 ч.ложки, лук репчатый - 1 шт., масло растительное.

Нарезать картофель, сыр, капусту. Измельчить лук и грибы. Перемешать и добавить клюкву, заправить маслом.

БОЛГАРИЯ

Салат из творога с чесноком

Творог - 250 г, чеснок - 8 зубчиков, масло растительное - 5 ст.ложек, сметана - 2-3 ст.ложки, соль, перец красный - по вкусу.

Чеснок истолочь с солью, вливая понемногу растительное масло. Затем добавить творог, немного перца, сметану и тщательно перемешать.

От редакции: тому, кто будет часто употреблять этот салат, скорее всего, не грозят простуды и инфекции - 8 зубчиков чеснока!

АНГЛИЯ

Салат «Пиккадили»

Картофель - 300 г, сельдь соленая - 150 г, лук репчатый - 60 г, масло растительное - 30 г, уксус 3%-ный - 40 г, горчица, соль - по вкусу, листья салата, зелень петрушки и укропа.

Картофель нарезать кружочками толщиной в 1 см, лук - кольцами, филе сельди - ломтиками. Выложить на листья салата последовательно: картофель в виде горки, лук, сельдь. Заправить маслом с уксусом, солью и горчицей, посыпать зеленью.

От редакции: думаем, для праздничного стола это замечательный рецепт. А какое название!



ГРЕЧЕСКИЙ

Салат «Пикантный»

Сельдь соленая, лук репчатый, помидор, перец сладкий - по 1 шт., масло растительное - 2 ст.ложки, уксус - 1 ст.ложка, соль - по вкусу.

Филе сельди мелко нарезать и соединить с остальными мелко рубленными продуктами. Заправить салатной заправкой: растительное масло + уксус + соль.

ЧЕХИЯ

Салат из моркови

Морковь сырая - 200 г, яблоко - 1 шт., хрен тертый - 1 ч.ложка, масло растительное - 1 ст.ложка, сметана - 1/3 стакана, соль, сахар - по вкусу.

Морковь и яблоко натереть на крупной терке, заправить хреном, маслом, сметаной, посыпать солью и сахаром, хорошо перемешать.

ФИНЛЯНДИЯ

Салат XVIII века

Морковь вареная - 500 г, свекла вареная - 750 г, картофель вареный - 250 г, сыр твердый - 150 г, соль - 2 ч.ложки.

Все овощи нарезать очень мелкими кубиками, соединить и добавить часть мелко натертого сыра.

Слегка перемешать, посолить, переложить на блюдо и украсить: на красном фоне салата выложить монограмму хозяина, хозяйки.

От редакции: упростим салат и выложим сыром просто имя хозяина или хозяйки.

14 ВКУ

«Главн
Все по

Великое д
считается
искусства
и восточн
простой и
засажива
Какой рас
спасет от
Только бе
трудно хр
особенно
Но есть

«Непл

Корень
гать остр
ховке на
лоть в ко
лянной б
бится соу
порошка,
добавляе
монный
магазин б

Хотите п
соус? По

Соус

Растоп
масла, д
3 ст.лож
яблочн
мешайте
кипения
и хорош
мясу, от
изделия

А если
вы хот
обыкно
воспол
рецеп

Сала
«Пи

4
2 ч.лож
ремеш
тками.
ного у
ленные
Так
варен

ВКУСНО... ДО СЛЕЗ

«Главное, под каким соусом
Все подать»



Великое дело - приправа. Она любую пищу облагородит. Недаром считается, что хорошая приправа - супермарка кулинарного искусства хозяйки. Каких сейчас этих приправ только нет - и южная, и восточная, и северная!.. Но давайте-ка вспомним о самой простой и доступной - из хрена. Из века в век им целые огороды засаживали и ели и с мясом, и с рыбой, и с овощами круглый год. Какой рассол или маринад без хрена?! Даже его маленький кусочек спасет от порчи, не говоря уже о неповторимом вкусе и запахе. Только беда:

трудно хрен сохранить,
особенно в городских условиях.
Но есть

«Неплохой выход»

Корень хорошо промыть. Настроить острым ножом, подсушить в духовке на медленном огне и размолоть в кофемолке. Хранить в стеклянной банке с крышкой. Понадобится соус - берете сколько нужно порошка, разводите горячей водой, добавляете яблочный уксус или лимонный сок и приправа готова. И в магазин бегать не надо.

Хотите приготовить горячий
соус? Пожалуйста.

Соус Забористый»

Растопите 1 ст.ложку сливочного масла, добавьте столько же хрена, 3 ст.ложки сметаны, по 0,5 ст.ложке яблочного уксуса и меда. Все перемешайте, подогрейте, не доводя до кипения. Затем положите 1 желток и хорошо взбейте. Хорошо подать к мясу, отварному рису, макаронным изделиям.

Если к вам нагрянули гости и вы хотите удивить их самым обыкновенным салатом, воспользуйтесь следующим рецептом.

Салатная заправка «Пикантная»

4 ст.ложки тертого хрена,
2 ч.ложки меда и 1 стакан сметаны перемешать, взболтать с 2 сырыми желтками, добавить 2 ст.ложки разведенного уксуса или сок 0,5 лимона, рубленые петрушку и укроп.

Такая заправка хороша также к вареным и тушеным овощам.

Яблочная приправа с хреном

100 г яблок, 100 г хрена, 100 г сливочного масла, сахар, соль - по вкусу.

Масло растереть до получения пышной массы, прибавить измельченные на мелкой терке яблоки, хрен, сахар, соль.

Намазывать на ломтики черного хлеба.

ГОРЬКО? ВКУСНО!

Вы догадались, о чем пойдет сейчас речь? Конечно, о горчице! Вот, к примеру, вам надо приготовить бутерброды. Дайте простор фантазии.

«Бутербродные вариации»

Натрите сухой сыр на терке, разомните его со сливочным маслом, добавьте жареные желтки и горчицу по вкусу.

А можно сделать так:

Пропустите через мясорубку отварное мясо, добавьте мелко рубленое вареное яйцо, сливочное масло, горчицу, соль, перец.

Хотите сами сделать быстро жидкую горчицу с оригинальным вкусом? Пожалуйста, вот рецепт.

Горчица на рассоле

Возьмите рассол квашеной капусты и им, вместо воды, разведите горчичный порошок до нужной консистенции, переложите в баночку, закройте крышкой и поставьте на 10-15 минут в теплую воду. Выньте - и у вас готова великолепная приправа - острая, но без горечи.

Примите совет: добавляйте в приготовленный винегрет немного горчицы - вкус его улучшается от этого в несколько раз.

ОЙ... КАКОЙ ЗАПАХ?!

Во-первых, не запах, а аромат.

Правда, немного своеобразный. Во-вторых, редька -

это настоящий клад витаминов. И мудро

поступает тот, кто

запасает этот овощ на

зиму. Салаты из редьки

просты, вкусны и главное -

очень полезны. Вот некоторые из них.

Салат «Снежок»

200 г редьки, 4 ст.ложки сливочного масла, петрушка, соль - по вкусу.

Редьку очистить, вымыть, натереть на крупной терке, добавить охлажденное сливочное масло, измельченное на терке, осторожно помешать, уложить в салатницу, посолить и посыпать порезанной петрушкой.

Салат «Осень»

200 г редьки, 1 морковь или 50 г тыквы, 1 яблоко, 30 г сметаны или растительного масла, зеленый лук или укроп - по вкусу.

Редьку очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Добавить натертые на терке морковь или тыкву, антоновское яблоко. Заправить сметаной или растительным маслом. Уложить в салатницу, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью.

Закуска из сельди с редькой

Ингредиенты: сельдь - 1 шт., редька - 2 шт., лук репчатый - 1 шт., растительное масло - 2 ст.ложки.

Сельдь вымочить, разделить на филе без костей и кожи, тонко нарезать. Редьку и лук тонко нашинковать, смешать с сельдью, заправить растительным маслом.

Что делать, если...

Не будем скрывать, что когда нам надо побыстрее приготовить что-нибудь, например, к ужину, мы часто обращаемся к ним, нашим старым и добрым друзьям - сосискам. И хотя сосиски сегодня уже не назовешь дешевым продуктом, мы все равно их покупаем. Однако качество сосисок порой заставляет желать лучшего. Вот и сегодня вам в очередной раз не повезло - сосиски оказались безвкусными, «резиновыми». Что делать? Советуем приготовить



«Сосисочный паштет»

На 1 кг сосисок: 2 луковицы, 3-4 зубчика чеснока, зелень (петрушка, кинза, укроп и т.д.).

Перемолоть через мясорубку сосиски, лук, чеснок, добавить мелко рубленную зелень. Заправить полученную массу майонезом, смешанным с кетчупом.

Этот паштет очень подходит к бутербродам, тостам.

Если он останется на другой день, можно добавить в него сырые яйца и запечь в духовке - получится «ленивая» пицца.

А вот другая ситуация. Вкус любимого сыра, который всегда было так приятно ощущать за чашечкой кофе, сегодня вас неожиданно разочаровал. Мы постараемся сгладить эту маленькую неприятность. Советуем приготовить

Сырные котлетки

На 200-300 г сыра - 2 яйца, 20 г сливочного масла, 1 булка, соль, перец - по вкусу, панировочные сухари, растительное масло.

Сыр натереть на мелкой терке, добавить намоленную и отжатую булку, желтки, масло, приправы. Массу хорошо вымесить, затем осторожно смешать со взбитыми и слегка подсоленными белками. Столовой ложкой выкладывать массу на посыпанную сухарями доску, формировать небольшие котлетки, жарить их в растительном масле.

Хорошо подать с макаронами, овощами. К этим котлеткам хорошо подойдет острый соус.

Ваши консервированные овощи всегда все хвалят, они идут на ура. Но открыв очередную банку с огурцами, вы с сожалением увидели, что огурчики получились почему-то неудачными - вялыми, мягкими. Что предпринять? Сейчас подскажем.

«Соус-спасатель»

У вас найдется банка томатного соуса? Прекрасно. Итак, разводим соус до консистенции сока, кипятим, остужаем. Добавляем соль, чеснок, сушеную зелень и заливаем всем этим огурцы в эмалированной кастрюле, прикрываем крышкой. Дня через 4-5 огурчики станут твердыми и ароматными.



Следующий номер газеты выходит 16 ноября.

«ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК»

октябрь 2005 г.

Главный редактор
В.В.ШАБАНОВА

Адрес: 603126, Н.Новгород,
ул. Родионова, 192, корп. 1
Телефон 8(312) 32-98-16

Ответственный за выпуск
Е.Г.ГОРБУНОВА

Художники Е.ДУДНИК,
Т.ТКАЧЕВА

Учредитель - ООО «Слог»

Генеральный директор
Т.С.ДЕНИСОВА

Телефон 8(312)75-98-67.
e-mail: slog@gmi.ru

Рекламное агентство

Дирекция: (8312) 34-88-20,
34-82-54.

Прием рекламы:

(8312) 34-91-15, 34-91-16.

Региональная группа/факс:
(8312) 34-88-22.

e-mail: reclama@gmi.ru

Служба распространения
и доставки

Телефоны: 8 (312) 75-98-68,
75-97-53, 75-97-54
e-mail: sales@gmi.ru

Газета зарегистрирована
Федеральной службой по надзору
за соблюдением законодательства
в сфере массовых коммуникаций и охране
культурного наследия
22.06.2005г

Регистрационное свидетельство
ПИ № ФС 77-21356

Подписано в печать 13.10.2005 г.
в 16 часов (по графику - в 16 часов)

Тираж 63177 Заказ № 1900
За достоверность рекламной информации
ответственность

несет рекламодатель.

Цена договорная

Отпечатано в типографии

ООО «Печатный мир»,
Нижний Новгород, ул. Ларина, 7

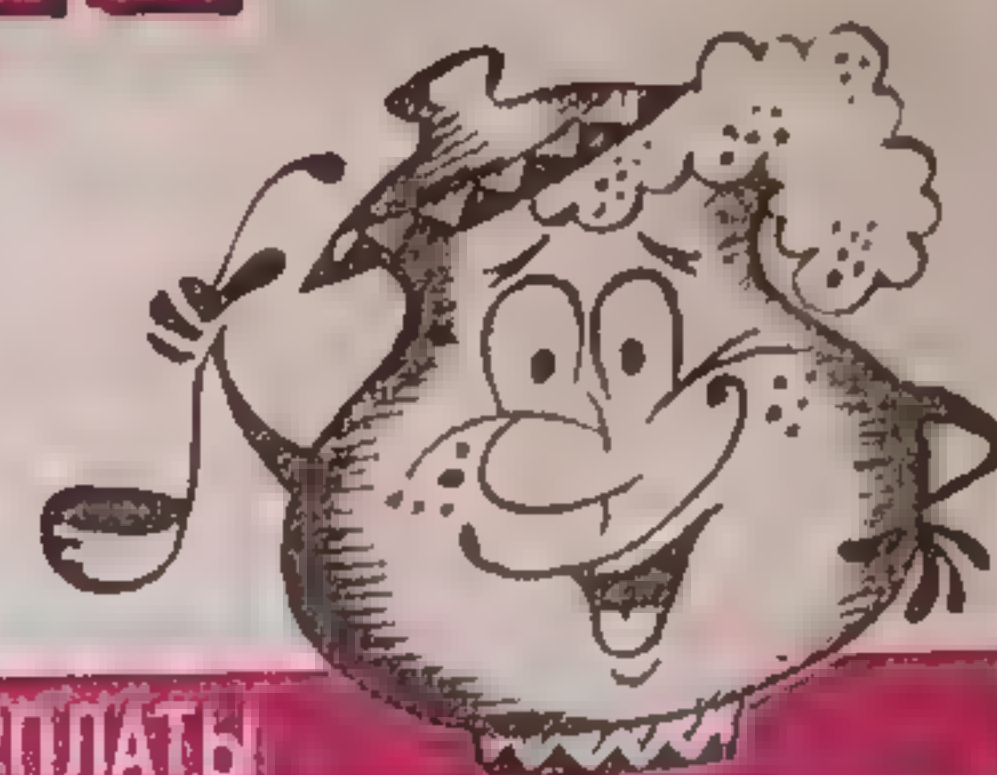


4 607074 330291

ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК

ГАЗЕТНЫЙ МИР СЛОТ
МАГАЗИН

№ 6(11) 2006



КУЛИНАРНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ТЕХ, КТО ЖИВЕТ ОТ ЗАРПЛАТЫ ДО ЗАРПЛАТЫ

Ватрушки «Нарциссы»

Потребуется: 800 г картофеля, 1 яйцо,
1 ст. ложка сливочного масла, 2 ч. ложки муки,
листья зеленого салата.

Для фарша: 200 г соленых грибов (можно и без
них), 1 луковица (крупная), 2 морковки (средние),
1 яйцо, растительное масло, соль, перец -
по вкусу.

Картофель сварить в подсоленной воде,
протереть горячим, добавить яйцо, сливочное
масло, муку и тщательно перемешать.

Грибы и лук мелко порубить, обжарить на
растительном масле, добавить морковь,
натертую на мелкой терке, и жарить все
вместе еще 7-8 минут.

Сформовать из картофельного теста
лепешки и в углубление в середине
каждой из них положить начинку.
Черенком большой ложки
выдавить «лепестки» на
картофельной массе.

Ватрушки смазать яичным
желтком и запечь в духовке
до золотистого цвета. Вынув
готовые ватрушки, сразу
смазать их сливочным
маслом и выложить
на листья
салата.

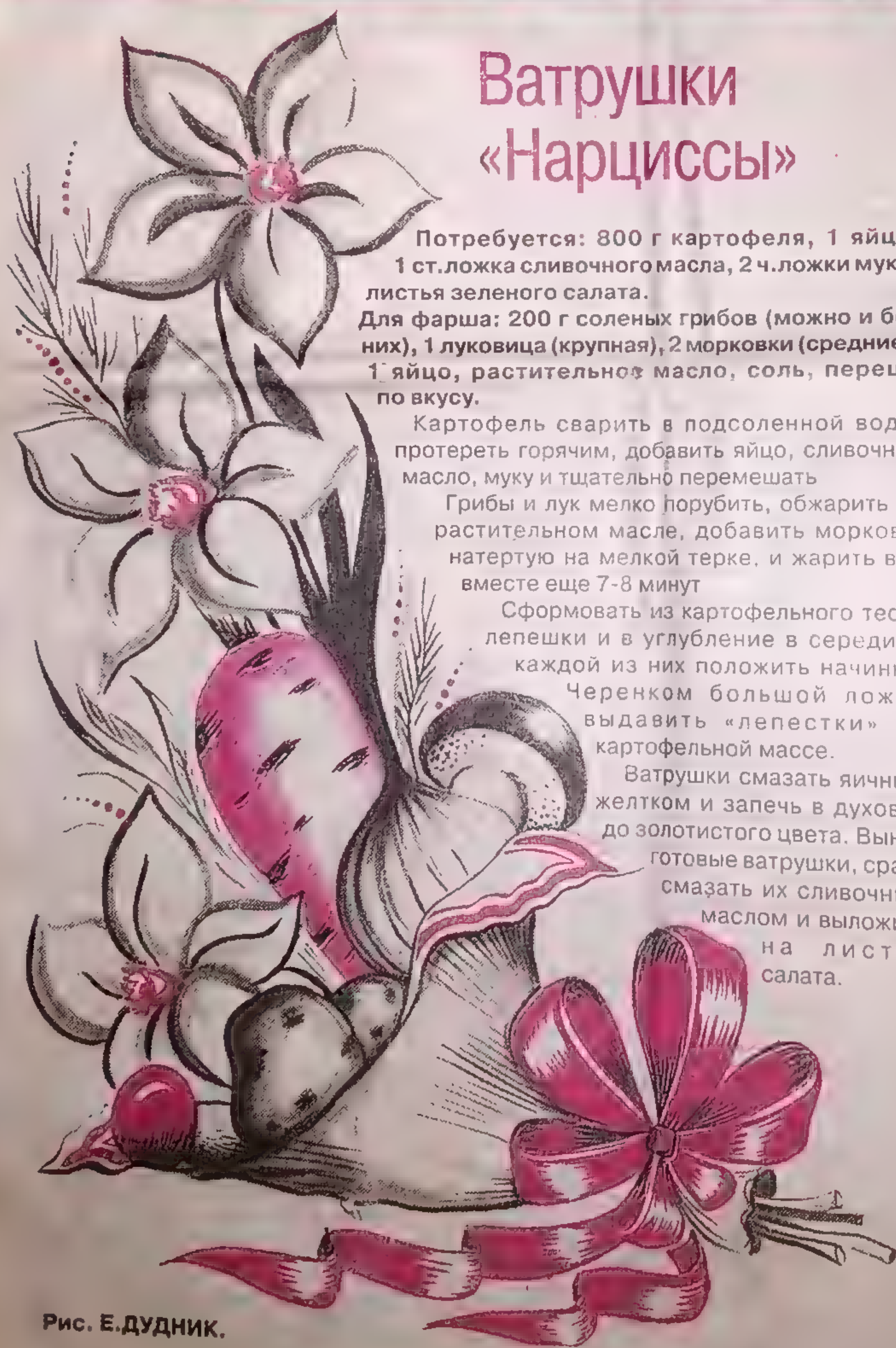


Рис. Е. ДУДНИК.

В НОМЕРЕ:

РЕЦЕПТЫ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ 2-3

Салат «Как мясной»
Салат «Слово любви»

НЕ ХОТИТЕ ЛИ СУПЧИКА? 4

Рассольник «Душистый»
Солянка со ставридой

А ЧТО У НАС НА ВТОРОЕ? 5

Котлеты «Чебурашки»
Бефстроганов по-быстрому

ЛЕНИМСЯ! 6-7

Оладушки «Быстров»
Пельмени «Сердечки»

ЭКОНОМ-КЛАСС 8-9

Биточки «Бюджетные»
«Пирожки» с капустой

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ 10

Гуляш «Лопушок»
Вареники с крапивой

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС! 15

А также вкусные
выкрутасы
в день зарплаты,
оригинальные
фантазии из хлеба
и настоящие
банановые чудеса.

Рецепты от читателей

«Настоящая женщина сделает из ничего 3 вещи - шляпу, ссору и салат»

«Кто стучится в дверь ко мне с толстой сумкой на ремне...»
Добрый день, друзья!

В этой толстой сумке почтальона вновь оказалось вкусное послание от Светланы НИКОЛАЕВОЙ из Владимира, и даже не одно, а несколько. Спасибо вам большое, Светлана! Ваша бурная фантазия и жажда творчества просто заряжают нас бодростью и энергией. Во всяком случае хочется верить в светлое будущее нашего «Горшочка».



«...С большим нетерпением жду каждый новый выпуск газеты. Обязательно нахожу много новых интересных рецептов. Я домохозяйка и, конечно, у меня больше времени на приготовление еды, чем у работающей женщины. Но ваше издание - это находка для всех. В этот раз хочу предложить вам рецепты новых овощных салатов, они в отличие от прошлых состоят из множества компонентов, а также рецепты салатов, где идет необычное сочетание продуктов».

«Овощной хоровод»

200 г свежей капусты тонко нашинковать. 1 помидор нарезать полукольцами. 1 болгарский перец и 1 свежий огурец - соломкой. 1 отварную свеклу и 1 свежую морковь натереть на крупной терке. Все соединить и добавить 1/3 банки кукурузы, 1/3 банки зеленого горошка, зелень, соль и растительное масло.

«Как мясной»

1 яблоко, 1 свежий и 1 маринованный огурец нарезать соломкой. 3 картофелины нарезать кубиками. 2 отварные моркови натереть на крупной терке. Все соединить и добавить 1 банку зеленого горошка, зелень и майонез.

«София»

2 помидора и 2 крутых яйца крупно нарезать. 1 яблоко, 1 свежий и 1 маринованный огурец нарезать соломкой. 100 г сыра натереть на терке. Все соединить и добавить зелень, соль, 1 банку зеленого горошка и растительного масла.

«Екатерина»

1 редьку и 1 свежую морковь натереть на крупной терке. 200 г свежей капусты тонко нашинковать. 1 яблоко и 2 маринованных огурца нарезать соломкой. 3 картофелины - кубиками. Все соединить и добавить 1 банку

зеленого горошка, 2 крутых яйца, 1 ст.ложку горчицы и майонез.

«Яркие краски»

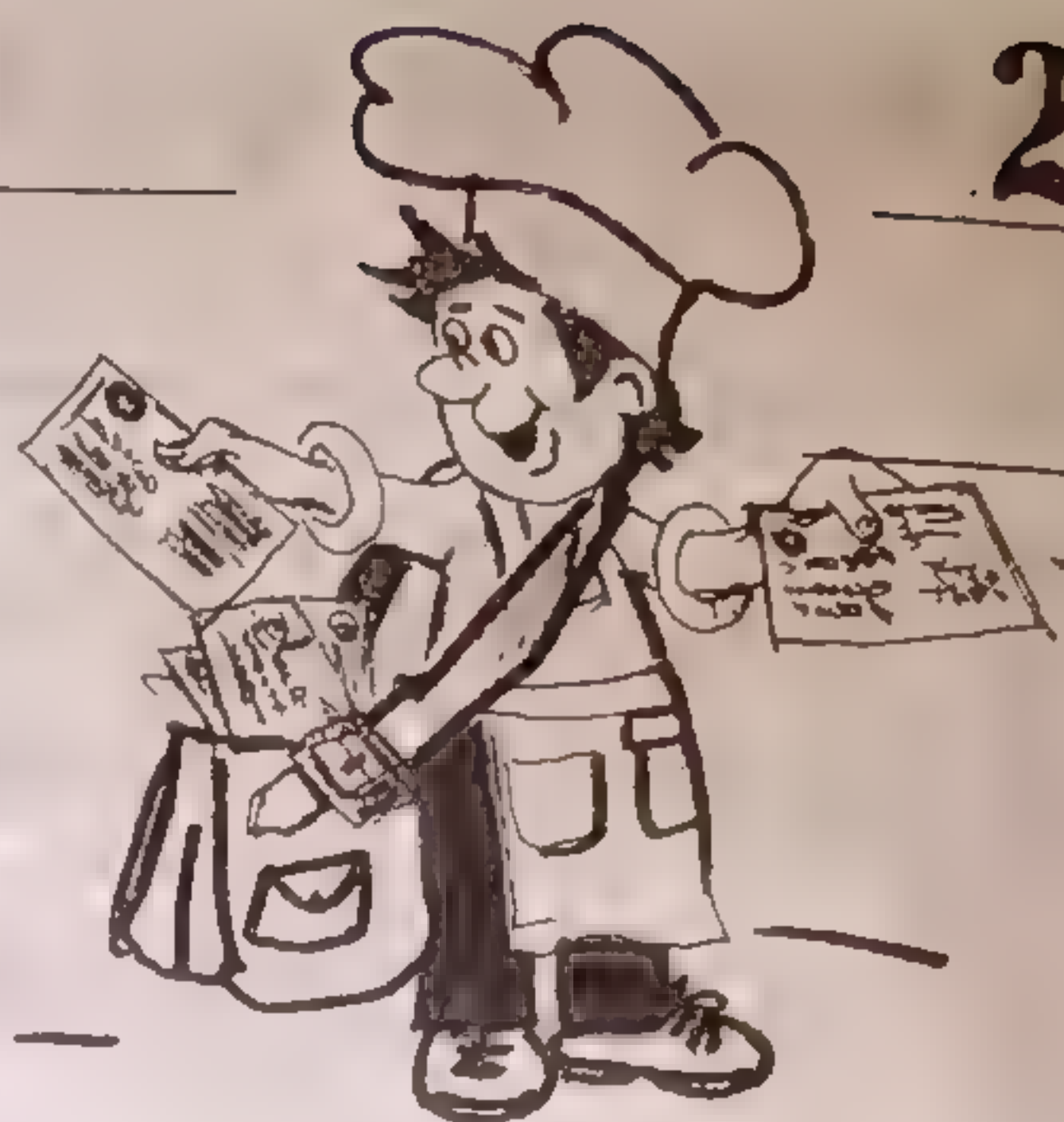
3 картофелины нарезать кубиками, 1 маринованный огурец и 1 болгарский перец нарезать соломкой. 1 помидор - полукольцами. 100 г стручковой фасоли отварить. Все соединить и добавить 2 яйца, петрушку, 100-200 г пекинской капусты и майонез.

«Воспоминание»

100 г цветной капусты и 200 г стручковой фасоли отварить. 3 картофелины нарезать кубиками. 1 свежий огурец, 1 болгарский перец - соломкой. 2 помидора - полукольцами. Все соединить и добавить 1 банку зеленого горошка, соль и растительное масло.

«Рог изобилия»

2 отварные свеклы, 4 картофелины, 2 отварные моркови и 2 яйца мелко нарезать. 3 маринованных огурца и 100 г сыра - соломкой. Все соединить и добавить 1 банку зеленого горошка, грецкие орехи (молотые), 1 луковицу (очень мелко), зелень и майонез.



2

«Карнавальный»

2 отварные свеклы, 1 яблоко и 3 картофелины нарезать соломкой. 1 свежую морковь, чеснок - на терке. 5 штук кураги и 3 штуки чернослива - соломкой. 1 луковицу мелко нарезать и обжарить. Все соединить и добавить грецкие орехи и майонез.

«Королевский»

2 отварные свеклы, 1 отварную морковь, 2 яйца и 3 картофелины мелко нарезать. 1 редьку - на крупной терке. 1 луковицу мелко нарезать. Все соединить и добавить 1/2 банки зеленого горошка и майонез + 1 зеленое яблоко (соломкой).

«Афинский»

3 картофелины нарезать кубиками. 1 свежий огурец, 1 яблоко и 1 грушу - соломкой. 1 свежую морковь натереть на терке. Все соединить и добавить мякоть 1 апельсина, листья салата, 1 банку зеленого горошка и майонез.

«Дачный»

1 отварную свеклу, 3 картофелины, 4 яйца и 2 отварные моркови мелко нарезать. 100 г свежей капусты тонко нашинковать. Все соединить и добавить 100 г квашеной капусты, 100 г тертого сыра, чеснок, зелень и майонез.

«Невеста»

2 отварные свеклы, 5 яиц, 1 яблоко, 2 отварные моркови мелко нарезать. 3 картофелины нарезать соломкой и обжарить во фритюре. Все соединить и добавить зеленый лук и майонез. Сверху салата положить тертый плавленый сырок (2 штуки) - как кудряшки.

Рецепты от читателей

«Необычный»

2 маринованных огурца и 1 грушу нарезать соломкой. Заправить майонезом, обсыпать грецкими орехами.

«Пикант»

5 крутых яиц и 100 г сыра натереть на крупной терке. Заправить майонезом. Добавить мякоть 1 апельсина и грецкие орехи.

«Слово любви»

1 банку консервированной красной фасоли соединить с 2 зубчиками чеснока. Добавить растительное масло и арахис соевый 50 г.

«Клеопатра»

200 г отварной стручковой фасоли соединить с 1 банкой кукурузы и листьями салата. Сбрызнуть соком лимона и заправить майонезом.

«Слобода»

2 отварные свеклы натереть на крупной терке. Добавить чеснок, грецкие орехи, 5 штук чернослива (соломкой) и майонез.

«Идея»

1 отварную свеклу и 5 штук чернослива нарезать соломкой. Добавить 1/2 стакана отварного риса, соль и растительное масло.

«Мариус»

100 г тертого сыра смешать с 300 г творога, чесноком, зеленью, и грецкими орехами. Добавить соль, майонез и тертое сливочное масло (50 г).

«Хозяйский»

1 тертую свежую морковь соединить с 300 г творога и 4 крутыми яйцами (мелко). Заправить майонезом.

«Солнечная улыбка»

100 г тертого сыра соединить с грецкими орехами, зеленью петрушки и 1 грушей (соломкой). Заправить сметаной.

«... А сейчас рецепты салатов, которые можно отнести к группе салаты-коктейли. Буду рада слышать (через газету) отклики о понравившемся (или нет) блюде. Постараюсь удивить вас новыми овощными салатами в следующем письме. Успехов вам!»

«Экспромт»

4 отварные в «мундире» картофелины очистить и нарезать соломкой, 2 апельсина очистить от кожуры и пленок. Все соединить и заправить майонезом.

Тарелку выстелить листьями салата и выложить салат сверху, обсыпать молотыми грецкими орехами.

«Жаки»

1 болгарский перец и 1 грушу нарезать соломкой, 100 г сыра натереть на терке, 1 свежий помидор нарезать полукольцами. Заправить майонезом.

«Миланский»

10 штук редиса и 2 свежих огурца нарезать соломкой. Заправить майонезом. Сверху обсыпать 50 г тертого сыра. Украсить петрушкой.

«Маркиза»

1 грушу нарезать соломкой. Добавить 100 г тертого сыра, грецкие орехи и зелень петрушки. Заправить сметаной.

«Весна на грядках»

10 штук редиса, 2 крутых яйца и 3 картофелины нарезать мелко. Заправить майонезом. Украсить зеленью укропа и петрушки.

«Золотистый»

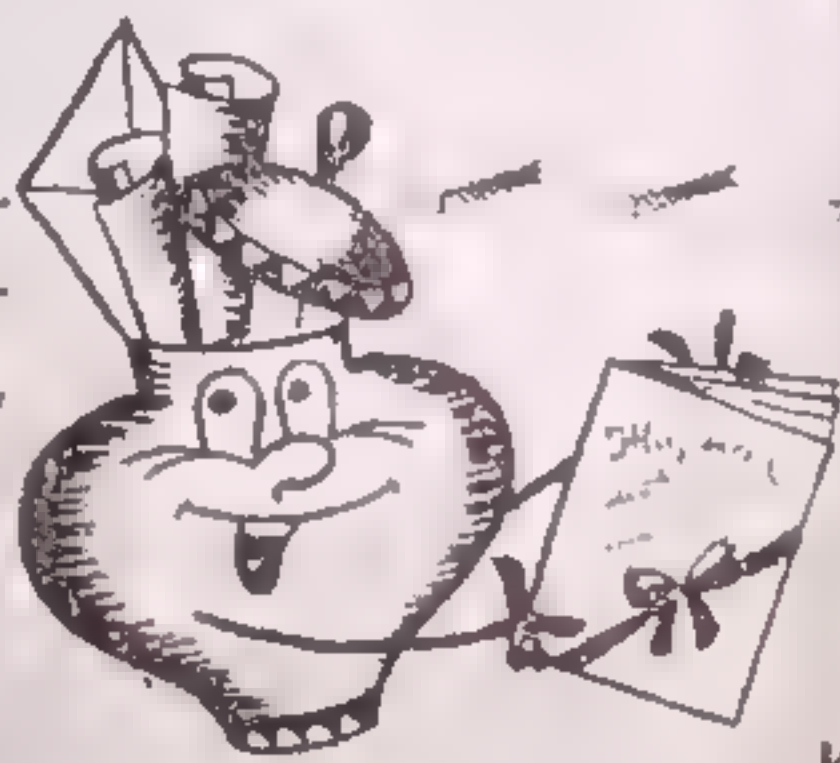
5-6 крутых яиц крупно нарезать, 2 луковицы нарезать полукольцами и обжарить. Обсыпать грецкими орехами. Посолить.

«Ярмарочный»

4 маринованных огурца и 1 свежее яблоко нарезать соломкой. Добавить 100 г тертого сыра и майонез.

«Весенний сезон»

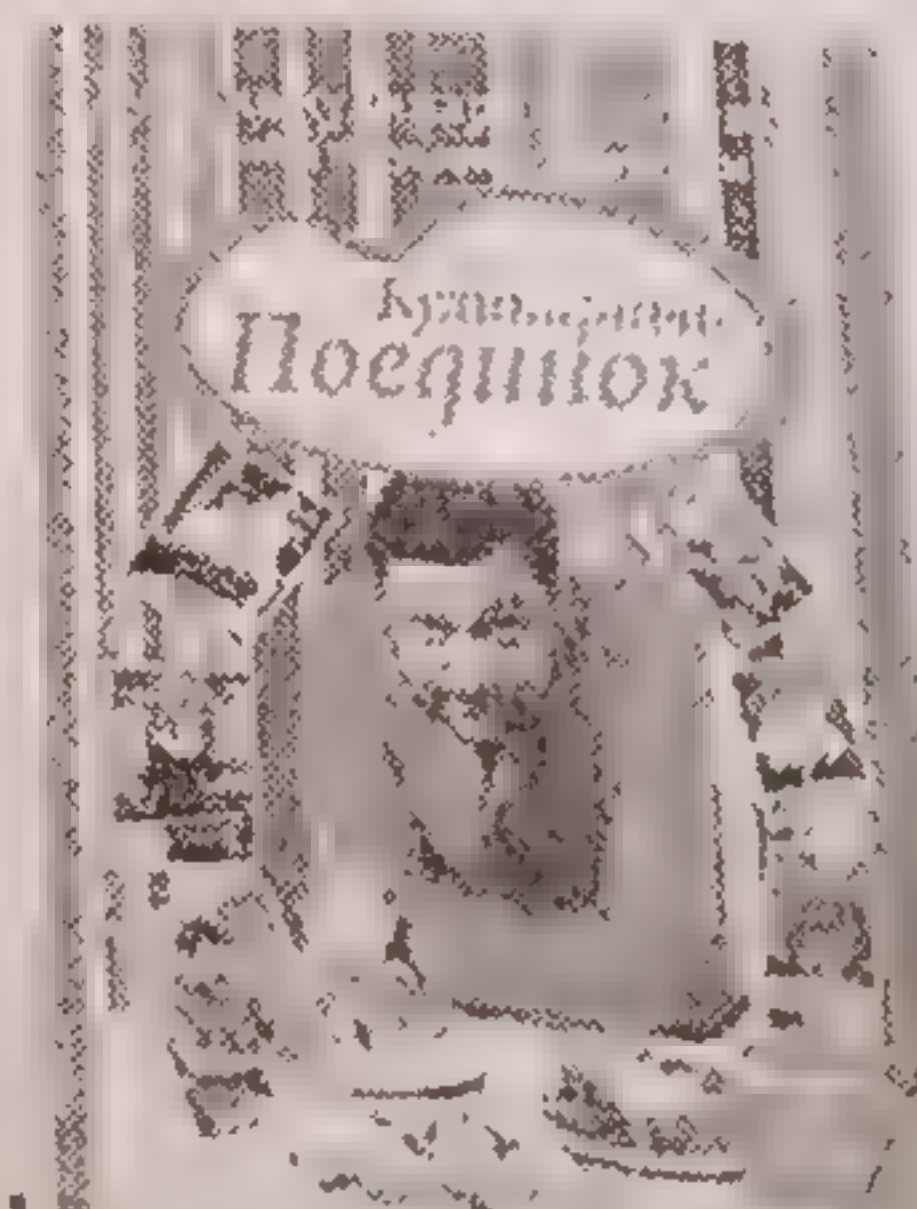
2-3 свежих огурца нарезать соломкой, 100 г тертого сыра соединить с зеленью укропа и петрушки + 2 зубчика чеснока (через пресс). Все соединить.



Редакция «Волшебного горшочка» решила поощрить свою постоянную читательницу за оказываемое внимание к газете. Светлана НИКОЛАЕВА получит в подарок книгу издательства «Эксмо» «Кулинарный поединок».

Лучшие рецепты от звезд популярной программы. Думаем, что это красочное издание придется нашему призеру по вкусу. По словам Дмитрия Назарова, ведущего «Кулинарного поединка», «... это не скучное учебное пособие по кулинарному ремеслу, а во многом забавное и поучительное действо...» Дорогие читатели, издательство «Эксмо» выпустило ряд интереснейших книг по кулинарии: «Кулинарный концерт», «Кулинарный аттракцион» и др. Вы хотите стать их обладателями? Тогда продемонстрируйте нам свое кулинарное мастерство. Ждем от вас писем с рецептами.

Редакция.



Не хотите ли супчика?

"Между любовью и супом последний важнее"

Да, хорош и свеж весенний салат, легок в приготовлении, приятен на вкус, очень полезен. Но есть у него один недостаток - не накормишь им наш российский желудок, привыкший к более основательной пище. И здесь, как говорится, вне конкуренции, конечно, суп - ароматный, горячий, наваристый...

Рассольник «Душистый»

Потребуется: 300 г свиных ребрышек, 100 г риса, 1-2 соленых огурца, 1 средняя морковь, 4 средние картофелины, 1 луковица, соль - по вкусу, 5-7 горошин черного перца, 1 лавровый лист, укроп

Ребрышки промыть, залить холодной водой (3 л) и поставить на огонь. После снятия пены варить на маленьком огне 40-60 минут. Пока бульон варится, промыть рис и замочить на 30 минут. Затем воду слить и заложить его в кипящий бульон, помешивая, чтобы не пристал ко дну кастрюли.

Морковь потереть на крупной терке, картофель порезать маленькими кубиками и заложить в бульон через 15 минут. Слегка бульон посолить и варить до готовности картофеля 10 минут. После этого заложить в бульон мелко порезанный лук и протертые на крупной терке огурцы, добавить специи и еще поварить минут 5. При необходимости посолить, снять с огня и дать настояться 15-20 минут.

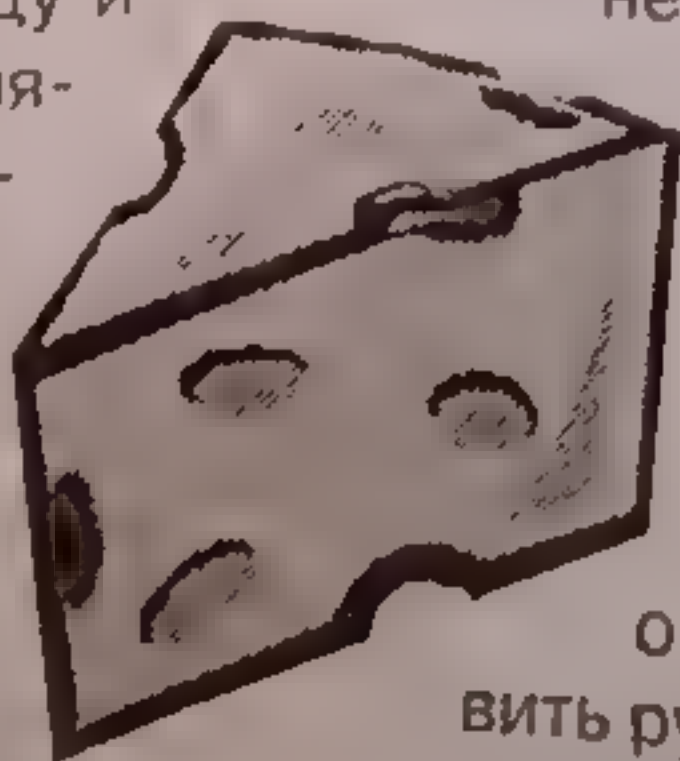
Подать со сметаной, посыпав измельченным укропом.

Суп «Сырная фантазия»

Потребуется: 1,5 л воды, 2 плавленых сырка, 2 средние морковки, 2 средние картофелины, 2 зубчика чеснока, растительное масло, петрушка, соль, перец - по вкусу

Налить в кастрюлю воду и поставить на огонь. В кипящую воду выложить половинки на кусочки сырки и мешать до полного растворения их.

Морковку очистить, натереть на крупной терке, немного потушить на



растительном масле и выложить в кастрюлю. Через 10 минут добавить порезанный кубиками картофель и варить до полной готовности.

В конце варки добавить тертый чеснок и мелко порезанную зелень, а также соль и перец - по вкусу.

Рыбный суп по-фински

Потребуется: филе рыбы (лучше горбуши) - 300-400 г, картофель - 3-4 шт., морковь - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., сливки - 100 мл, соль - по вкусу, черный перец горошком, лавровый лист, зелень

Вскипятить воду (2 л) и положить в нее очищенные и порезанные овощи, варить до полуготовности. Затем положить рыбу, специи, посолить и варить до готовности. Незадолго до окончания варки влить сливки.

При подаче посыпать мелко порезанной зеленью.

Куриный суп «Чудесный»

Потребуется: 2 куриных окорочка, 3-4 средние картофелины, 1 средняя морковь, 2-3 маринованных огурчика, 100 г плавленого сыра, соль - по вкусу

Окорочка залить водой (3 л) и сварить бульон, добавив необходимые специи. Когда окорочка будут готовы, вынуть их из бульона, порезать мясо на мелкие кусочки и положить вновь в бульон. Также положить в него картофель и морковь, порезанные брусочками, и довести суп до полной готовности. Затем добавить в бульон порезанный сырок и мелко порезанные огурчики. Варить 5 минут на малом огне. В уже готовый суп добавить рубленую зелень.



Картофельный суп-пюре

Потребуется: 1 л жирного молока, 8 средних картофелин, 3-4 больших зубчика чеснока, 1 луковица, 100 г сыра, сливочное масло, соль, перец - по вкусу

Сварить обычным способом картофель, слить всю воду и хорошенько взбить с небольшим количеством молока (лучше миксером). Затем добавить в картофель оставшееся молоко, поджаренный до золотистости мелко порезанный лук, протертый чеснок, соль, перец - по вкусу. Еще раз взбить, перелить в алюминиевую кастрюлю (чтобы не подгорел) и осторожно довести до кипения. Сверху посыпать тертым сыром и дать ему расплавиться.

Солянка со ставридой

Потребуется: 500 г ставриды, 100 г соленых огурцов, 1 крупная луковица, томат-паста, лимон, лавровый лист, перец, соль - по вкусу, зелень, растительное масло

Рыбу разделить на филе. Плавники, хвост, хребет положить в кастрюлю, залить холодной водой, после того, как закипит, варить 20 минут, затем процедить.

Лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле, добавив порезанные соломкой соленые огурцы и томат-пасту. Тушить 5-6 минут, после чего заложить в готовый рыбный бульон. Посолить, поперчить по вкусу, положить лавровый лист и варить 15-20 минут. Подавать с дольками лимона и рубленой зеленью.

А что у нас на второе?

"Нет любви более искренней,
чем любовь к еде"

«Сейчас бы горячих щец, да с потрошками!» Вот чего больше всего хотелось легендарному Глебу Жеглову. Мечта знаменитого киномена так и не осуществилась, зато у нас есть отличная возможность предложить вам, друзья, несколько рецептов сытных блюд из того, что герой Высоцкого называл потрошками, - традиционных субпродуктов. Правда, это будут не первые блюда, а вторые.

Запеканка с куриной печенкой

Потребуется: 300 г тонких мака-
рон, 200 г куриной печени, 1 вилок
(небольшой) капусты, 2 средние
морковки, 1 большая луковица,
200 г сыра, растительное масло,
соль, перец - по вкусу.

Печенку мелко порезать и слегка обжарить, добавив соль и перец по вкусу. Нашинковать капусту, морковь, порезать мелко лук, сложить все в кастрюлю, добавить масло, соль, перец и тушить до готовности на слабом огне. Снять с огня и соединить с печенкой.

Макароны сварить и выложить в смазанную маслом форму слоями, перекладывая каждый слой овощами с печенкой. Закончить слоем тертого сыра.

Запечь в горячей духовке до образования золотистой корочки.

Бефстроганов по-быстрому

Потребуется: 500 г говяжьей пе-
чени, 1 луковица, 0,5 ст. ложки муки,
2 ст. ложки томата, 100 г сметаны,
перец, соль - по вкусу, зелень.

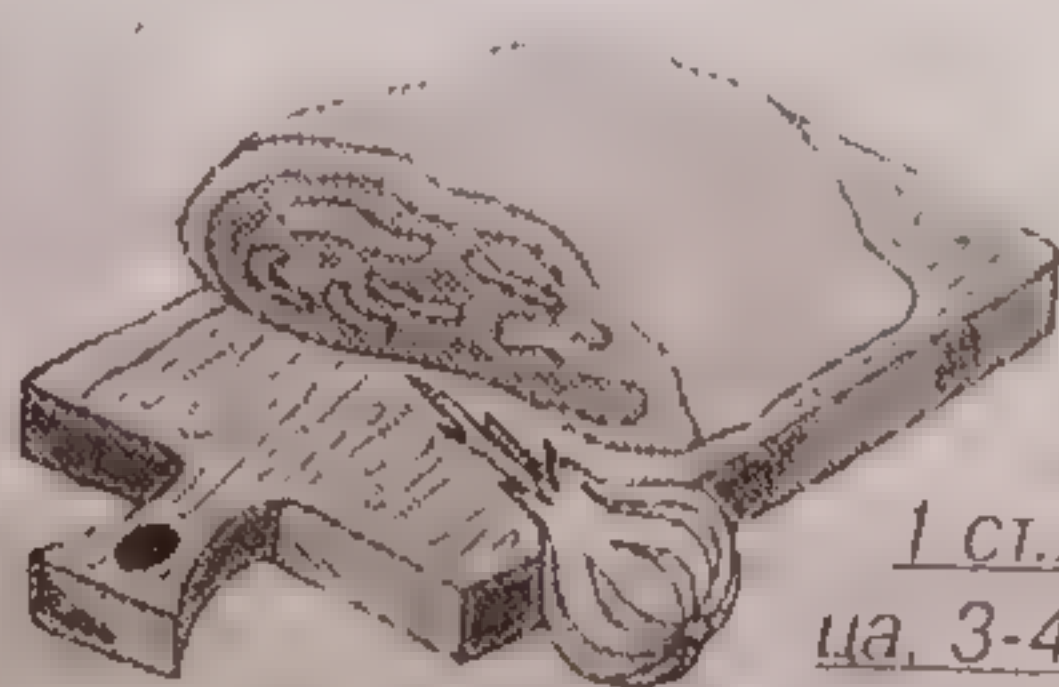
Печень порезать брусочками, залить кипятком, подержать 3 минуты и воду слить.

Лук мелко нашинковать и обжарить в растительном масле, добавить печень, посолить, поперчить и жарить минут 20. Добавить муку, сметану, томаты, по необходимости - кипяченой водички, довести до кипения.

При подаче посыпать рубленой зеленью.

Печень с фруктами

Потребуется: 0,5 кг го-
вяжьей печени, 2 лукови-



цы (средние), 2 яблока (средних), 2
апельсина (средних), 3 ст. ложки сме-
таны или сливок, растительное и сли-
вочное масло, соль и перец - по вкусу.

Печень порезать тоненькими кусочками, обвалять в муке, смешанной с солью и перцем, и обжарить на растительном масле до золотистой корочки. Лук мелко нарезать и обжарить на сливочном масле. Яблоки и апельсины очистить, порезать кубиками, добавить к луку и потушить несколько минут, добавив в конце сливки или сметану.

Выложить на красивое блюдо ломтики печенки, а сверху - тушеные фрукты.

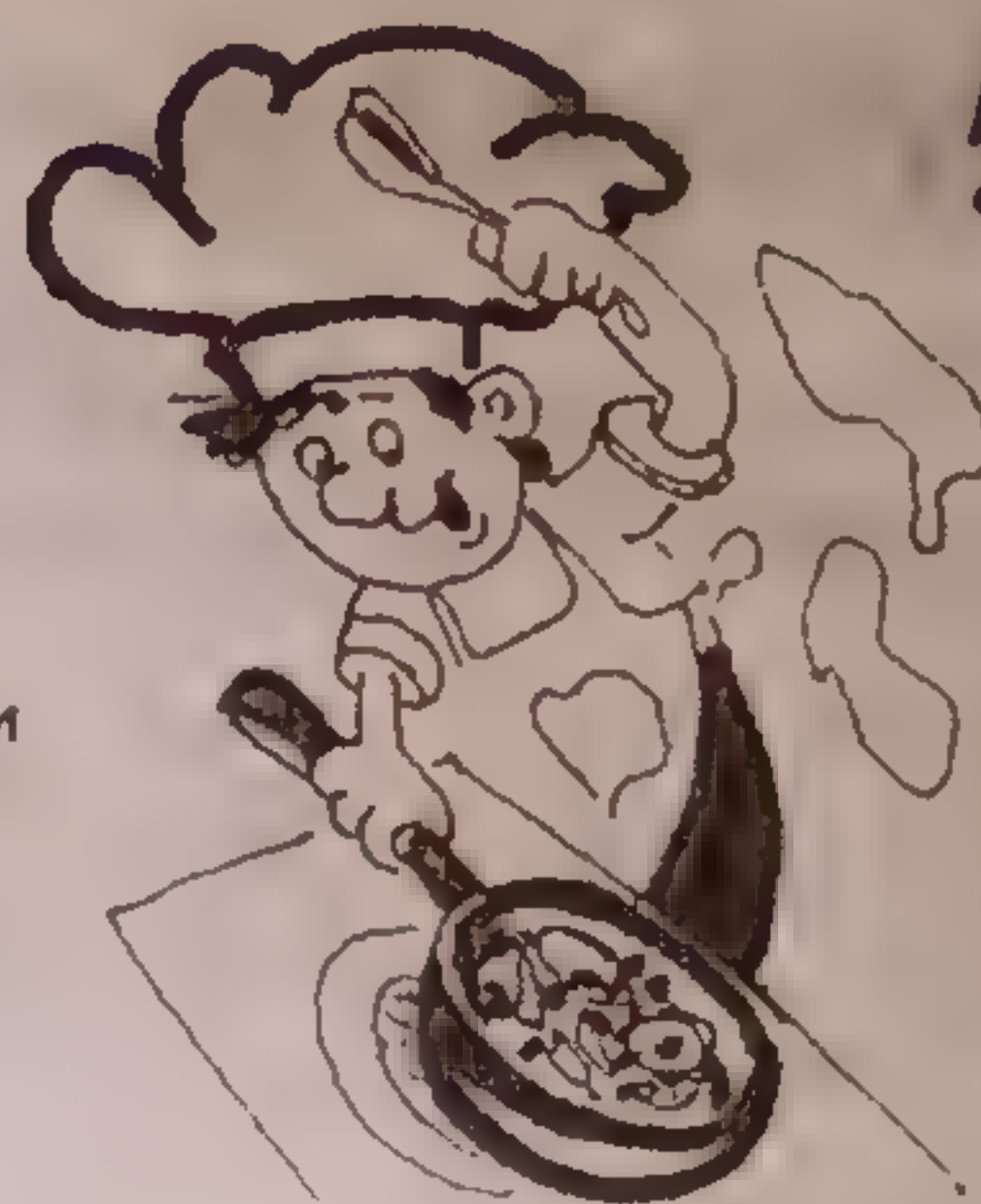
Котлеты «Чебурашки»

Потребуется: 0,5 кг печени (лю-
бой), 0,5 стакана манной крупы,
3 яйца, 2-3 ст. ложки майонеза, 1 лу-
ковица, мука, растительное масло,
соль - по вкусу.

Печень мелко-мелко изрубить, чтобы получилось типа фарша печеночного. Манку запарить горячей водой или молоком (не кипятком!), дать чуток остыть и добавить к печеночной массе. Туда же влить 3 яйца, майонез, посолить, поперчить по вкусу, все тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты и пожарить их, обваливая в муке, на растительном масле. Затем котлеты сложить в утятницу, смазать майонезом, засыпать жареным луком и запечь в духовке. Котлетки эти похожи на уши Чебурашки, отсюда их название.

Куриные желудочки в сметанном соусе

Потребуется: 1 кг
куриных желудков,
1 ст. ложка муки, 1 лукови-
ца, 3-4 ст. ложки сметаны



5

Куриные желудки очистить от лишнего жира и пленки, отварить в воде с добавлением соли в течение 1,5-2 часов. Откинуть на дуршлаг, остудить, разрезать каждый желудочек на три части. Лук мелко порезать и припустить на растительном масле, добавить муку, размешать и, продолжая помешивать, влить бульон (в котором варились желудки). Дать смеси закипеть и добавить сметану. Выложить в получившийся соус желудочки и тушить их на медленном огне 1-1,5 часа.

Отбивные «Мгновенные»

Печень говяжью или свиную нарезать на тоненькие кусочки размером с ладонь. Каждый кусочек обмакнуть в яичный желток (именно желток!) и обжарить в растительном масле по 1 минуте с двух сторон.

Поскольку печень является сытным продуктом, такие отбивные хорошо подать с салатом.

Печень под соусом

Потребуется: 500 г говяжьей пе-
чени, 1 небольшая луковица,
4 ст. ложки майонеза, 2 ч. ложки тер-
того хрена (можно магазинного),
50 г сыра, зелень, растительное
масло.

Печень нарезать на маленькие кусочки и обжарить на растительном масле. Луковицу мелко нарезать и обжарить, затем переложить в печенку, перемешать и прожарить на маленьком огне все вместе. После этого добавить в печенку майонез, хрен, тертый сыр, мелко рубленную зелень и потушить на маленьком огне 5 минут.

"Больше всего похвал получишь за то блюдо, на приготовление которого затратишь меньше сил"

У вас нет желания готовить, а кормить домашних надо? Что ж, бывает и такое, но вы правильно сделали, что обратились к «Волшебному горшочку». Проявив свою магию, он непременно поможет тем, кому сегодня не по душе долгое пребывание у плиты.

Голубцы «Суперленивые»

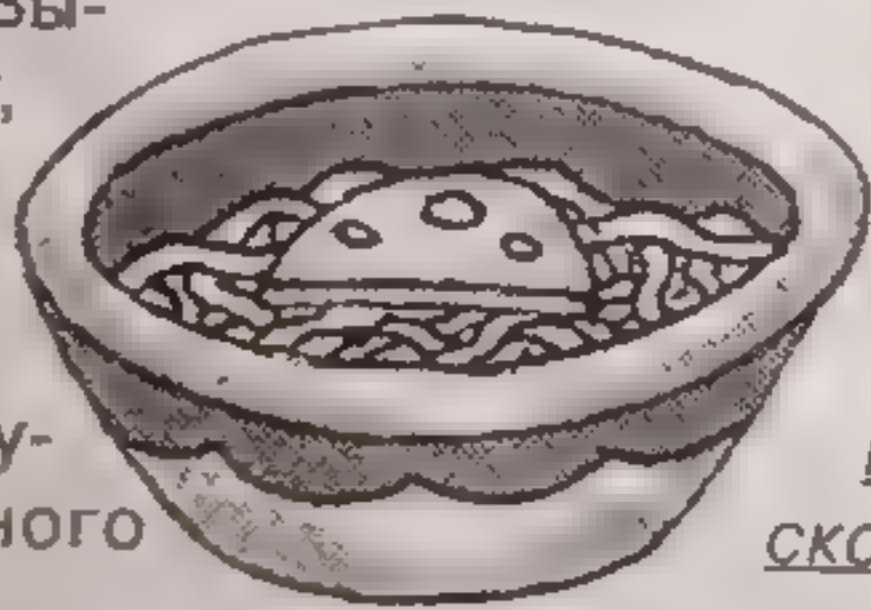
Потребуется: 1 небольшой кочан капусты, 1 стакан риса, 500 г мясного фарша, 2 ст.ложки томата-пасты, 4-5 ст.ложек сметаны или майонеза, 1 лавровый лист.

Капусту мелко нашинковать соломкой, заложить вместе с промытым рисом и фаршем в скороварку, добавить томат-пасту, сметану (майонез), специи. Залить водой, чтобы она закрыла все содержимое на 1-2 см. После того как закипит, варить на медленном огне 20-30 минут.

Ленивый «пирог» по-болгарски

Потребуется: макароны - 500 г, сахар - 0,5 стакана, яйца - 2 шт., изюм - 100 г, орехи для украшения.

В чуть подсоленной воде отварить макароны. Перемешать их с изюмом и сахаром. Выложить в форму, залить взбитыми яйцами, выложить орехами узор и запечь в духовке до румяного цвета.



Оладушки «Быстров»

Потребуется: 1 пакетик каши «Быстров» 5 злаков, 150-200 г творога, 1 яйцо, горсть кураги, 2-3 ст.ложки муки, соль, мука для обваливания, растительное масло.

Кашу залить кипятком и оставить на 5-7 минут до готовности. Курагу залить кипятком. В готовую кашу добавить творог, соль, перемешать. Затем добавить яйцо, курагу, промытую и порезанную

мелкими кубиками, а также муку. Полученное тесто вымесить хорошо, сформовать оладушки, обвалять их в муке и обжарить в растительном масле.

Рыба-экспресс

Потребуется: филе рыбы - 500 г, растительное масло - 2 ст.ложки, соль - 1 ч.ложка, сок лимона - 1 ч.ложка, зелень, перец горошком - 4-5 шт., лук - 1 шт., морковь - 1 шт.

Нарезать рыбу на куски, посолить. На дно литровой банки положить часть мелко нарезанной моркови и лука, затем рыбу. Добавить растительное масло, зелень, сок лимона и оставшиеся лук и морковь.

На дно кастрюли положить сложенную вдвое маленькую салфетку из ткани, на нее - банку с рыбой, закрыть крышкой. Налить холодной воды до плечиков банки и поставить на огонь.

Через 20 минут после закипания рыба готова.

Суп «Простенький»

Потребуется: 0,5 кг «Мексиканской смеси» (замороженные овощи), 1 большая морковь, 1 средняя луковица, 2 бульонных кубика, 1 стакан томатного сока, соль и перец - по вкусу, растительное масло.

Морковь натереть на мелкой терке и вместе с замороженными овощами залить 1 л воды, добавить бульонные кубики и поставить на огонь.

Пока это все варится, лук мелко порезать и обжарить до золотистости, добавить томатный сок (можно развести томат-пасту) и немного потушить, затем вылить в суп, положить специи по вкусу и доварить до готовности.



Запеканка-пирог

Отварной картофель порезать кружочками, уложить на смазанный противень в один ряд не очень плотно. Сверху выложить фарш, слегка обжаренный с луком и приправами по вкусу. Залить все это тестом: 3 яйца взбить, добавить соль по вкусу, 1/4 ч.ложки соды (гашеной), 1 банку (250 г) майонеза (лучше пополам с кефиром), поперчить, добавить приправы по вкусу и муки столько, чтобы тесто было как на оладьи.

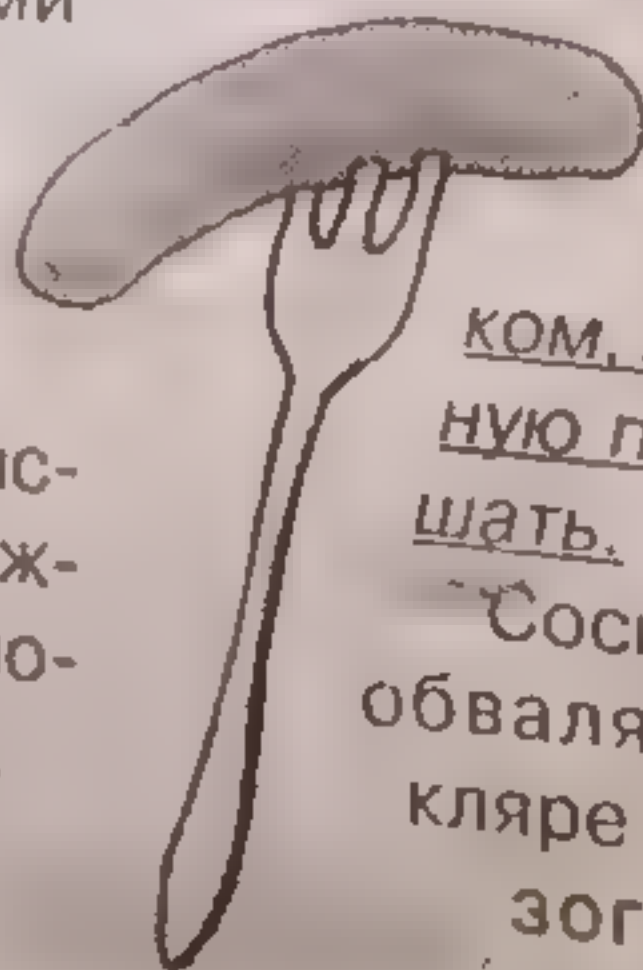
Выпекать в духовке при температуре 180°C.

Вместо фарша можно взять колбасные изделия и обжаренный лук, или любые рыбные консервы с луком жареным.

Сосиски в кляре

Приготовить кляр: в 1/3 стакана холодного молока растворить соль и сахар по вкусу, добавить 1 желток, 4 ст.ложки растительного масла, 4 ст.ложки муки. Размешать до образования однородной массы. Перед потреблением тесто соединить с белком, взбитым в густую и пышную пену, аккуратно перемешать.

Сосиски (можно разрезать) обвалять в приготовленном кляре и жарить в сильно разогретом растительном масле.



Ленимся!

Курочка за 20 минут

Потребуется: 400-500 г куриного филе, 2 луковицы (средние), 200 г сметаны (15-20% жирности), растительное масло, соль - по вкусу, зелень.

Лук порезать полукольцами и спассеровать на растительном масле до золотистого цвета. Куриное филе порезать брусочками, выложить в лук, перемешать, чтобы курица побелела, посолить, закрыть крышкой и оставить минут на 10-15 на маленьком огне.

В сметану добавить мелко резанную зелень и вылить в курицу с луком. Все перемешать, попробовать на предмет соли и оставить на медленном огне еще минут на 5. На гарнир - вареный рис.



Котлетки «паровые»

Потребуется: картофель, мясной фарш, луковица, соль, перец - по вкусу, зелень.

Почистить картофель и поставить его варить. Воды налить столько, чтобы картофель был только-только покрыт. В мясной фарш добавить лук, соль, перец, мелко рубленную зелень, яйцо, тщательно перемешиваем и формуем котлетки. Как только вода в кастрюле с картофелем закипит, выложить туда котлеты, закрыть крышкой и держать до готовности картошки.

Одновременно получаются прямо-таки диетические котлетки с вкусным гарниром.

Хек «Ленивый»

Потребуется: 1 кг хека (или любой нежирной рыбы), 2 средние морковки, 2 средние луковицы, 3 ст. ложки растительного масла (без запаха), черный молотый перец, лаврушка, зелень, кубик куриного бульона.

Рыбу почистить, выпотрошить, нарезать на куски, выложить на сковороду с растительным маслом и посыпать тертой морковью. Сверху положить слой нарезанного кольцами лука. В стакане теплой воды растворить бульонный кубик и залить рыбу, добавить все приправы и специи (только не солить!), накрыть крышкой и поставить на сильный огонь.

Как только закипит, убавить огонь и готовить 15 минут.

Фрикадельки «Лососевые»

Потребуется: 2 банки горбуши в собственном соку, 1 чашка хлебных крошек, 1 яйцо, 1 зубчик чеснока, 1/4 чашки молока, соль, перец - по вкусу, растительное масло.

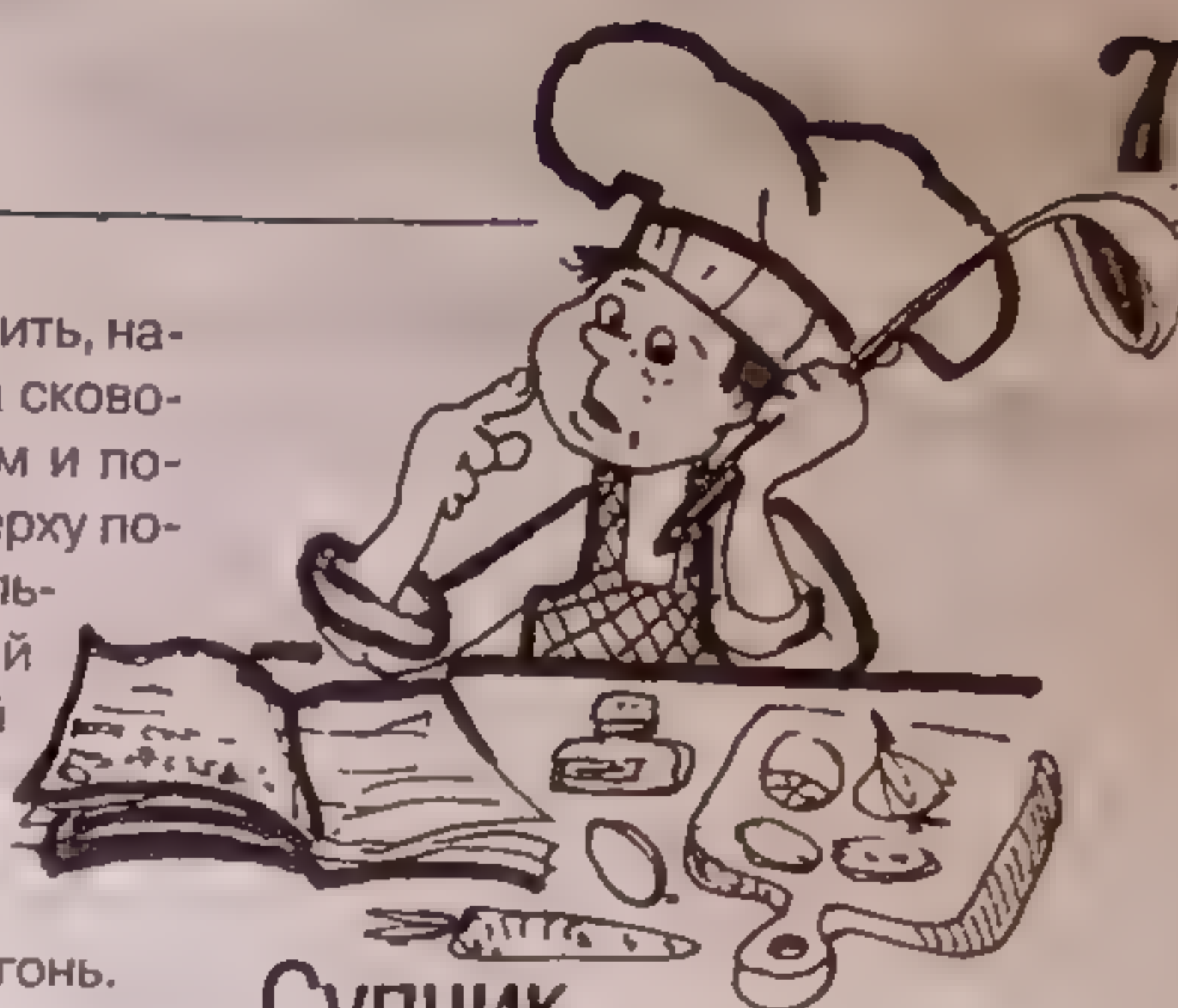
Рыбу вынуть из банки, тщательно размять вилкой, добавить оставшиеся ингредиенты, перемешать, посолить и поперчить по вкусу. Из полученного «фарша» сформовать фрикадельки, обвалять их в муке и обжарить в растительном масле на раскаленной сковороде.

Пельмени «Звездочки»

Замесить любым способом пельменное тесто. Обжарить куриные сердечки для начинки. Теперь лепить пельмени следующим ленивым способом.

Раскатать тесто, смазать водой, уложить сердечки, накрыть вторым пластом теста. Взять формочки для выпечки печенья, например, звездочки, и вырезать ими пельмени - быстро и необычно. Эти «звездочки» лучше пожарить, а не варить.

Материал подготовила Наталья МОРОЗОВА.



Супчик «Экспромт»

Сварить бульон на кубиках, добавив перец горошком. Обжарить мелко нарезанную луковицу, тертую морковку, добавить томат-пасту.

Очистить несколько маленьких картофелин и положить в бульон целиком. Когда она дойдет до полуготовности, добавить к ней зажарку и варить до готовности. В конце добавить рубленый чеснок, лаврушку и зелень.

Сосиску порезать тонкими кружочками и обжарить на растительном масле. В тарелку положить порцию вареной картофелины, половине вареного яйца, обжаренные сосиски и посыпать зеленым луком.

Пирог «Родственники на пороге»

Потребуется: яйцо - 4 шт., сахар - 2 стакана, растительное масло - 1 стакан, «Фанта» - 1 стакан (или похожий напиток), мука - 4 стакана, ванилин, сода - 1 ч.ложка.

Замесить жидкое тесто, вылить на застеленный пергаментом противень с бортиками и украсить дольками мандарина.

Выпекать при температуре 180-200°C минут 25, проверить готовность сухим ножом.

УЛЫБНЕМСЯ!

На работе разговаривают три сотрудницы с разным стажем семейной жизни.

С наименьшим стажем: «Я вот вчера картошечку начистила, порезала, что-то там еще сделала, опять же что-то там обжарила (в общем, рассказывает, как она вчера в поте лица трудилась для родного мужа - готовила какой-то изыск...)»

Со средним стажем: «Ой, чистить картошку - это так утомительно, я это не люблю. Сварила крупу какую-нибудь, что-то там обжарила...»

А с наибольшим стажем говорит им: «Девочки! Картошка - чистить нужно! Крупа - перебирать нужно! Ма-ка-ро-ны!!!»

ЭКОНОМ-КЛАСС

"Счастье - это когда есть кого и чем кормить"

Вероятно, многим знакома ситуация, когда в холодильнике только остатки былой роскоши, кошелек как будто расхудился, а до зарплаты 1, 3, 5 (нужное подчеркнуть) дней. «А не хотите ли вы поделиться с читателями «Горшочка» опытом выхода из ситуации «когда финансы поют романсы»? - с этим вопросом мы обратились к нашим авторам, с которыми вы, друзья, уже знакомы. И они согласились. Итак, наш «эконом-класс» открыт.

СУХОВА П.С.: Когда я жарю котлеты, немного фарша стараюсь припрятать в дальнем углу морозилки. Когда возникает «аварийная» ситуация, достаю, размораживаю и делаю к макаронам вкусный соус или запеканочку соображаю, а можно даже блинчики пожарить. А вообще-то в такой ситуации выручают крупы - они всегда должны быть в наличии. Даю рецепт на такой случай.

Биточки «Бюджетные»

Взять 1 стакан вареной гречки (я варю ее 1:2). Обжарить на растительном масле мелко порезанный лук и тертую морковь (по объему должно быть столько, сколько гречки). Потереть 1 сырую картофелину. Размочить пару кусочков белой булки.

Все ингредиенты смешать и измельчить, чтобы получилась однородная масса. Добавить специи для фарша, чеснок (через давилку по вкусу). Можно добавить приправу «Крошка Чеснок», в нем есть и чеснок, и соль. Перемешиваем тщательно «фарш», формует котлетки, обваливаем в панировочных сухарях и жарим в растительном масле.

Как и мясные, эти котлетки можно подать даже с гарниром, а вообще-то они хороши с овощным салатом, с чем-нибудь из домашних заготовок.

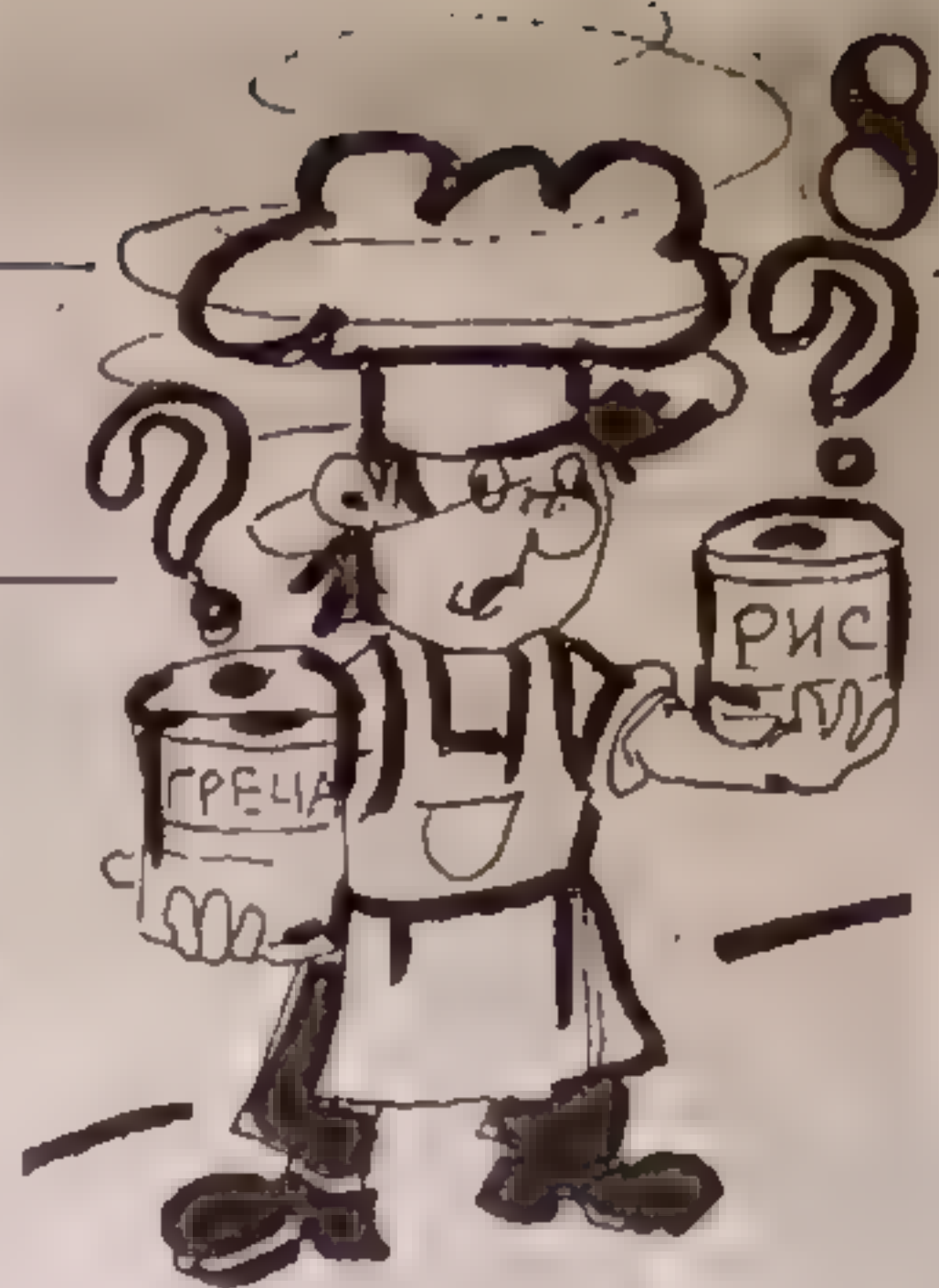
ПОЛТАНОВА Н.Ф.: В такой ситуации преимущество, считаю, у овощей, в частности, у картофеля с капустой. Вот они, наши главные кормильцы и спасители. И возражения здесь навряд ли у кого будут.

«Два блюда из одних продуктов»

Отварить картофель - 6-8 шт. Воды - только чтобы покрыла картофель. Одну картофелину вынуть, размять. «Бульон» слить в другую кастрюлю. Нарезать туда мелко луковицу, положить размятую картофелину, размешать 1-2 желтка. Перед подачей положить зелень и майонез - вкусный диетический супчик готов!

Оставшуюся картошку приготовить в виде пюре, для которого тоже неплохо бы поджарить лучок. Оставшиеся яичные белки размешать с теплым молоком - и в пюре. А можно было бы и в супчик, тогда он был бы «кудрявым».

ЖЕВТАЛЮК А.А.: Тема родная, поэтому я всегда к ней готова. Есть масса маленьких хитростей для образования запасов на черный день. Возьмем курицу. В ней масса отходов, а ведь их можно не выбрасывать, а заморозить. Пусть содержимое пакетика накапливается, и тогда будет из чего сварить супчик в трудное время. Так же поступаю с неликвидными сосисками, хвостиками колбаски и т.д.: такая сборная солянка выходит - пальчики оближешь! А еще в такие дни делаю пиццу - сытно и экономно!



Пицца «Предзарплатное затишье»

Тесто: 1 стакан воды теплой кипяченой воды, 2 стакана муки, 1,5 ч. ложки сухих дрожжей, 1 яйцо (если нет - 1,5 ст. ложки майонеза), 1 ст. ложка растительного масла (если с майонезом, можно без масла), соль - 1/4 ч. ложки, сахар - 1 ст. ложка.

Все смешать, тщательно вымесить полученное тесто, и пусть постоит 1 час. Оно получается жидковатым, как на оладьи. Разложить тесто на посыпанный мукой противень, разгладить мокрой рукой и выложить начинку, какую угодно, все зависит от наличия продуктов и фантазии хозяйки. Затем в духовку минут на 20-25. Только сверху обязательно немного сыра потереть, хотя бы плавленого.

А можно перед сыром залить пиццу заливкой: 2 ст. ложки майонеза и 1 ст. ложка растительного масла. Тогда получится типа закрытого пирога.

ВОРОНИНА Е.Н.: Советую всем для таких «хороших времен» всегда иметь в запасе сухое молочко. Когда встает вопрос, что и из чего приготовить, я сразу о нем вспоминаю: разведешь - вот тебе и кашка, и супчик, и блинчики, и выпечка. А для более основательных блюд всегда с зарплаты покупаю 2 банки тушенки и держу их в запасе.

Запеканка «Спасательный круг»

Выложить в глубокую сковороду тушенку, сверху - обжаренный мелко порезанный лучок (можно с тертой морковкой), далее - что подскажет фантазия и запасы холодильника. Очень хорошо, если найдется баночка консервированного горошка. Если холодильник действительно чист - этот слой пропускаем. Сверху слой потертого на крупной терке картофеля (или макарон). Смазать майонезом. Есть завалявшийся кусочек сыра? Это вообще лепота! На терочку его - и всю эту красоту в духовку.

ТОЦЕНКО С.Б.: Тоже подбрасываю идею для обсуждаемой ситуации: вареники! С чем их только можно не лепить: с картошкой, капустой, вареной фасолью, кашей, горохом, смешанным с поджаренным луком, размоченными сухофруктами и т.д. А еще в связи с этой темой вспомнился рецепт блюда, которое в молодости делала частенько. Оно из копилки «ленивых» рецептов.

«Пирожки» с капустой

Отварить макаронные изделия. Капусту свежую потереть на терке или мелко нашинковать и обжарить в масле. Затем добавить соль, перец, чуть-чуть сахара (можно по желанию - томат-пасты) и тушить до готовности. Затем смешать макароны и капусту. Если не придирается, действительно можно найти сходство, пусть и отдаленное, с настоящими пирожками.



ПЕТРЕНКО Н.С.: А я считаю, что неплохо иметь для такой ситуации в запасе рыбные консервы. И салат из них можно приготовить, и бутерброды, и супчик ароматный сварить, да просто так с картошечкой хорошо. Имея их, даже в период беднежьи можно принимать гостей. Для такого случая у меня есть свой рецепт.

Жаркое из консервов

Потребуется: 1 банка (350 г) рыбных консервов (в собственном соку), 700-800 г картофеля, 0,5 стакана сметаны, 1 ч.ложка муки, 1 ст.ложка тертого сыра, 2 яйца, 3 ст.ложки растительного масла, зелень, соль, перец - по вкусу.

Картофель нарезать колечками и слегка обжарить. Рыбу вынуть из банки и положить на картофель. На рыбу разложить ломтики вареных яиц и залить сверху соусом: смешать сметану с соком рыбы, поставить на огонь и довести до кипения. Всыпать, помешивая, муку и дать прокипеть 1-2 минуты (тоже помешивая), посолить, поперчить по вкусу.

Залить рыбу соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить на 10-15 минут в духовку.

Перед подачей посыпать резаной зеленью. Подавать с салатом по сезону.

Еще хочу подбросить рецептик быстрых «пирожных». Дети говорят, что очень вкусно и делают их уже сами.

«Баунти» по-домашнему

Потребуется: булка белого хлеба (пушистого, воздушного), сгущенка, кокосовые стружки.

Хлеб нарезать, убрать у каждого кусочка корку и нарезать на квадраты, а можно формочками от печенья сделать круглые кусочки. Намочить каждый кусочек в сгущенке, обвалять в кокосовых стружках и выпекать в духовке до готовности.

ЛЯНДАУ Л.А.: Присоединяюсь к тому, что надо быть готовым к такой ситуации. Конечно, можно купить пачку дешевых пельменей и скушать ее. А что потом? А вот все эти замороженные остатки... они такими потом будут сладкими. У меня, кстати, в морозилке всегда даже творог есть. Допустим, захотелось вам чего-нибудь вкусенького на второе. Достаете, размораживаете и делаете... А можете сделать по-моему рецепту - ничего особенного, а вкусно.

Творожные «пальчики»

Потребуется: нежирный творог - 250 г, картофель вареный - 2 шт., мука - 2 ст.ложки, сливочное масло - 50 г, 1 яйцо, соль - по вкусу.

Пропустить через мясорубку творог и картофель, добавить яйцо, посолить, перемешать. Затем добавить муку и вымесить тесто средней плотности.

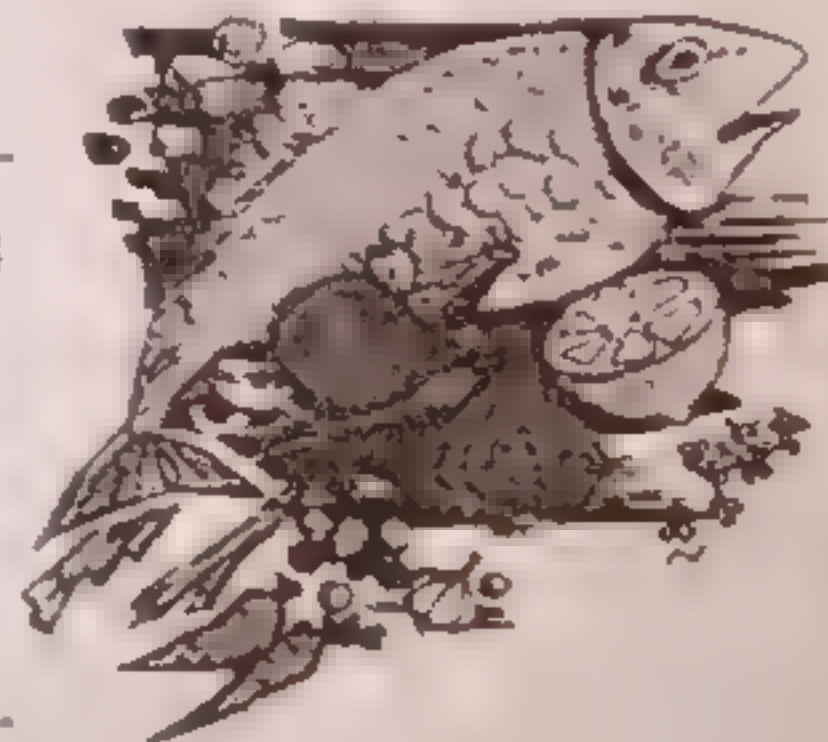
Сформовать из теста «пальчики» и отварить их в кипящей воде. Когда они всплывут, достать шумовкой и подать со сметаной.

ПУЗАНОВА Н.И.: Сделала вывод, что именно в такие дни включается фантазия. Во-первых, запеканки. Они в эти дни словно санитары: все, что недоели, что завяло, что неприглядно выглядит, - режем, заливаем, запекаем. А супы «из ничего»? Это же самые здоровые супы, праздник желудка, так сказать. Вареная картошечка, морковка, лук, свекла, 1-2 яйца, соленый огурчик - 2 салатика, отличных друг от друга, вам уже обеспечены. Из варенья или компота и желатина можно приготовить сладкое блюдо - уйдет на ура. А теперь рецепт рыбки. Мойвочка не такая уж дорогая, она всегда придет к вам на помощь, как

«Золотая рыбка»

1 кг мойвы вымыть и таким образом разморозить. Сложить (без воды) в целлофановый пакет. Туда же высыпать 2-3 ст.ложки муки, смешанные с 1 ч.ложкой соли и щепоткой молотого перца. Перетрусить мойву с мукой, похлопывая по пакету. Надо, чтобы мука равномерно распределилась по мойве.

На большой сковороде раскалить растительное масло и уложить рыбку плотненько в один слой. Сверху - слой лука, порезанного полукольцами. 5-6 минут рыбку пожарить, перевернуть на другую сторону и жарить еще минут 5. Иногда удается перевернуть сразу весь слой. Очень вкусно, минимум времени и отходов.



От редакции: Дорогие друзья! Может быть, у вас тоже есть идеи по обсуждаемой теме! Тогда пишите нам. Всем удачи! И чтобы до зарплаты у вас оставалось всего несколько часов!

Весеннее меню

"Что главное в еде?

Чтоб процесс был непрерывным!"

Все на свежий воздух! Очередной садово-огородный сезон открыт, с чем мы вас, дорогие читатели, и поздравляем. Уже на подходе скороспелые редис, салат, а также ранний лучок. А если к ним прибавить чеснок и петрушку, благополучно перезимовавшие на грядках, то можно получить полезное весеннее меню со своего огорода. Дополнить его могут витаминные рецепты из того, что растет сейчас прямо у нас под ногами: молодая крапива, щавель, подорожник, лебеда... Полезно, вкусно и ... экономно!

Бутербродная паста «Майское утро»

Потребуется: 100 г сливочного масла, 1 яблоко, 2 ст.ложки рубленых молодых листьев крапивы, 4 веточки петрушки.

Размягченное сливочное масло смешать с листьями крапивы, добавить тертое яблоко. Смесь взбить, уложить на ломтики хлеба, украсить петрушкой.

Салат «Яркий лужок»

Потребуется: 2 свеклы (небольшие), 3 дольки чеснока, 0,5 стакана рубленого щавеля, 0,5 стакана рубленой крапивы, сметана.

Свеклу отварить, очистить и натереть на крупной терке, добавить рубленую зелень и чеснок, пропущенный через пресс. Салат заправить сметаной и выложить в салатник.

Украсить желтыми лепестками одуванчика.

Щи зеленые

Потребуется: на 2-2,5 л воды - по 100 г крапивы, щавеля, 2 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 2 яйца, соль - по вкусу, специи, сметана, жир.

Зелень погрузить в кипяток на 1-2 минуты, откинуть на дуршлаг, нашинковать и потушить, лучше в сливочном масле.

Натереть морковь на терке, лук мелко нашинковать и спассеровать. В кипящую воду сначала положить порезанный кубиками картофель, затем спассерованную морковь с луком и зелень, дать покипеть 10-15 минут.



В конце варки положить соль и специи. Перед подачей в каждую тарелку положить рубленое яйцо и сметану.

Запеканка «Ласковый май»

Потребуется: щавель - 500 г, петрушка - 100 г, 0,5 стакана риса, 2 стакана молока, 2 ст.ложки сухарей, 4-5 яйца.

Вымыть и нарезать щавель. Прибавить крупно порезанную зелень петрушки. Нарезанную зелень посолить; припустить на среднем огне 5-6 минут. Затем откинуть на дуршлаг, отжать и мелко порезать.

Сварить рис в молоке, охладить и смешать с пюре из зелени. Прибавить 2 ст.ложки сухарей и 4-5 желтков. Массу хорошо вымесить. Ввести взбитые в пену белки и слегка перемешать.

Выложить массу в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и запечь в духовке. Подать в горячем виде.

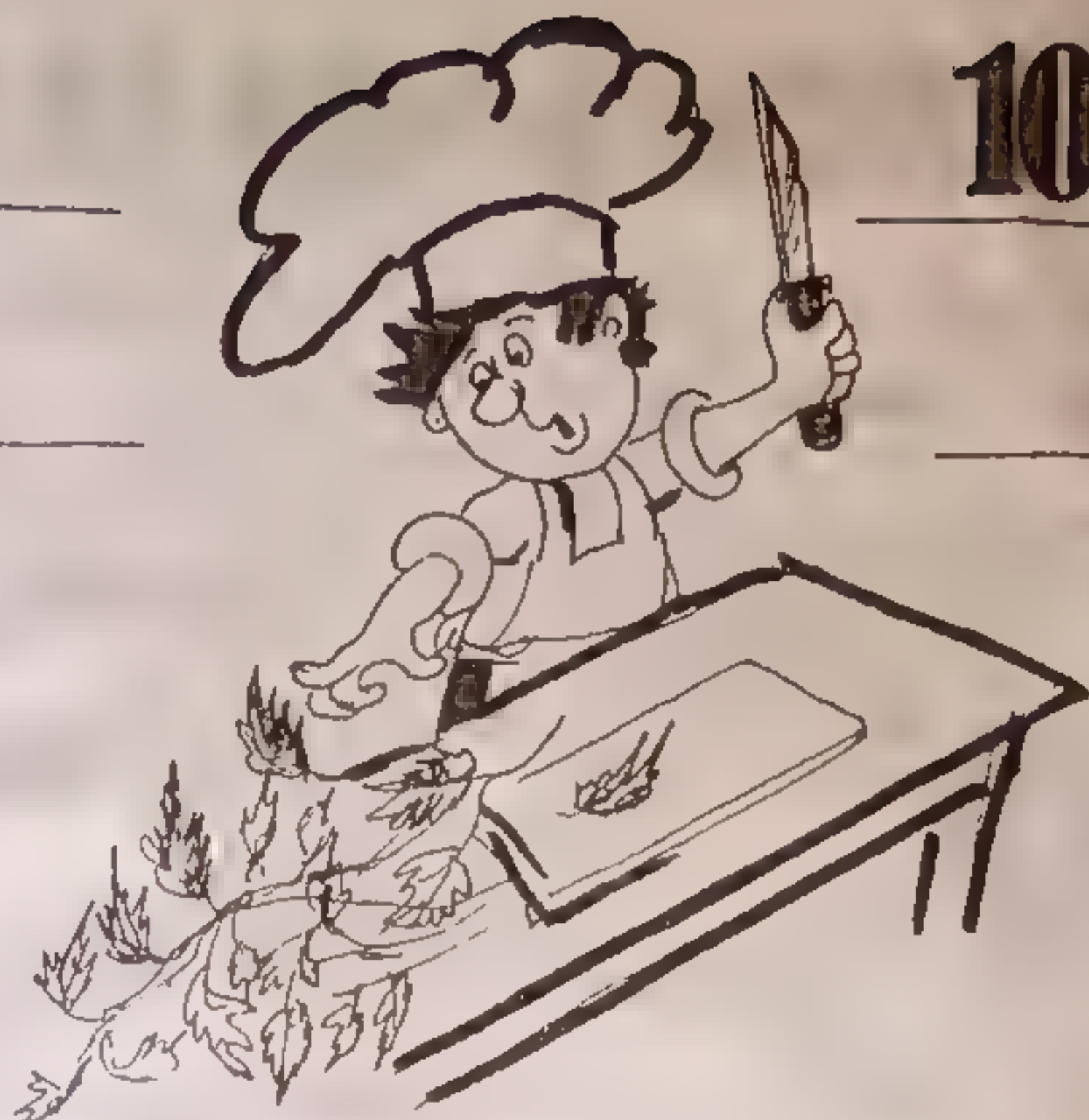
Гуляш «Лопушок»

Вымытые корни лопуха отварить в подсоленной воде, затем вынуть, нарезать кусочками, выложить на разогретую сковороду и поджарить на растительном масле.

А можно запечь в духовке до образования сладкой золотистой корочки.

Салат «Подорожник-трава»

Потребуется: 100 г листьев подорожника, 1 яйцо, 6-7 стрелок зеленого лука, 2 ст.ложки натертого хрена, 6-8 листьев крапивы, 2 ст.ложки сметаны, 1 ч.ложка уксуса, соль, перец - по вкусу.



10

Листья подорожника и крапивы хорошо вымыть, опустить на 1 минуту в кипящую подсоленную воду, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, а затем порубить. Яйцо сварить вкрутую и мелко порезать кубиками. Лук мелко порубить.

Все ингредиенты соединить, посолить, поперчить по вкусу, добавить уксус, заправить сметаной, смешанной с натертым хреном, и перемешать.

Готовый салат переложить в салатницу и перед подачей на стол украсить листьями крапивы и дольками яйца.

Голубцы «Весенний сюрприз»

В любую рассыпчатую кашу положить рубленые яйца, зелень петрушки и сливочное масло - и фарш готов.

Молодые листья ревеня ошпарить кипятком, положить на них фарш и завернуть. Сложить голубцы в кастрюлю, залить сметанным соусом и протушить под крышкой 10-15 минут.

Вареники с крапивой

Тесто - как для обычных вареников, а фарш - из крапивы.

Листья молодой крапивы отварить 10 минут, дать стечь воде и мелко порубить. Лук мелко порезать и обжарить на растительном масле с добавлением томата-пасты. Затем добавить крапиву и еще жарить минут 5-10. Посолить по вкусу. Можно добавить, если есть в наличии, мелко рубленные грецкие орехи.

Ре

"Беда чем

Нет нич горшоч секрет деревян хранит пригото блюда,

«Кол

Хлебн ми. Укаж должно хлебной духовке противне

Приго любые кусочкам масле с л щи (годи нике), мо ный зеле остыть, д уличест

Поджа вынуть и занную каждого овощную зажарит ности. В тым сыр ной зеле

Руле

Потр (можно больши горбуш ковица

Кажд майоне сыр, св разлож ко поре лаваша на него каждый ную зе лодиль

Лав

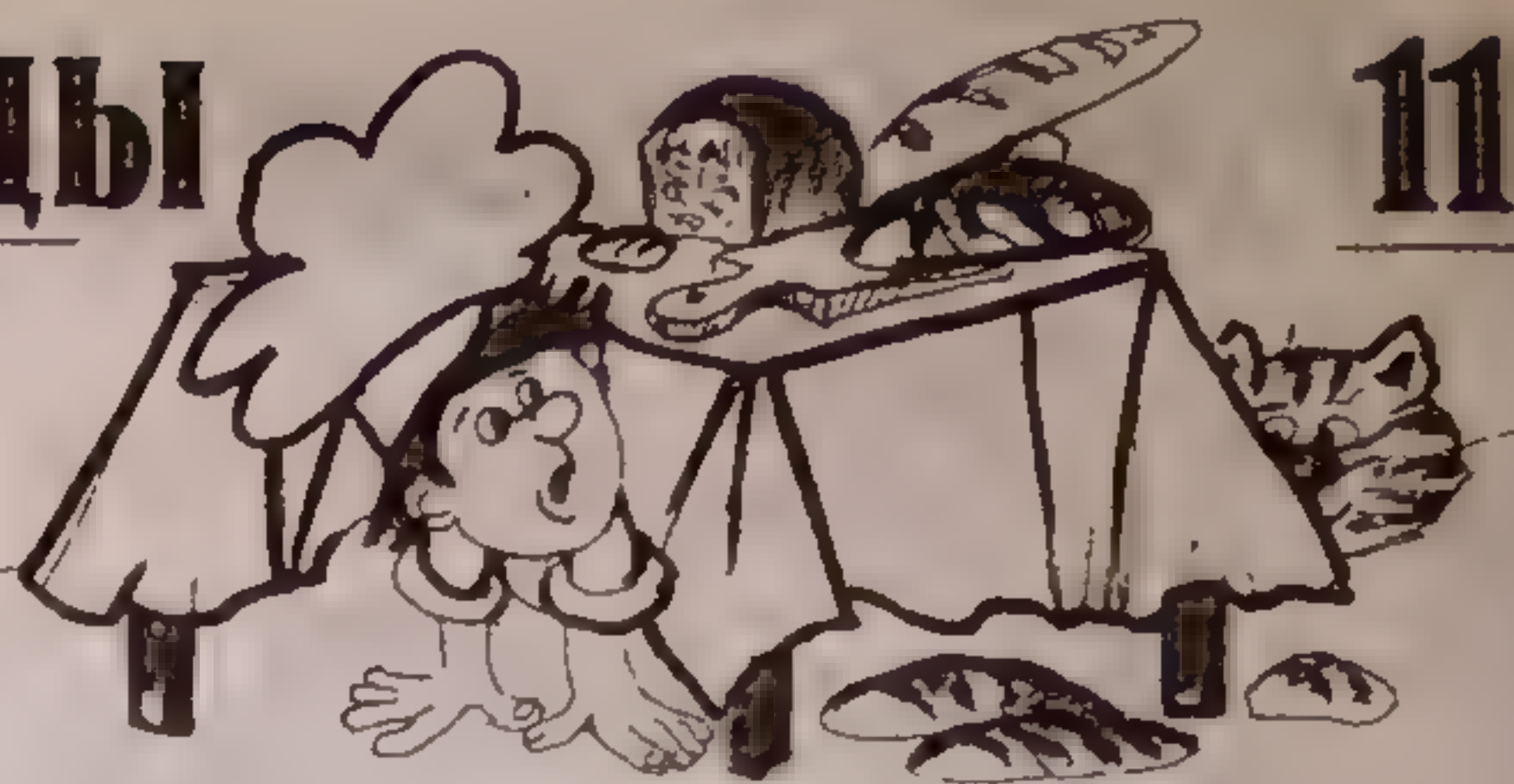
Сва куриц мелко

Рецепты из хлебницы

11

"Беда, когда желудок упрямей,
чем рассудок"

Нет ничего неподвластного «Волшебному горшочку». Он может заставить выдать вкусные секреты кого угодно. Оказывается, всем знакомая деревянная узорчатая коробка под названием «хлебница» хранит не только главный продукт нашей жизни, но и секреты приготовления из него вкусного завтрака, плотного обеденного блюда, легкого ужина, красивого десерта. Приоткроем ее...



«Кольца» на завтрак

Хлебный батон порезать ломтиками. У каждого ломтика вынуть мякоть, должно получиться как бы кольцо из хлебной корки. Эти «кольца» запечь в духовке (200-220°) на несмазанном противне до золотистого цвета.

Приготовить заливку: сосиски (или любые колбасные остатки) порезать кусочками и обжарить на сливочном масле с луком. Добавить любые овощи (годится все, что есть в холодильнике), можно просто консервированный зеленый горошек. Посолить, дать остыть, добавить яйца и небольшое количество молока, перемешать.

Поджаренные хлебные «кольца» вынуть из духовки, выложить на смазанную маслом сковороду и внутрь каждого кольца залить сосисочно-овощную смесь, закрыть крышкой и зажарить на среднем огне до готовности. В конце жарки посыпать тертым сыром, а перед подачей рубленой зеленью.

Рулет «Объединение»

Потребуется: 3 листа лаваша (можно разделить пополам, а то большие очень), 100 г сыра, 1 банка горбуши (в собственном соку), 1 луковица, 3 яйца, зелень.

Каждый лист лаваша намазать майонезом. На первый лист потереть сыр, сверху положить второй лист и разложить размятые консервы и мелко порезанный лучок. Затем вновь лист лаваша, тоже смазанный майонезом, на него - рубленое вареное яйцо. На каждый лист разложить мелко рубленую зелень. Свернуть в рулет - и в холодильник. Ну очень вкусно!

Лаваш к бульону

Сварить куриный бульон. Вынуть курицу, мелко порезать. Лук тоже мелко порезать и пожарить до золо-

тистости. Лаваш смазать майонезом, выложить курицу с луком, посыпать тертым сыром, специями. По возможности можно сделать слой картофельного пюре. Свернуть рулетом и недолго подержать в разогретой духовке (или микроволновке). Подать с бульоном, порезав на кусочки.

«Трубочки» с сосиской

Лист лаваша нарезать на несколько квадратиков. На каждый такой квадратик выложить сосиску, тертый сыр, можно лучок (что имеется в холодильнике) и завернуть трубочкой, чтобы бока были закрыты.

Выложить на сковородку и жарить на растительном масле до появления золотистой корочки. Эти «трубочки» по вкусу напоминают пирожки с сосиской.

Вкусно подать с соусом: сметана, толченый чеснок, тертый соленый огурчик, перец, соль, зелень.

Салат «Хлебный»

Потребуется: 250 г черного хлеба, 3 яйца, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зеленого лука, майонез.

Хлеб нарезать маленькими кубиками и обжарить в растительном масле. Остудить. Выложить в салатник, добавить мелко нарезанные яичные белки и пропустить через давилку чеснок. Заправить майонезом, перемешать. Сверху посыпать раскрошенным желтком и мелко порезанным зеленым луком. Подать на стол сразу, пока гренки не размякли.

«Сердечки» с салатом

Хлеб порезать на ломтики и вырезать фигурки формочками для печенья (например, «сердечки»). Подру-

мянить с двух сторон на сухой сковороде, остудить. Приготовить любой несложный салат, например: тертый редис, мелко рубленые яйца и зеленый лук, чуть растительного масла, майонез, соль. Перемешать и положить на поджаренные «сердечки».

Хрустящая яичница

Питу разрезать и смазать изнутри сливочным маслом, разбить в карман яйцо, посолить, поперчить, добавить мелко резанную зелень, выложить на горячую сковородку с растительным маслом и обжарить с двух сторон.

Сверху пита получается хрустящей, а внутри яичко всмятку.

Пицца по-ленивому

Потребуется: 4 ломтя белого хлеба, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки томата-пасты, 2 помидора, 150 г сыра, 100 г колбасы (лучше копченой), зелень петрушки.

Разогреть духовку до 240°C. Каждый ломоть хлеба поджарить на сухой сковороде. Натереть с обеих сторон чесноком и намазать сверху томатом-пастой.

На хлеб положить тонкий кружочек колбаски, ломтик помидора, рубленую зелень и посыпать тертым сыром. Сбрызнуть растительным маслом и запечь в верхней части духовки.

Палочки «К пиву»

Взять буханку белого хлеба, нарезать ее сначала на куски, а потом кусочки на палочки (размером с палец), посолить сильно. Уложить в один слой на противень и поставить в разогретую духовку на очень слабый огонь, они должны полностью высохнуть.

Пока сушатся палочки, в сковороде на растительном масле слегка припустить давленный чеснок. Достать из духовки палочки, уложить в блюдо в один слой и обычным помазком смазать их смесью масла с чесноком. Затем выложить следующий слой и вновь смазать и т.д.

Вкусные Выкрутасы

12

"Кушать - хорошо!
А хорошо кушать - еще лучше!"

Ну что это мы все о грустном - нет денег, мало продуктов... Супчик из травки, котлетки из каши, пирожок из хлеба... Все это, конечно, вкусно, но все же хочется чего-нибудь эдакого. Все, получаем зарплату и закатываем праздник! Накроем стол для родных и друзей и повыкрутасничаем немного. Пусть удивляются: ах какая хозяйка!

Вкусные «Гнездышки»

Потребуется: вермишель гнездами - 500 г, мясной фарш - 500 г, лук - 2 шт., морковь - 1 шт., томат-паста - 3 ст. ложки, чеснок - 2 зубчика, приправы любимые, специи - по вкусу, 50 г сыра, растительное масло, зелень.

Добавить в мясной фарш 1 измельченную луковицу, посолить, поперчить по вкусу и начинить им плотненько «гнездышки». Мелко нарезать луковицу, натереть на терке морковь и поджарить на растительном масле, добавив в конце томат-пасту. Выложить поджарку в кастрюлю, на нее уложить неплотно «гнездышки», посыпать приправами, специями, выдавить чеснок и залить кипятком до верхнего уровня «гнездышек». Тушить 5 минут, не закрывая крышкой, и 5 минут, закрыв крышкой и убавив огонь. Затем дать блюду 10 минут постоять, после чего посыпать тертым сыром и рубленой зеленью.

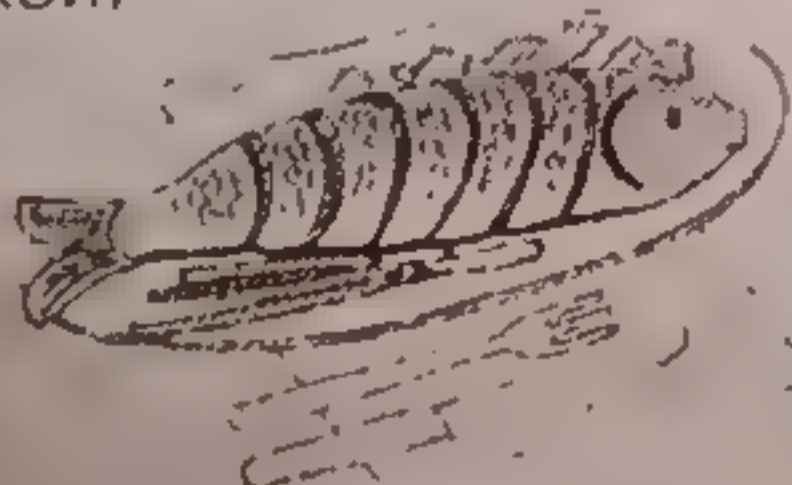
Сельдь «На ура»

Потребуется: 2 соленые сельди: для маринада: 2 ст. ложки сметаны, 4 ст. ложки водки, 3 ст. ложки лимонного сока, укроп, черный молотый перец - по вкусу.

Сельдь слабосоленую разделить на филе и порезать на кусочки - 3-4 см. Смешать все ингредиенты для маринада, в том числе рубленый укроп, и хорошо взбить (желательно миксером). Выложить сельдь в банку и залить полученным маринадом. Оставить мариноваться на ночь.

При подаче хорошо посыпать сельдочку вареной свеклой, порезанной тонкой соломкой.

Хороша такая сельдочка с отварным картофелем. А какой вкусный маринад!



«Торбочки» из ветчины

Ветчину (лучше потолще) нарезать на тонкие ломтики. Приготовить какой-нибудь легкий салат:

1) редиска, зеленый лук, яичко, майонез;

2) морковь, горошек, яблоко, картошка, майонез;

3) сыр, яйцо, майонез и т.д.

На каждый ветчинный ломтик выложить по ложке салата, поднять края вверх и завязать их пером зеленого лука (получается типа торбочки).

«Веер на тарелке»

Потребуется: 4 твердые груши, 150 г тертого сыра, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны, 2-3 ст. ложки ядер грецких орехов.

Груши вымыть, нарезать вдоль ломтиками и разложить веером на блюде. Тертый сыр перемешать с майонезом и сметаной, полученную массу выложить на грушу, а сверху посыпать измельченными орехами.

«Грибная полянка»

Потребуется: 1 свежий огурец (крупный), 100 г сыра, 2 яйца, 100 г ветчины, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки и укропа, 3 ст. ложки майонеза, соленые грибы (для украшения).

Ветчину мелко нарезать, соединить с рублеными яйцами, тертым сыром, измельченным чесноком и майонезом, хорошо перемешать и сформовать небольшие шарики.

Огурец порезать кружочками, уложить на них шарики и накрыть шляпками грибов.

Блюдо посыпать рубленой зеленью, поверх которой расположить «грибочки».



Капустный «Наполеон»

Вилочку капусты разобрать, как для голубцов. Листья слегка отварить, утолщения срезать. Подготовленные листья расправить, обмакнуть в кляр (яйцо, мука, вода, соль - консистенция сметаны) и обжарить в растительном масле до румяности. Обжаренные листья выложить на блюдо слоями, перемежая их «кремом» - тертый сыр, сметана (майонез), чеснок.

Окорочка «Безумно вкусно!»

Потребуется: 2 окорочка, 2 яблока, майонез, зелень.

Майонез смешать с рубленой зеленью. Окорочка разрезать пополам и замариновать в майонезе, держать минут 20-30. Можно добавить в майонез немного черного молотого перца. Затем окорочка вынуть и уложить в сковородку. Каждое яблоко разрезать на 4 части и уложить сверху окорочков. Поставить в горячую духовку. Держать до готовности окорочков.

Закуска «Соломка»

Потребуется: любая слабосоленая рыба (или холодного копчения), соленая соломка, зеленый лук.

Рыбу разделить на филе, которое нарезать длинными тонкими полосками (шириной 1,5 см). Филейные полоски обмотать вокруг соломки и с каждого конца связать зеленым луком, чтобы не распускались. Уложить на блюдо, посыпать рубленой зеленью.

Любимый продукт

"Смысл жизни из кухни
выглядит иначе"

Вот уже несколько лет, как Россия стала «банановой федеральной республикой». Из некогда дефицитного заморского гостя банан быстро превратился в сводного брата нашей любимой картошки. Как и она, он вкусный, сытный и многим доступный. А блюда, приготовленные из него, отличаются новизной и оригинальностью.

Банановые оладушки

Потребуется: 2 банана, 1 стакан муки, 2-3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки разрыхлителя, 0.5 ч. ложки соли, 3/4 стакана молока, 2 ст. ложки мягкого масла, 1 яйцо.

Размять вилкой в мисочке 1 банан, второй порезать на маленькие кубики и отложить. В другой чашечке смешать муку, сахар, разрыхлитель, соль.

В банановое пюре добавить молоко, масло, яйцо и взбить до однородной массы. Эту смесь вылить в смесь с мукой, добавить нарезанные бананы и тщательно перемешать.

Выпекать как обычные оладьи, подать со сметаной.

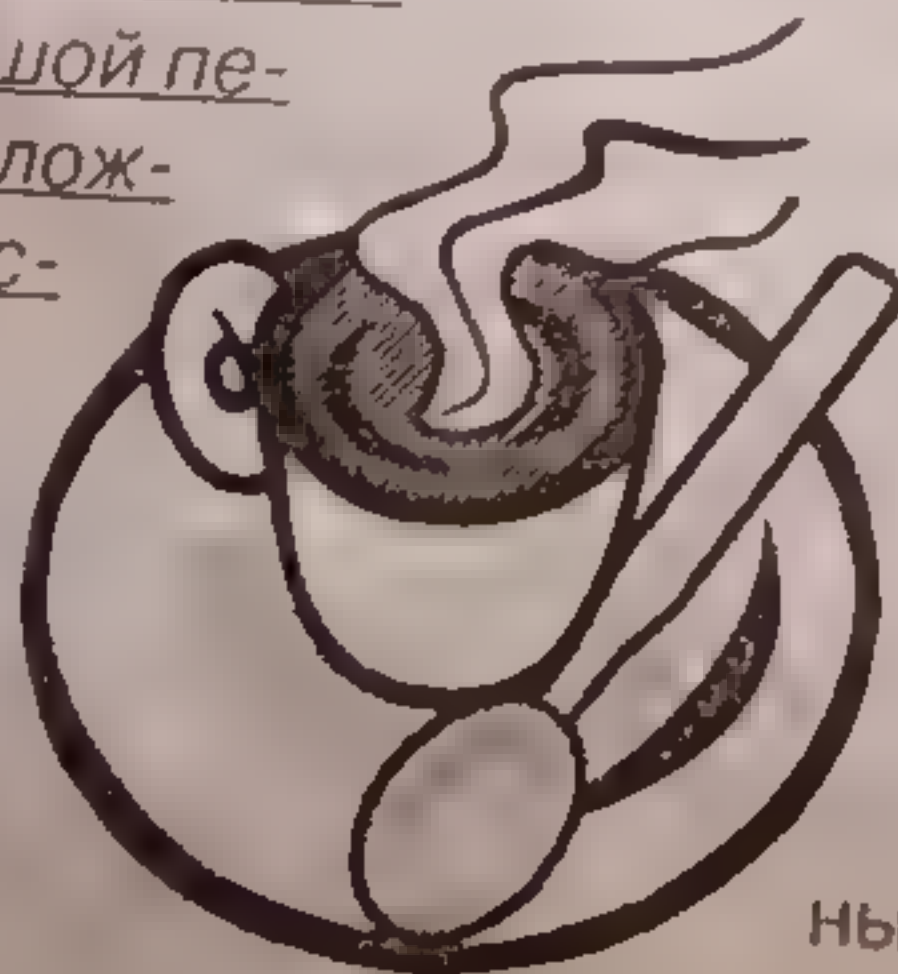
Домашний йогурт

Потребуется: 0.5 л кефира, 1 банан, сахар - по вкусу.

Банан разделить пополам. Одну половину взбить в миксере вместе с кефиром и сахаром, а вторую половину ножичком порубить на мелкие кубики (а можно даже потереть). Кефирчик разлить в красивые стаканы, добавить рубленые бананы - вкусный йогурт готов! Для густоты можно добавить немного сметаны - вкус только выигрывает.

Сухарики к кофе

Потребуется: 1,75 стакана муки, 0.5 стакана сахара, 1 ч. ложка разрыхлителя, 1 большой переспелый банан, 1 ст. ложка растительного масла, 1 пакетик ванилина, 1 крупное яйцо, 0.5 стакана обжаренных и порубленных грецких орехов, щепотка соли.



Разогреть духовку до 180°C. Смешать муку, разрыхлитель, сахар и соль. Хорошо перемешать растертый банан, растительное масло, яйцо и ванилин. Соединив обе массы, добавить грецкие орехи и замесить тесто, оно должно быть липким.

Выложить тесто на посыпанный мукой стол, сформовать 2 батончика (длиной 20 см), переложить на смазанный маслом противень и слегка прижать руками до толщины 1,5 см. Выпекать 20-25 минут. Затем охладить 10 минут. Нарезать каждый батончик на 12 ломтиков, уменьшить температуру в духовке до 125°C и еще подсушить сухарики 15 минут.

Бананы запеченные

Вынуть бананы из шкурки. Шкурку натереть солью и специями к мясу. Затем уложить бананы обратно в шкурку и проткнуть двумя зубочистками, чтобы она плотнее прилегала.

Подготовленные бананы уложить в форму для выпечки и запечь в духовке при температуре 200°C где-то 10-15 минут, не более.

Подать бананы к любому мясному блюду, вынув из шкурки и полив соком, который там образуется при запекании.

Пикантный рис

Сварить рассыпчатый рис и откинуть его на дуршлаг. Бананы нарезать полукольцами, обжарить в сливочном масле и осторожно смешать с рисом. Поперчить, посыпать мелко рубленой зеленью петрушки.

Подать к жареному мясу или рыбе.

Запеканка

«Банановый рай»

Бананы очистить, порезать вдоль на тонкие пластины и уложить в форму, смазан-



ную сливочным маслом. Сверху сбрызнуть лимонным соком, посыпать кокосовой стружкой и разложить маленькие кусочки сливочного масла.

Поставить в разогретую до 180°C духовку, запекать 15-20 минут.

«Пирамидки с бананом»

Потребуется: бананы - 2 шт., сливочное масло - 200 г, песочное печенье - 300 г, какао - 3 ст. ложки, вода - 3 ст. ложки, 1 яйцо, сахар - 1 стакан, орехи - 200 г.

Сливочное масло растопить, всыпать сахар, какао, добавить воду, тщательно размешать и поставить на слабый огонь, непрерывно помешивая, чтобы не подгорело. Когда смесь начнет пузыриться, снять с огня. В чуть остывшую смесь добавить истолченное печенье, орехи и взбитое яйцо.

Взять стаканчики из-под сметаны, на дно выложить немного шоколадной массы, а в центр поставить половинки банана. Заполнить плотно промежутки шоколадной смесью и поставить в холодильник.

При подаче стаканчики по периметру надрезать сверху вниз и удалить его. Получившуюся пирамидку порезать толстыми кружочками и выложить на тарелку.

«Сосульки»

Порезать 2 маленьких слегка недозрелых банана пополам и надеть на деревянные шпажки. Окунуть каждую половинку в растопленный шоколад, обвалять в кокосовой стружке и положить в морозилку на 1,5 часа.

Просто, но со вкусом

"Вкусная еда -
бальзам для души"

Как часто приходится слышать: «Не люблю готовить!» Если это относится и к вам, просим присмотреться к предлагаемому здесь рецептам - все заманчиво, аппетитно и, что важно, просто и со вкусом. Возможно, ваше отношение к кулинарии теперь изменится. Мы надеемся на это.

Яичница

«Для любимого»

Потребуется: 1 сосиска, 1 яйцо, масло для жаренья, зелень.

Взять сосисочку (подлиннее), разрезать ее пополам, недорезая до конца с одного края около 1 см. Взять разрезанные концы и соединить их вместе деревянной зубочисткой так, чтобы получилось сердечко.

Переложить «сердечко» на разогретую сковородку с маслицем и внутрь разбить яйцо. Довести до готовности, посыпав мелко нарубленной зеленью.

Быстро, эффектно и вкусно!

Оладушки «Во!»

Потребуется: 1 банка (450 мл) консервированной кукурузы, 1 луковица (средняя), 1 яйцо, 2 ст. ложки (с горкой) муки, 150 г ветчины, 150 г тертого сыра, растительное масло, соль, перец - по вкусу.

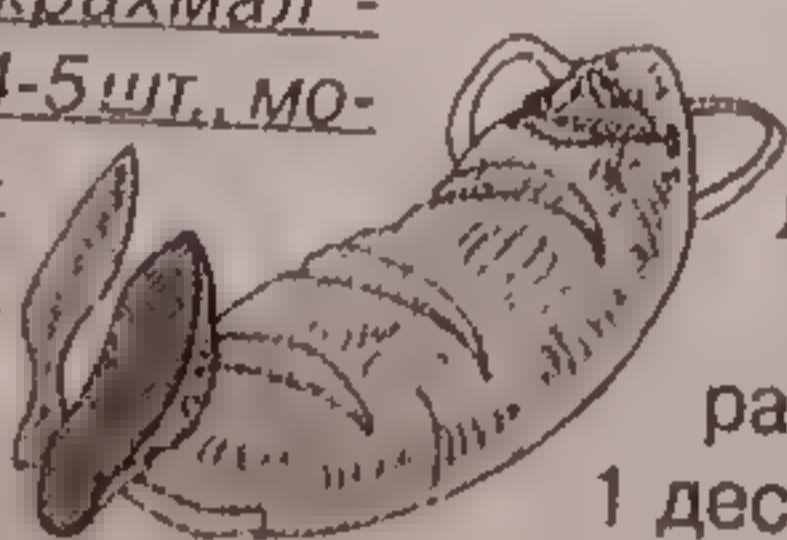
Луквицу мелко нарезать. В отдельную посуду слить из баночки с кукурузой сок. Смешать яйцо, муку, лук, посолить и поперчить по вкусу. Добавить кукурузу, мелко нарезанную ветчину, тертый сыр и кукурузный сок. Массу тщательно перемешать, выкладывать ложкой на раскаленную смазанную сковороду и обжаривать с двух сторон.

Жарить на умеренном огне, сразу стараться не двигать оладушки, дать схватиться сыру, яйцу, муке. Много масла не требуется.

Рулетики с сардельками

Потребуется: картофель - 1 кг, яйца - 2 шт., маргарин - 2 ст. ложки, мука - 2-3 ст. ложки, крахмал - 1 ст. ложка, сардельки - 4-5 шт., молотые сухари - 2 ст. ложки, соль - по вкусу, растительное масло.

Сардельки разрезать



вдоль на длинные ломтики. Сварить картофельное пюре, добавить в него яйца, маргарин, муку, крахмал, соль и замесить тесто. Из картофельной массы сформовать шарики, затем размять их, чтобы получились лепешки. На каждую лепешку положить ломтик сардельки, завернуть рулетиком, обвалить в сухарях и обжарить на разогретой сковороде в растительном масле, а можно и в духовке.

Подать горячими с томатным соусом, овощным салатом.

Картофельные четвертушки

Потребуется: 7 средних картофелин, 2 зубчика чеснока, 2 яйца, 100 г муки, 100 мл сливок, 3 ст. ложки майонеза, 1/4 ч. ложки сахара, зелень, перец, соль, любимые специи.

Картофель очистить, разрезать на четвертинки и сварить не до полной готовности. Взбить яйца с перцем, солью, добавить любимые специи. Четвертушки картофеля обвалить в муке, окунуть во взбитые яйца и обжарить в хорошо разогретом растительном масле.

Чеснок очистить и измельчить. Тщательно взбить сливки с сахаром, ввести майонез, чеснок, соль по вкусу, рубленую зелень и аккуратно перемешать.

Картофель подавать, поливая его соусом.

Гуляш из фрикаделек

Из 300 г мясного фарша сформовать фрикадельки. Выложить их на горячую сковороду с маслом и обжарить до полуготовности. 1 морковку потереть на крупной терке и подложить к фрикаделькам, посолить, поперчить и жарить до готовности, после этого переложить все в кастрюлю.

В эту же сковороду налить растительное масло, положить 1 десертную ложку муки и жарить



до изменения цвета. Добавить воды, довести до кипения, посолить, положить любимые приправы и залить фрикадельки. Снова довести до кипения, убавить огонь и тушить 20 минут.

«Тараканчики»

Потребуется: на 1 порцию - 2-3 сосиски, 1 луковица, 2 ст. ложки томат-пасты, 3 ст. ложки горячей воды, 1 ч. ложку сахара, 0,5 ч. ложки горчицы, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка сметаны, растительное масло.

Сосиски надрезать с каждого конца крест-накрест на глубину 2-3 см. Луквицу порезать тонкими полукольцами и обжарить на масле до зарумянивания. Добавить к луку сосиски и жарить, пока они не превратятся в «многоножные создания».

Сделать соус: смешать томат-пасту, воду, сахар, горчицу, уксус, все тщательно перемешать, если надо, добавить специи и потушить немного. Соус должен быть как густая сметана, если он будет слишком острым, добавить еще сметаны.

Подать «тараканчиков» с отварным картофелем или рисом, поливая соусом.

Рыба с кашкой

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, заправить маслом и смешать с рублеными яйцами. Выложить в утятницу.

Порезанную на порционные куски рыбу (любую) запанировать в муке и выложить поверх каши. Все это залить соусом: 1 стакан сметаны, 1 стакан бульона из кубика, посыпать тертым сыром и сбрызнуть маслом. Запечь в духовке при 180°C.

Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

«Рецепт с историей»

Дорогие читатели!

Ведь наверняка у каждого из вас есть рецепт блюда, которое готовила еще ваша бабушка, затем мама, а теперь готовите вы, потому что вкуснее ничего на свете нет.

В каждой семье есть какая-то история, которая объясняет появление фирменного семейного блюда. Одни истории настолько необычны, что могут стать сюжетами для литературных произведений. Другие настолько просты, но человечны, что кажется несправедливым, что эту историю знают только члены одной семьи.

Поэтому мы решили на страницах «Волшебного горшочка» объявить конкурс «Рецепт с историей». Это возможность не только поделиться маминим, бабушкиным, тетушкиным... рецептом, но и рассказать историю из их жизни, связанную с этим рецептом.

Итак, копилочка замечательных рецептов ваших любимых родных и близких открыта.



Условия конкурса

1. Пришлите в редакцию рецепт блюда и историю, связанную с ним. Письма присылайте по адресу:

603126, Н.Новгород, ул.Родионова, д.192, корп.1, редакция газеты «Волшебный горшочек», конкурс «Рецепт с историей»

Четко укажите ваш адрес, ФИО, желательно - контактный телефон.

2. Самые интересные и необычные истории вместе с рецептами мы будем публиковать в газете по мере поступления, а итоги конкурса подведем в ноябре 2006 года.

Авторы самых интересных писем получают денежные призы:

1-е место - 300 руб.

2-е место - 250 руб.

3-е место - 150 руб.

Удачи вам!

Давайте честно поговорим о похудении

Анна Д., 29 лет, директор фирмы.

«Мой вес стал расти около 6 лет назад. И из стройной девочки 54 кг я превратилась в тетю 69 кг при росте 168 см. Я всегда пользовалась только дорогими средствами для похудения. Как говорят, чем дороже - тем лучше. Иногда получала результат, худела на 10-12 кг, но вот удержать после этого вес мне ни разу не удавалось. Через 3-4 месяца опять начинала «растывать». Руки опускались. Любая женщина, которая хоть раз пробовала серьезно похудеть, меня поймет. Это адский труд: диеты, голодания, физкультура, обертывания, подсчет калорий, массажи и т. д. Отнимает массу времени и денег. Становишься просто рабом диеты и этого образа жизни, когда все время чего-то нельзя. Хочется жить свободно, не считая калорий, кушать то, что любишь и когда захочешь».

Один врач-диетолог порекомендовал мне сбор трав «Неполнита-фито». Если бы не мое отличное отношение к этому уважаемому, уже в годах, просто уникальному доктору, я бы посмеялась над предложением худеть с помощью дешевого травяного сбора. А он настаивал. Потом-то я поняла почему.

В течение двух месяцев я просто пила сбор «Неполнита-фито». Не меняя образа жизни, не мучая себя голодом и не изнуря физическими нагрузками, я похудела на 10 кг. После этого прошло уже 4 месяца, а мой вес не увеличивается. Иногда после праздничного застолья, с изобилием всякой вкусной еды, я пью 2-3 дня «Неполниту» и действительно не полнею.

Я всегда завидовала этим стройным девочкам, которые едят все подряд и не толстеют. А теперь я думаю, что они втихаря пьют чай для похудения «Неполнита-фито» и едят все подряд.

Давайте поговорим честно о похудении. Ведь существуют тысячи различных средств, и многие из них действительно помогают сбросить лишние килограммы. Но не менее важная задача - удержать достигнутый вес. Во время «удержательного периода», который обычно длится 2-3 месяца, самое сложное - справиться с чувством голода, и это далеко не всем под силу. И тут на помощь приходит сбор лекарственных растений «Неполнита-фито». Во-первых, он

помогает справиться с чувством голода, во-вторых, он выводит из организма жирные кислоты и холестерин, при этом происходит очищение крови, печени, почек, нормализуется деятельность желудочно-кишечного тракта.

Сбор «Неполнита-фито» действительно хорош. В нем нашли удивительное сочетание, казалось бы, несочетаемые травы. «Неполнита-фито» приготовлен по строго выдержанной новейшей технологии высушивания и помола трав, для удобства применения расфасо-

ван в одноразовые фильтры-пакеты и абсолютно безвреден для всех. При его применении нет побочных эффектов, и состоит он из экологически чистых компонентов.

Пейте чай «Неполнита-фито» - и вы не только похудеете, но и избавитесь от сопутствующих недугов, приобретете свежесть и бодрость.

Будьте всегда здоровы и счастливы.

Удобный и дешевый способ покупки - это наложенный платеж по почте. Стоимость одной пачки 155 рублей + 7% почтовые расходы. Оплата при получении на почте.

Заказывайте «Неполнита-фито» по тел.: (4862) 43-90-02, 76-29-72 с 9.00 до 18.00 по московскому времени, кроме воскресенья; или по адресу: 302028 г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья»; или по e-mail: akademia@orel.ru.

В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, Ф.И.О. и количество пачек чая «Неполнита-фито». Рекомендуемый курс от 4 до 8 пачек. Минимальный заказ - 3 пачки.

Что делать, если...

«Стол - это единственное место, где мы не скучаем с первой минуты»

С наступлением теплого времени года эта ситуация возникает довольно-таки часто: скисло молоко! Что делать? Ну конечно же, не выливать. Попробуем «реанимировать» испортивший нам настроение продукт.

Манная запеканка

Потребуется: 1 стакан манки, 0,5 л кислого молока, 2 яйца, соль и сахар - по вкусу, ванилин.

Манку замочить в кислом молоке на час. Взбить яйца с сахаром. Перемешать тщательно с набухшей манкой, добавить немного соли, ванилина (по желанию). Затем полученную смесь вылить в теплую форму и поставить в разогретую духовку минут на 20-25

Подавать лучше в теплом виде, со сметанкой, но в холодном тоже вкусная.



Следующий номер выходит 2 июня.



Блинчики

«Как дрожжевые»

Смешать 0,5 л кислого молока, 3 яйца, 2 ст.ложки сахара, 0,5 ч.ложки соды. Добавить муки столько, чтобы получилось тесто, как на оладьи. Затем тесто разбавить горячей кипяченой водой до консистенции обычных блинов, добавить 1 ст.ложку растительного масла и печь как всегда

Блинчики получаются тоненькие и ноздреватые, как на дрожжах.

Вкусный кексик

Сделать тесто, соединив 1 стакан кислого молока, 3 яйца, 1,5 стакана сахара, 2,5 стакана муки, 0,3 ч.ложки соды (лучше разрыхлителя). В готовое тесто добавить 50-100 г сливочного масла или маргарина, натертого на крупной терке, изюм, немного орехов. Все хорошо вымесить, выложить в форму и выпекать в разогретой духовке около часа.

Впервые
в подписке!



**ВОЛШЕБНЫЙ
ГОРШОЧЕК**

подписка на II полугодие 2006 года

24764

Каталог
"Пресса России",
том 1.

12269

Каталог
"Почта России".

19441

Каталог
"Агентство
"Роспечать".

ПЕЧАТНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ТЕХ, КТО ЖИВЕТ ОТ ЗАРПЛАТЫ ДО ЗАРПЛАТЫ

16

«ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК»

№ 6 (11), май 2006 г.

Главный редактор
Е.Г.ГОРБУНОВА

Адрес: 603126, Н.Новгород,
ул. Родионова, 192, корп.1
Телефон 8(312) 32-98-16

Художники Е.ДУДНИК,
Т.ТКАЧЕВА

Учредитель - ООО «Слог».

Генеральный директор
Т.С.ДЕНИСОВА

Телефон 8(312)75-98-67,
e-mail: slog@gmi.ru

Рекламное агентство

Дирекция:

(8312) 34-88-20.

Прием рекламы:

(8312) 34-91-15, 34-91-16.

Региональная группа/факс:

(8312) 34-88-22.

e-mail: reclama@gmi.ru

Служба распространения
и доставки

Телефоны: 8(312) 75-98-68,

75-97-53, 75-97-54

e-mail: sales@gmi.ru

Газета зарегистрирована
Федеральной службой по надзору
за соблюдением законодательства
в сфере массовых коммуникаций и охране
культурного наследия
22.06.2005г

Регистрационное свидетельство
ПИ № ФС 77-21356

Подписано в печать 04.05.2006 г.
в 16 часов (по графику - в 16 часов)

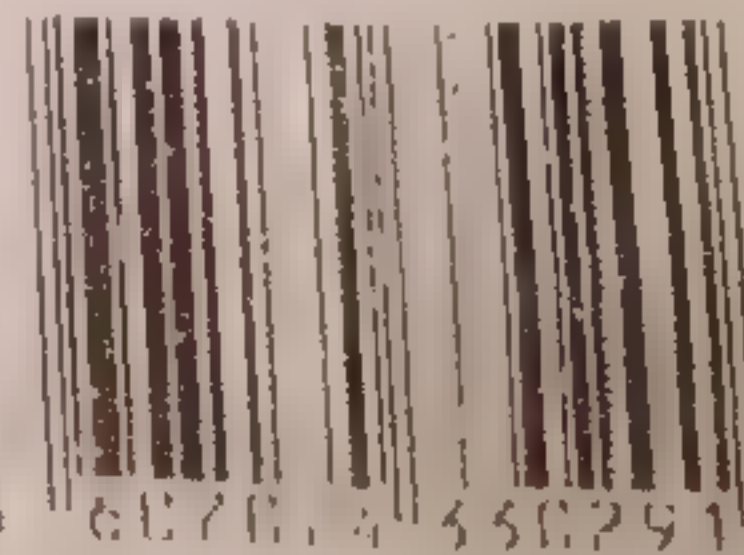
Тираж 57140 Заказ №1078

За достоверность рекламной информации
ответственность
несет рекламодатель.

Цена договорная

Отпечатано

в ОАО «Дзержинская типография»,
г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15



4 6020 4 36291

ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК

ГАЗЕТНЫЙ МИР/СЛОГ
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

№ 14(19) 2006



КУЛИНАРНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ТЕХ, КТО ЖИВЕТ ОТ ЗАРПЛАТЫ ДО ЗАРПЛАТЫ

Татьяна ШАТАЛИНА, Н.Новгород:

«...Многие хозяйки недооценивают тыкву, а между тем на моей кухне это вкусный, полезный и абсолютно безотходный продукт. Что только я не делаю из нее: кашу, запеканку, оладьи... Заготавливаю на зиму с сахаром и лимоном. А какая чудесная получается с ней выпечка!»

Кексы «Тыквыши-малыши»

Потребуется: 500 г мякоти тыквы, 1 яйцо, 1/4 стакана сахара, 50 г сливочного масла, 2 ст.ложки меда, 1/3 ч.ложки соли, 1/3 ч.ложки соды, 3/4 стакана муки, горсть изюма и орехов.

Тыкву натереть на средней терке. В размягченное масло добавить сахар, соль, мед, яйцо и тыкву, взбить полученную массу миксером. Затем всыпать муку, смешанную с содой, и тщательно вымесить тесто.

Формочки смазать маслом, слегка обсыпать мукой и выложить в них тыквенное тесто (выкладывать почти до краев, т.к. тесто не очень поднимается).

Выпекать 15-20 минут при температуре 200°C.



В НОМЕРЕ:

РЕЦЕПТЫ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ 2-3

Рыбка «Сказочная»
Куричка «Ждем гостей»

КУЛИНАРНЫЕ НАХОДКИ 4-5

Яичница «Баловница»
Суп «Проще некуда»

НЕ ХОТИТЕ ЛИ СУПЧИКА? 6

«Уха» с грибами
Борщик «А-ля куриный»

А ЧТО У НАС НА ВТОРОЕ? 7

«Витаминный сундучок»
Жаркое «Вверх дном!»

ДЕЛАЙ, КАК Я 8-9

Салат «Карусель»
«Тортик» со шпротами

ХЛЕБНОЕ МЕНЮ 11

«Шарлотка» с грушами
«Заливное» на десерт

ОСТАТКИ СЛАДКИ 14

Пирог «После бала»
Гуляш «Ералаш»

А также
оригинальные блюда
для тыквенного
застолья и ароматное
угощение к чаю.

Рецепты от читател

Раз, два, три - «Горшочек», вари, радость общения всем нам дари!

Добрый день, дорогие читатели!

Первый снежок на еще незамерзшей траве; тонкая паутинка льда на лужицах; деревья, в спешном порядке сбрасывающие свой багряный наряд... Эти явные признаки поздней осени совершенно не печалят нас, а наоборот, вселяют бодрость и предвкушение перемен. Пусть поэт и писал об этом времени: «...приближалась скучная пора, стоял ноябрь уж у двора...», нам вовсе не до скуки. Ведь скоро, друзья, мы будем с вами чаще встречаться - два раза в месяц, а это для нас большое событие, к которому мы начали уже готовиться. Хочется, чтобы и вы приняли в этом участие, поэтому надеемся на вашу активную поддержку в виде свежих идей, конкретных предложений и, конечно же, рецептов кулинарных шедевров, которые составят основу газеты.

Л.П.ЛУКИЧЕВА, г.Саранск:

«...Решила продолжить картофельную тему, начатую в предыдущем номере. А еще хочется отметить очень милые рисунки в нем, они придают газете особую привлекательность».

Овощное жаркое

«Наслаждение»

Потребуется: 1 л куриного бульона, 150-200 г сыра, 6-7 картофелин, 4 морковки, по 0,5 стакана майонеза и сметаны, соль, перец - по вкусу.

Картофель и морковь очистить, нарезать тонкими ломтиками и сложить в утятницу (или любую кастрюлю с толстыми стенками), посолить, поперчить, залить бульоном (вровень с овощами) и тушить до полуготовности, закрыв крышкой.

В сметану добавить майонез, вылить в овощи и продолжать тушить до готовности картофеля. В самом конце положить нарезанный кубиками сыр, который должен немного расплавиться.

Перед подачей можно посыпать мелко рубленой зеленью.

Картофель

«Солнечный

круговорот»

Потребуется: картофель - 500-600 г, яйца - 4 шт., растительное масло, соль, перец - по вкусу.

Картофель очистить, нарезать тонкой соломкой, промыть, завернуть в плотное полотенце и хорошо обсушить. Затем картофель посолить по вкусу, поперчить и перемешать.

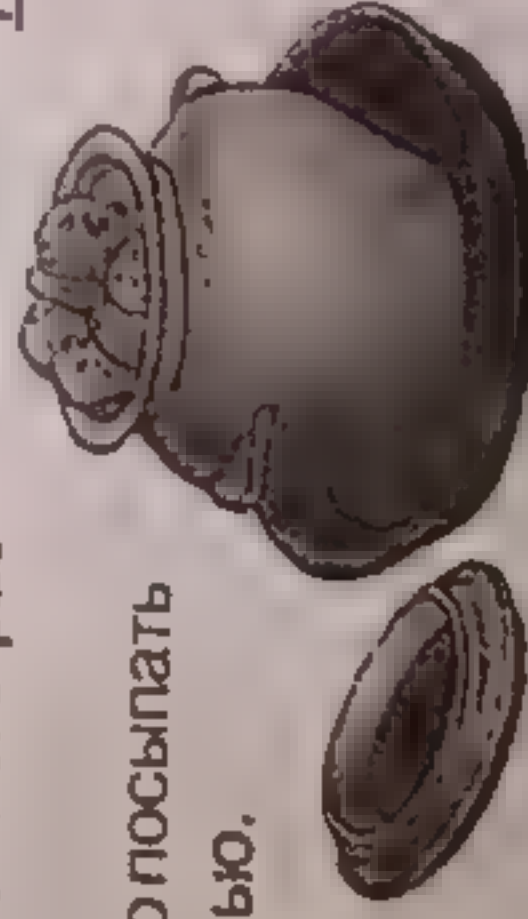
Разогреть в сковороде растительное масло. Обжарить картофель на среднем огне минут 8 не перемешивая. Затем перевернуть на другую сторону и снять с огня. Толкушкой сделать в картофеле по кругу 4 углубления и поставить сковороду на 5-6 минут в разогретую до 200°C духовку.

Затем сковороду вынуть, залить в углубления яйца, закрыть крышкой и поставить в духовку до их готовности.

Картофельные блинцы

Потребуется: 0,5 кг картофеля, 4 ст.ложки сметаны, 4 яйца, 1 стакан молока, 3 ст.ложки муки, соль и перец - по вкусу, растительное масло.

Картофель сварить в мундире, очистить, пока он теплый, и тщательно размять вилкой. Добавить теплое молоко, сметану и яйца. Приготовить картофельное пюре. Подмешать к нему муку, соль и черный перец. Перемешать, дать постоять примерно полчаса, чтобы картофельная масса стала жидковатой. Набирать столовой ложкой и жарить в виде малень-



ких блинчиков в растительном масле (без запаха). Такие блинчики можно использовать и в виде гарнира, и как самостоятельное блюдо! Вкусно очень со сметаной, грибным соусом. * * *

В.Л.ПОРОШИНА, г.Чебоксары:

«...Если, как вы говорите, рыба на столе - к достатку в доме, то пусть мои рецепты приумножат его».

«Селедочные шарики»

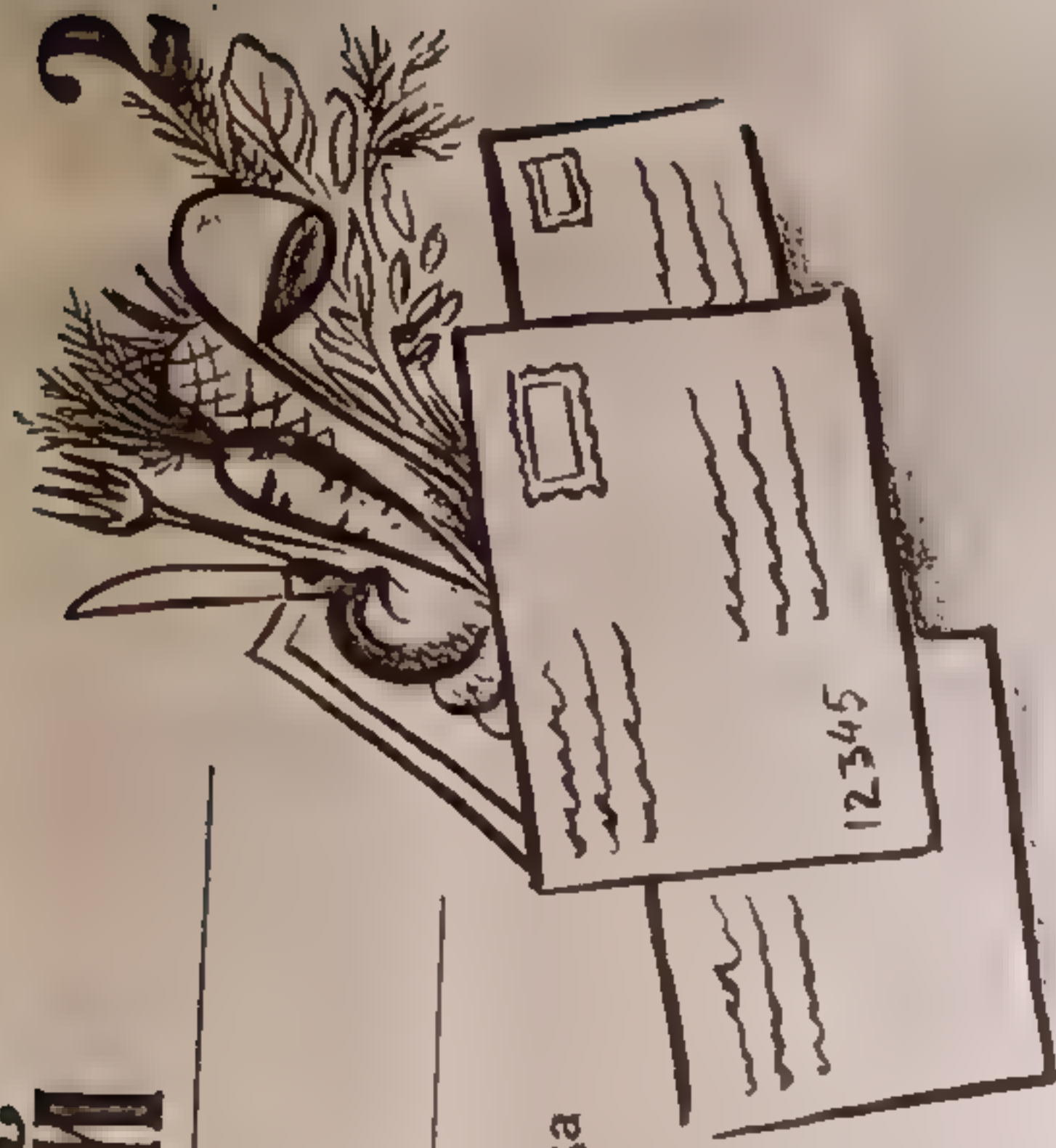
Потребуется: 1 крупная малосольная сельдь - примерно 400 г, 200 г сливочного масла, 4 яйца, горчица - по вкусу.

Сельдь разделить на филе и мелко измельчить (можно даже в мясорубке). Сварить вкрутую яйца, нарезать вдоль пополам. Желтки вынуть и растереть с размягченным сливочным маслом, измельченной сельдью и горчицей по вкусу. Из полученной массы сделать шарики размером с целый желток и вложить их в половинки белков, застланные листиками петрушки.

Запеченный судачок

Рыбку (желательно небольшого размера) почистить, разрезать по хребту на две части, разрезать по от косточек. Каждое филе положить, поперчить, подкислить лимонным соком. Сверху разложить помидорку, порезанную кружочками, посыпать тертым сыром - и в духовку.

Перед подачей посыпать рубленой зеленью.



Горбуша в кляре «Особая»

Рыбу разделить на филе (с кожей, но без костей) и порезать порционными кусочками. В середине каждого куса сделать надрез до кожи и вложить туда начинку: измельченный чеснок, орехи, зелень и майонез.

Сделать кляр: взбить 2 яйца со 100 г молока (или воды), добавить 5 столовых ложек муки, соль по вкусу и размешать.

Каждый кусочек рыбы обмакнуть в кляр и обжарить в разогретом растительном масле.

Подать с картофелем и соусом: майонез смешать с мелко порезанными помидорами.

Рулетики с черносливом

Крупную малосолёную сельдь разделить на две филейные части. Перемолоть в мясорубке 100 г чернослива и 0,5 стакана ядер грецких орехов, добавить в полученную массу размягченное сливочное масло - столько, чтобы хватило на всю тушку, немного подсолить. Этой массой помазать внутреннюю сторону каждого филе, положить их в целлофановые пакеты и от спинки к брюшку туго свернуть рулетом.

Рулеты положить на 1-1,5 часа в холодильник. При подаче резать на кусочки толщиной в палец.



Друзья!

Учитывая, что объявление конкурса «Рецепт с историей» совпало с дачным периодом и временем летних отпусков, мы продляем его до декабря. Так что у вас еще есть возможность стать обладателем денежного приза и подарка от издательства. Спешите!

Редакция.

Н.Т.МИГУНОВА, Н.Новгород:

«...В этом году такой большой урожай яблок, что хозяйки порой не знают, куда их еще можно приспособить. А ведь яблоки прекрасно сочетаются и с мясом, и с рыбой... Даже небольшое их присутствие может придать блюду необыкновенный вкус. Можете убедиться в этом сами».

Рыбка «Сказочная»

Горбушу (любую другую красную рыбу) разделить на филе, нарезать кусочками, обвалить в мучной панировке (муку перемешать со специями) и обжарить в растительном масле. Выложить рыбу в форму для запекания.

Яблоки очистить, натереть на крупной терке и выложить ровным слоем на рыбу. Ядра грецких орехов измельчить и посыпать ими яблочный слой. Сверху смазать майонезом, но не обильно. Отправить на 20-25 минут в разогретую духовку.

Курочка «Ждем гостей»

Смешать соль, перец, хмели-сунели (можно любые другие специи) и натереть курицу. Яблоки нарезать дольками и нафаршировать ими курицу. Если яблоки кислые (антоновка лучше всего подходит, т.к. аромат дает необыкновенный), дольки немного присахарить.

Брюшко курочки скрепить зубочистками и дать ей часа 3-4 (а можно даже ночь) постоять, пропитаться ароматом яблок. Перед тем как отправить в духовку, слегка смазать сметаной или майонезом.

Л.Н.КИРСАНОВА, г.Кстово, Нижегородская обл.:

«...В моей «кулинарной копилке» тоже есть немало рецептов пирогов. С удовольствием поделюсь двумя - без хлопот, но вкусно».



Пирог «Сырный»

Потребуется: для теста - 3 стакана муки, 200 г сливочного масла, 1 ч.ложка соды, 3 столовые ложки сметаны; для начинки - 300 г плавленого сыра, 3 луковицы, 3 яйца.

Из перечисленных ингредиентов замесить тесто и оставить его на 30 минут.

Приготовить начинку: мелко порезать лук и поджарить до золотистого цвета, добавить тертые сырки и сырые яйца, хорошо перемешать.

Разделить тесто на 3 части. Раскатать одну часть в пласт и выложить им дно формы. Из второй части сделать бортики. Выложить начинку и накрыть последней частью теста.

Печь в духовке 15 минут на сильном огне, 30 минут - на среднем. Подать теплым, но не горячим.

Пирог «Яблочная фантазия»

Потребуется: 1 стакан муки, 1 стакан сахара, 1 стакан манной крупы, 4 яблока (крупных), 100 г маргарина.

Смешать муку, сахар и манную крупу, тщательно перемешать. Выложить в смазанную маргарином форму 1/3 полученной массы и разровнять. Сверху натереть на крупной терке 2 яблока и выложить вновь 1/3 массы. Затем снова натереть 2 яблока, выложить оставшееся тесто и засыпать натертым на крупной терке замороженным маргарином.

Выпекать в духовке при 180°C до золотистого цвета.

Можно приготовить пирог не в форме, а на противне. Затем разрезать на квадраты - получится вкусное яблочное печенье.

Кулинарные находки

Девиз сегодня наш такой:
«Готовим из того, что под рукой!»

Удивительное письмо мы получили от нижегородки Валерии КОРЧАГИНОЙ. Оно подкупает своей непринужденностью, добрым юмором и каким-то необыкновенным задором. Сразу понимаешь, что имеешь дело с человеком веселым и, конечно же, творческим. Мы благодарим Валерию за присланные рецепты кулинарных находок и чудесные комментарии к ним и предлагаем вам, дорогие друзья, с ними познакомиться. Возможно, вы не просто получите визуальное удовольствие, но и сами вдохновитесь на новые кулинарные подвиги. И, разумеется, поделитесь с «Волшебным горшочком» своими незатейливыми рецептами.

Бутерброд «Странный!»

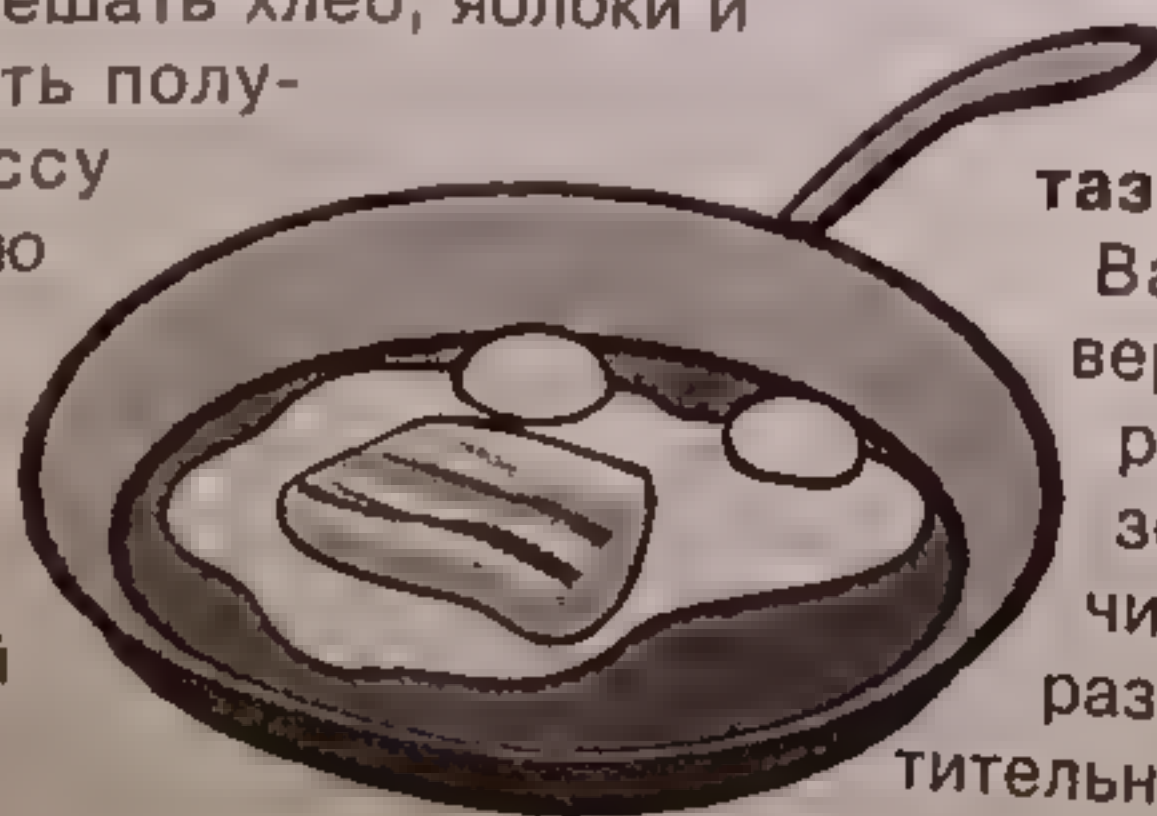
Не удивляйтесь названию - это мои знакомые так воскликнули, угостившись в первый раз. Зато потом, распробовав хорошенько, к утреннему кофе стали готовить именно мои «странные» бутербродики.

Все элементарно! Нарезаете батон как обычно, на каждый ломтик кладете по кусочку сливочного масла (по всей длине), а на него - густой джем. На джем - тонкий длинный ломтик мягкого сыра. На слегка смазанный маслом противень укладываете бутерброды и ставите в разогретую духовку минут на 5-7, чтобы корочка у батона подрумянилась, а сыр расплавился и «обнял» джем. Готово!

Яичница «Баловница»

Приготовив однажды баловства ради это блюдо (очень, конечно, громко сказано), я его так зауважала, что стала всем рекомендовать. Без заморочек, но очень даже съедобно!

Половину «городской» булочки и одно очищенное яблочко порезать на кубики. Взбить 2-3 яйца с сахаром. Смешать хлеб, яблоки и яйца и вылить полученную массу на разогретую сковороду, поджарить в растительном масле до румяной корочки.



«Пицца» из тыквы

Эту оранжевую толстуху привезли мне на днях друзья, посоветовали сварить кашу. Но с кашами я не в ладах с детства, душа просила чего-то иного, необычного... И пришлось выполнить ее просьбу.

На крупной терке натереть тыкву - получается очень даже оригинальный корж (не печь же настоящий!), выложить его в смазанную сковороду. Затем слой тертого сыра, за ним - резаные помидоры. Нет помидоров? Тогда берем томат-пасту, а сверху - что подскажут фантазия и содержимое холодильника: овощи, грибочки, колбаска... Верхний слой - вновь тертый сыр. Теперь - в духовку. Она, кстати, не должна быть очень жаркой.

Запеканка «Люблю я макароны...»

А что, разве есть такие, кто их не любит? Конечно, самый лучший вариант, когда рядом с макаронами оказывается отбивная или куриная лапка. Но сегодня их у меня нет, и я продолжу фантазировать дальше.

Вареные макароны (или вермишель) смешать с сырыми яйцами и рубленой зеленью, посолить, поперчить по вкусу и выложить на разогретую сковороду с растительным маслом. Не спешите,



дайте запеканке поджариться до золотистой корочки и только затем переверните ее целиком, как блин, на другую сторону, которой тоже дайте поджариться.

Эту запеканку можно кушать как холодной, так и горячей, а еще неплохо бы смазать майонезом или кетчупом.

«Почти пирог»

Открою секрет: пироги я делаю иногда из... бутерброда! Однажды заленилась ставить тесто и придумала облегченный для себя вариант. Помните, «если бы не лень, ел бы досыта каждый день»?.. Лень, кстати, - мощный стимул для моих кулинарных фантазий. Итак...

Можно нарезать батон, а лучше - буханку белого пшеничного хлеба, чтобы кусочки получились квадратными. Начинку делаем заранее. Жарим мелко нарезанные грибы в растительном масле без лука; варим картошку и превращаем ее в легкое воздушное пюре. Так вот, на каждый кусочек хлеба, отступая от края, выкладываем жареные грибы. На них аккуратно, не очень толстым слоем, кладем пюре. Последним «этажом» в нашем лжепироге должен быть сыр - небольшой прямоугольничек, лучше выбирать твердый сыр. Ставим противень с «пирогом» в горячую духовку на несколько минут. Это, между нами, отличное стихийное угощение!

Кулинарные находки

5

Салат

«Редьчайший»

Надо сказать, кулинарные опыты с этим овощем я проводила в весьма экстремальной ситуации - от него шел необыкновенный «аромат», но за самоотверженность друзья наградили меня быстро опустевшей салатницей.

Редьку очистить и потереть на крупной терке. Колбасу и лучок мелко порезать, обжарить на растительном масле, охладить, затем смешать с натертой редькой, добавить консервированный зеленый горошек и заправить майонезом.

Мне кажется, что и со сметаной вкусно будет.

Сюрпризы из лаваша

Как вы уже, наверное, поняли, с друзьями я общаюсь довольно-таки часто. Они сваливаются порой как снег на голову. Что делаю в таких случаях? Начинаю «лавашиться».

Армянский лаваш разрезать на прямоугольники так, чтобы на них уместились тонкие кружочки колбаски. Итак, каждый прямоугольник лаваша смазываем плавленым сыром, выкладываем на него кружочек колбаски (ветчинки), затем листочки салата и сворачиваем рулетиком.

Очень красиво получается, когда зелень выкладывается из рулетиков с двух концов.

Лист лаваша намазать плавленым сыром, на него разложить тонкие блесочки слабосоленой горбуши, посыпать мелко рубленой зеленью и скрутить рулетом. При подаче порезать кольцами.

Суп

«Проще некуда»

На первый взгляд может показаться, что такое вообще есть нельзя. Подруга тоже так счита-

ла, пока не попробовала. Зато сейчас этот супчик у нее, как и у меня, на постоянном вооружении.

Налить в кастрюлю 2 л воды, добавить порезанный небольшой пучок кинзы (или петрушки) и 2 зубчика чеснока, мелко порубленных. Как только вода закипит, запустить бульонный кубик.

Из 4 столовых ложек муки и воды приготовить болтушку, она должна напоминать по консистенции тесто на блины. Влить эту болтушку в бульон, хорошенько помешивая, чтобы не было комочков.

Затем добавить соль и перец по вкусу, любимые специи и сливочное масло - граммов 30. Перемешать - и супчик, острый и нежный, готов. Подать со сметаной или сливками.

При желании можно в конце влить, быстро помешивая, яйцо.

Салат «Рыбки в пруду»

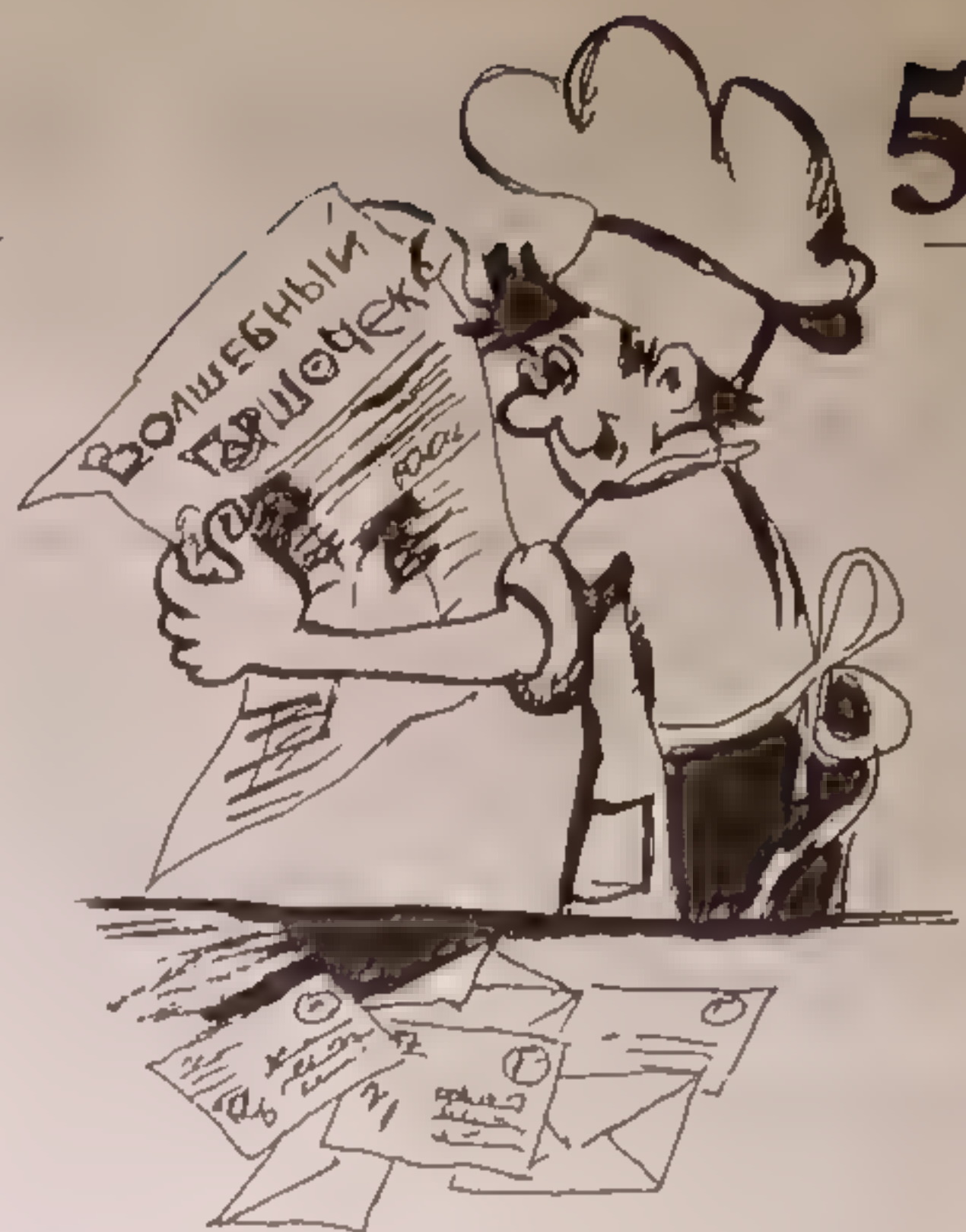
А знаете, с чем я могу фантазировать до бесконечности? С баночкой шпрот. Легче всего, конечно, сделать всевозможные бутеры, но я предпочитаю салатики...

Вареную картошечку потереть на крупной терке. Шпроты помять вилкой (хвостики у рыбки оторвать, но не выбрасывать). Вареное яйцо тоже потереть на терке. Чеснок пропустить через чеснокодавилку. Сыр потереть на мелкой терке.

Все ингредиенты выложить слоями и каждый слой смазать майонезом. Сверху воткнуть оторванные хвостики - вкусно и забавно!

«Серпантин» на тарелке

Ну что, кажется, можно придумать с двумя перчиками, как только вымыть их да съесть. А мне ужасно захотелось их нафаршировать... Нет, мяса у меня не было (мечтать не вредно!), поэтому я сделала вот так.



Перцы вымыла, отрезала у них хвостики и вынула сердцевину. Сварила вкрутую два яйца, очистила их. Натерла на мелкой терке 150 г сыра, добавила по вкусу чеснока, зелени рубленой и майонеза - масса должна быть однородной, но не жидкой. В середину каждого перчика положила вареное яйцо, а вокруг него заложила сырную массу плотнее. Поставила перцы в холодильник, чтобы масса застыла.

Затем острым ножом порезала на кружочки одинаковой толщины.

Фантастически красиво и фантастически вкусно!

Пирог «Прикольный»

В выходные сказала себе: «Хватит гостей!» - и пошла в гости сама. Там и «приватизировала» чужую идею вкусенького пирожка. На сей раз он настоящий, но все равно из разряда «ленивых» - такой уж я человек!

Тесто: 4 яйца, 1 стакан майонеза, 4 ст. ложки муки.

Начинка: мелко порезать луковицу. Размять 2 пачки вермишели быстрого приготовления, высыпать туда специи из одной пачки. Рыбные консервы в масле (вместе с жидкостью) размять. Все ингредиенты смешать, оставить на 10-15 минут.

На сковороду вылить половину теста, затем выложить начинку, закрыть второй половиной теста и поставить в разогретую духовку.

На этом заканчиваю, но есть еще идея - а не открыть ли нам на страницах «Горшочка» клуб веселых и находчивых... хозяек. Как вы к этому относитесь?

Не хотите ли супчика?

Начнем обед мы с первого - горячего, отменного...

С наступлением холодов желание подкрепиться чем-нибудь горяченьким, безусловно, возрастает. На сей раз это будет супчик - аппетитный, ароматный...

Между прочим, в мировой кулинарной практике известны полторы сотни супов, которые подразделяются более чем на тысячу видов! Причем каждый вид еще имеет несколько подвидов. Щей, например, 24, ухи - 18, борщей - 22... Не будем продолжать - это очень скучно, лучше приступим к знакомству с ними поближе.

Суп «Грибная выдумка»

На 2 литра воды взять: 150-200 г любых сушеных грибов (можно использовать и свежие, например, шампиньоны), 1 среднюю луковицу, 4 средние картофелины, 150-200 г вермишели-паутинки, 1-2 плавленых сырка, 1 ст.ложку растительного масла, соль, черный перец горошком - по вкусу.

Сушеные грибы замочить в холодной воде на 2 часа. Свежие - достаточно хорошенько промыть и почистить. Затем мелко порезать и обжарить с луком на растительном масле. Грибы выложить в кастрюлю с кипящей водой и варить на слабом огне до готовности. Затем добавить к ним сначала порезанный кубиками картофель, а потом вермишель-паутинку. За 5 минут до готовности покрошить в суп плавленые сырки, порезанные куби-

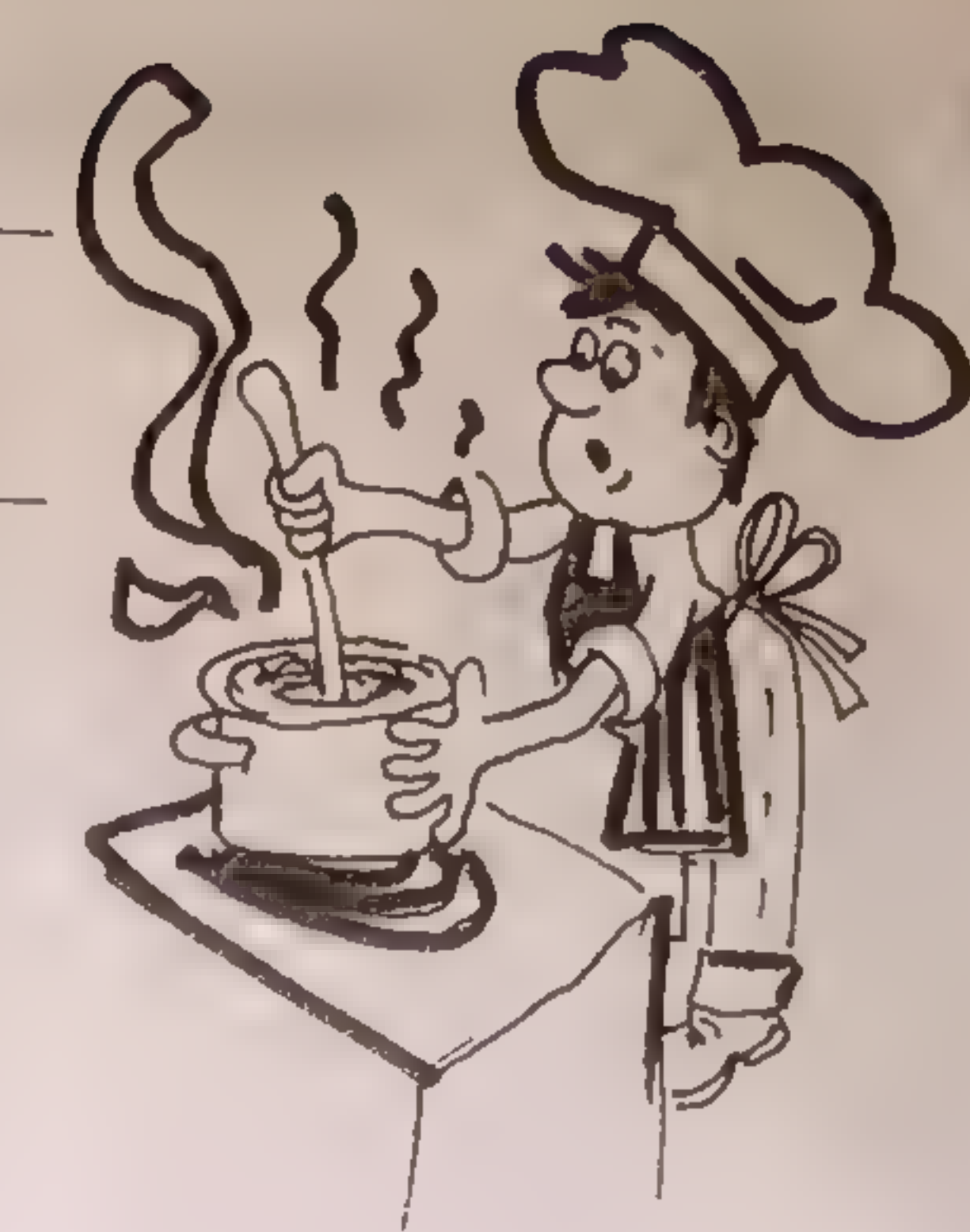
ками. Когда сырки полностью растворятся (для этого суп надо почаще помешивать), добавить специи. Снять суп с огня, дать немного постоять и лишь затем подавать к столу.

Суп «Французский»

Потребуется: 700-800 мл мясного бульона, 2 средние луковицы, 500 мл молока, 50 г сыра, 200 г сметаны, 1 яйцо, сливочное масло, хлеб пшеничный, соль, перец - по вкусу.

Лук нарезать кольцами и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Бульон довести до кипения, влить в него молоко, сметану, всыпать, помешивая, муку, выложить обжаренный лук, посолить по вкусу и дать медленно покипеть 15-20 минут.

Сыр натереть на мелкой терке, смешать с яйцом. Намазать тонкие ломтики хлеба этой смесью, выложить в тарелки, залить готовым го-



6

рячим супом и оставить на 5-7 минут, чтобы сыр расплавился.

В каждую тарелку добавить молотый перец и измельченный зеленый лук, но это по желанию.

Суп "Царь Горох"

Потребуется: 0,5 стакана гороха, 200 г плавленого сыра, 2 луковицы, 1 ст.ложка томата-пасты, растительное масло, перец, соль - по вкусу.

Горох промыть, замочить в 2 л воды и затем сварить до мягкости. Лук мелко нарезать, слегка обжарить в растительном масле, добавить томат-пасту и прогреть еще 2-3 минуты. Плавленый сыр измельчить.

Выложить поджарку и сыр к гороху, добавить соль, молотый перец и довести суп до кипения.

Подать с гренками из белого хлеба.

«Уха» с грибами

В кипящую воду добавить нарезанный соломкой картофель - пусть варится. В это время мелко порезать лук, натереть на крупной терке морковь, спассеровать все в растительном масле и запустить в кастрюлю с картофелем.

В этой же сковороде обжарить немного грибов (свежих или сухих, можно шампиньонов) и тоже запустить в супчик. Затем добавить рыбные консервы, желательно в масле, лавровый лист, перец-горошком, соль по вкусу, а в конце готовки - рубленую зелень.

На вкус совсем не заметно, что супчик из консервов.

Борщик «А-ля куриный»

Потребуется: на 3 л воды - 700-800 г куриных потрошков, 0,5 вилка капусты (небольшого), 1 свекла небольшая, 2 морковки, 1 луковица, 2 сладких перца, 2 картофелины, 3-4 свежих помидора (или томат-паста), соль, перец, чеснок, зелень.

Залить потрошки водой, как они закипят - вылить, залить свежей водой и варить бульон до готовности, он должен быть прозрачным. Свеклу потереть на крупной терке, заложить в кипящий бульон и варить на маленьком огне. Порезать мелко морковку и лук и потушить в растительном масле до мягкости.

Свекла поварилась - заложить картошку, порезанную кубиками, и сладкий перец, порезанный полосочками. Довести до кипения и заложить зажарку из морковки и лука. Помидоры мелко порезать и выложить в кипящий борщ.

Нашинковать тонко капусту и зелень и, как только картошка будет готова, отправить в кастрюлю. Вместо соли можно положить куриный зубчик чеснока.

Готовый борщ должен немного настояться, а подать его лучше со сметаной.

А что у нас на второе?

Аппетитный вкус второго тронет за душу любого!

В каждой стране существуют свои традиции приема пищи. В Скандинавии, например, горячее блюдо предпочитают есть один раз в день - на обед, который бывает очень поздно, как наш ужин. А в остальное время датчане, шведы... едят в основном разнообразные закуски и бутерброды, отсюда и название «шведский стол». К чему мы это? Да к тому, что будем все же следовать своим традициям. На работе мы можем, конечно, перекусить бутербродом, но дома, когда вся семья в сборе, приготовим полноценный обед, где за первым блюдом следует второе.

Курочка «на бобах»

Кусочки курицы посолить, поперчить, обвалить в панировке, обжарить и сложить в форму для запекания. В консервированную фасоль (красную или белую - по желанию) добавить майонез, пропущенный через пресс чеснок по вкусу, рубленую зелень и все перемешать.

Полученной смесью покрыть курицу и дать постоять, пропитаться 1 час. Затем поставить в разогретую духовку, всего на 10-15 минут, ведь все уже и так готово.

Запеканка «Черепичка»

Потребуется: 1 кг картофеля, 700-800 г грибов (свежие, замороженные, сухие), 300 г молока, 100 г сливок, 2 яйца, масло растительное и сливочное, перец и соль - по вкусу, рубленая зелень.

Лук и грибы (сухие предварительно замочить) мелко нарезать и, помешивая, обжарить на растительном мас-

ле, посолить, поперчить по вкусу. Картофель порезать тонкими кругляшами. Взбить яйца со сливками, молоком, добавить тертый сыр, соль, перец и перемешать.

Половину картофеля выложить в смазанную жаровню, затем - грибы. Сверху выложить оставшиеся ломтики картофеля черепичкой и залить яично-молочной смесью.

Запекать минут 40 при 220°C. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Рыбка «Язык проглотишь!»

Для этого блюда лучше использовать рыбку типа морского языка, но можно его приготовить и из другой рыбы, даже из минтая.

Рыбу разделить на порционные куски. Растопить на сковороде сливочное масло, выложить в него слой репчатого лука, нарезанного кольцами. Сверху лука выложить рыбу. Залить водой так, чтобы она не покрывала рыбу, посолить, поперчить, посыпать приправами для рыбы, закрыть крышкой



и тушить минут 10. Затем посыпать рублеными яйцами и тушить 5 минут, после чего засыпать рубленым зеленым луком, закрыть крышкой и подержать на огне еще 10-15 минут.

Поджарка «За ушами трещит!»

Потребуется: 0,5 кг трески, 2 небольшие луковицы, растительное масло, перец и соль - по вкусу, зелень.

Нарезать филе трески на маленькие кусочки, посыпать их солью и перцем. Репчатый лук тонко нашинковать.

Разогреть растительное масло и обжарить в нем лук. Когда он подрумянится, выложить к нему кусочки трески и обжарить до готовности.

При подаче посыпать рубленой зеленью, на гарнир лучше картофель.

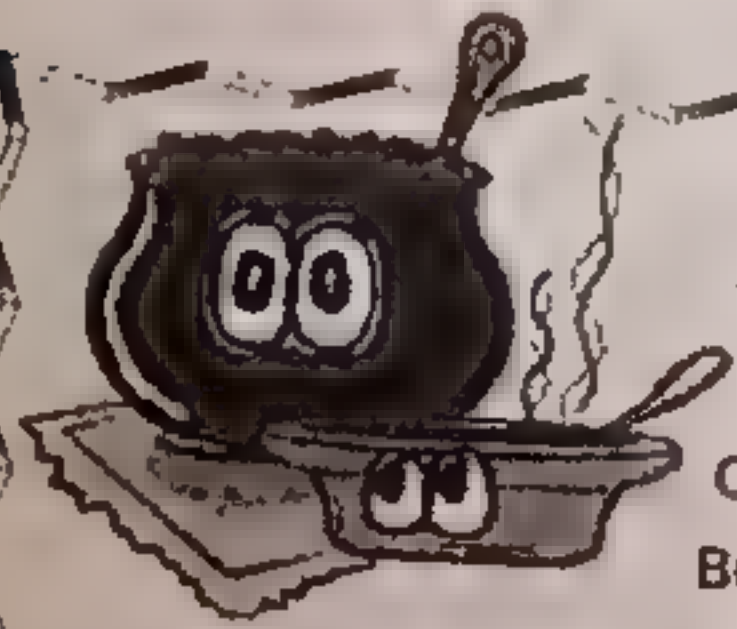
«Витаминный сундучок»

Потребуется: 250 г творога, 3 средние морковки, 3 средних яблока, 100 г изюма без косточек, 2 ст.ложки манки, 3 яйца, 2 ст.ложки сахара, 150 г сметаны, сливочное и растительное масло.

Творог протереть через сито, соединить с манной крупой, добавить промытый изюм, 2 яйца, сахар и тщательно перемешать.

Морковь натереть на крупной терке и слегка обжарить в растительном масле. Яблоки очистить от кожуры и семян и нарезать мелкими кубиками.

Глубокую сковороду смазать сливочным маслом, посыпать сухарями и разместить слоями: творог, яблоки, морковь. Смазать верх сметаной. Яйцо взбить, залить им блюдо, поставить в разогретую духовку и запечь.



Жаркое «Вверх дном!»

Приготовить крутое тесто, как на пельмени: 1 стакан муки развести в небольшом количестве воды, добавить яйцо, соль. Смазать тесто слегка растопленным сливочным маслом, скатать в длинную колбаску и разрезать на кусочки (3х3 см).

Мясо промыть и тоже порезать такими же кусочками. Нашинковать капусту, порезать некрупной соломкой картошку, морковь, болгарский перец. Репчатый лук порезать полукольцами, помидоры - кружочками.

Раскалить в кастрюле растительное масло, выложить слоями: мясо, капуста, морковь, картошка, кусочки теста, помидоры, болгарский перец, лук. Посолить, поперчить. Добавить чуток воды, закрыть крышкой, поставить на маленький огонь часа на полтора. Тушить, не мешая! Когда блюдо будет готово, можно перевернуть вверх дном: сверху - мясо, а под ним тесто с овощами.

Отложим, хозяйки, домашние хлопоты, чтоб поделиться кулинарным опытом!



Дорогие читатели! Мы рады, что старые добрые друзья не забывают нас, нет-нет да и напишут, или даже заглянут. Вот и в этот раз к нам в гости вновь пожаловала Наталья Сергеевна ПЕТРЕНКО. И конечно же, не с пустыми руками, а как и в прошлый раз, со своими кулинарными новинками.

- Да, действительно, новинок накопилось немало. И большинство из них, конечно же, из овощей. Что, уже наелись кабачков и не знаете, куда их пристроить? Тогда советую приготовить

Голубцы «Что-то новенькое»

Потребуется: 1 средний вилок капусты, 1-1,2 кг мясного фарша, 1 небольшой кабачок, 3 помидора, 4 луковицы, 0,5 стакана риса, 1 лимон, соль, перец - по вкусу, зелень петрушки.

Капустные листья ошпарить. Кабачок очистить и натереть на терке, лук и помидоры мелко нарезать, смешать это все с фаршем, добавить вымытый рис, рубленую зелень петрушки, соль и перец по вкусу и все хорошо перемешать.

Полученную массу хорошо завернуть в капустные листья. На дно кастрюли положить несколько капустных листьев, чтобы голубцы не пригорали, и на них положить один к одному голубцы. Накрыть опять листьями. Залить 1 стаканом кипяченой воды и соком 1 лимона. Сверху в качестве гнета положить тарелку. Тушить около 2 часов на медленном огне.

- Еще один рецепт с кабачком - будем с ним печь пирог. Не верите, что вкусно? А зря, сначала советую попробовать.

Пирог с кабачком

Потребуется: для теста - 300 г муки, 200 г сливочного масла (маргарина), 1 яйцо, 1 ч. ложка сахара, 0,5 ч. ложки соли; для начинки - 400 г кабачка, 100 г тертого сыра, 100 г сливок, 1 яйцо, соль, перец - по вкусу.

Из указанных ингредиентов замесить тесто, добавив яйцо в последнюю очередь. Завернуть его в целлофан и поставить на 30 минут в холодильник. Затем раскатать и переложить в припыленную мукой форму.

Кабачок натереть на крупной терке, посолить, поперчить, помять слегка руками, затем отжать, смешать с тертым сыром и выложить на тесто в форму. Залить сверху сливочно-яичной смесью: сливки смешать с яйцом.

Печь при 180°C до образования румяной корочки. Дать остыть в форме.

- А сейчас несколько рецептов салатиков. Они подойдут как для повседневного меню, так для любого праздничного стола. Количество ингредиентов в некоторых произвольное, все зависит от возможностей, вкуса и требуемой массы салата.



Салат «Рыжик»

Отварить картофель. Сварить со специями куриное мясо. Обжарить с мелко порезанным луком грибы. Натереть на крупной терке морковь и обжарить ее в растительном масле.

Выложить все ингредиенты слоями: 1-й слой - натертый вареный картофель; 2-й - мелко нарезанное куриное мясо; 3-й - обжаренные грибы; 4-й - обжаренная морковь. Каждый слой смазать майонезом.

На заметку: вместо курицы можно взять селедочку. Вкус будет другой, но тоже отличный.

Салат «Тореадор»

Вареную говядину нарезать кубиками. Вареную свеклу потереть на крупной терке или тоже нарезать маленькими кубиками. Соленые огурцы почистить и также нарезать кубиками. Все смешать, добавить консервированный зеленый горошек и заправить майонезом.

По необходимости посолить и дать обязательно настояться.

Салат «Карусель»

Потребуется: 3 плавленых сырка, 2 крутых яйца, 1 крупный помидор, чеснок - по вкусу, майонез.

Майонез смешать с толченым чесноком. Выкладывать слоями: 1-й слой - 1,5 сырка, тертого на крупной терке, майонез с чесноком; 2-й - 0,5 помидора, порезанного кружочками, майонез с чесноком и яичные белки, натертые на терке; 3-й - 1,5 сырка, тертого на крупной терке, майонез с чесноком; 4-й - 0,5 помидора кружочками, майонез с чесноком и желтки, тертые на мелкой терке.

Салат с чипсами

Потереть через крупную терку сырую свеклу и сырую морковь. Смешать их, добавить вареное мясо, нарезанное кубиками, и заправить майонезом.

Перед подачей раскрошить (не очень мелко) картофельные чипсы (лучше со вкусом бекона), высыпать в салат и размешать.

Делай, как я!

Следующий рецепт, скорее всего, понравится не просто любителям рыбки, а тем, кто любит поэкспериментировать у плиты.

Карп

«В горчичной шубке»

Карпа очистить, посолить, поперчить, сделать несколько надрезов, полить соком лимона и оставить его помариноваться 2-3 часа.

Затем в готовую горчицу (не острую!) добавить мелко рубленную зелень (какая нравится и какая имеется), этой смесью смазать карпа и запечь в духовке.

Считаю, что самое удобное блюдо для хозяйки - это запеканки. Минимум хлопот, а результат всегда отличный. Духовка даже самое простое блюдо сделает вкусным, аппетитным.

Запеканка

«Овощной дуэт»

Потребуется: 1 кочан цветной капусты, 5 шт. крупных картофелин, 400 г сметаны, 3 яйца, сыр тертый, чеснок, соль, перец - по вкусу.

Сварить капусту и картошку в подсоленной воде (по отдельности). Раздавить вилкой на мелкие кусочки, смешать и выложить в смазанную форму для запекания (или сковороду).

В сметану добавить толченый чеснок, перец и соль - по вкусу, перемешать и залить картошку с капустой. Посыпать тертым сыром и запечь в разогретой духовке. Через 20-25 минут ужин у вас на столе.

В прошлый раз давала несколько рецептов с куриными потрошками. Сегодня хочу пополнить вашу кулинарную копилку еще одним.

Жаркое

с потрошками

Потрошка куриные тщательно промыть. Желудки отварить (можно не совсем до готовности). Лук репчатый мелко порезать и обжарить до золотистого цвета. Натереть на

крупной терке морковь - и к лучку ее. Через несколько минут добавить к ним еще и болгарский перчик, порезанный соломкой.

Потрошка все порезать (произвольно), добавить в поджарку и все вместе потушить, добавив в конце кетчуп или консервированные томаты, посолить, поперчить, добавив рубленную зелень.

Затем выложить всю массу в форму, закрыть крышкой (или фольгой) и запечь при средней температуре 25-30 минут.

Если к вам неожиданно нагрянули друзья, то банка шпрот может оказать вам неоценимую помощь. Из нее можно приготовить массу салатиков, в том числе

«Тортик»

со шпротами

Все ингредиенты выкладываются слоями: 1-й - натереть 4 вареные картофелины на терке и смешать с майонезом; 2-й - квашеную капусту (200 г) смешать с майонезом; 3-й - лук мелко порезать и ошпарить кипятком; 4-й - 3 вареные морковки натереть на терке и смешать с майонезом; 5-й - 1 банка зеленого горошка.

Сделать в салате несколько углублений до дна и залить в них масло от шпрот. Шпроты выложить красиво поверх горошка. Дать настояться.



И в заключение рецепт из коллекции «на скорую руку». Даже самое хмурое утро станет светлым и добрым, если вы приготовите на завтрак

Горячие бутерброды

Белый (не очень свежий) батон порезать ломтиками, обмакнуть быстро (чтобы не размокли) в смесь: майонез, яйцо, соль - и на раскаленную сковородочку с маслом.

Сделать «начинку»: порезать сосиски - вдоль и на 4 части, потереть сыр на мелкой терке.

Когда одна сторона хлеба поджарится, перевернуть на другую и огонь убавить. Смазать готовую сторону кетчупом, выложить на него сосиски, а сверху на них побольше сыра - и под крышку, дать сыру расплавиться.

Подать бутерброды с овощами, зеленью.

Всем успехов!



НАС ЧИТАЕТ ВСЯ РОССИЯ

Подписка на I полугодие 2007 года
на газету "Волшебный горшочек"

Подписные индексы в каталогах:

24764

"Пресса России"
стр. 133

12269

"Почта России"

19441

"Роспечать"

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

Подписка в Республике Беларусь по каталогу "Белпочта" 24764

Тыквенный пир

Будет вкусным и без излишества осеннее тыквенное пиршество!

Из всех овощей тыква из-за своих габаритов созревает одной из последних. Природа, готовясь к зиме, дарит нам как бы на посошок кусочек солнца, свое оранжевое чудо. Жаль только, что эта огородная красавица не часто бывает на нашем столе, а ведь она так полезна и так вкусна - из нее можно приготовить множество аппетитных блюд. Не хотите ли попробовать некоторые из них?

Оладьи из тыквы и картофеля

Потребуется: 300 г тыквы, 300 г картофеля, 2 яйца, 3 ст.ложки муки, растительное масло, соль - по вкусу.

Картофель очистить, натереть на мелкой терке, и отжать, чтобы освободить от излишка сока. Тыкву очистить, натереть на крупной терке. Соединить картофель с тыквой, добавить яйца, муку, соль и тщательно вымесить.

Выпекать оладьи на раскаленной, смазанной растительным маслом сковороде, обжаривая с двух сторон.

Подать со сметаной или вареньем.

Тыква по-осетински

Потребуется: 500 г тыквы, 40 г сливочного масла, 100 г сыра, перец - по вкусу.

Тыкву очистить от кожуры и семян и нарезать дольками. Уложить в кастрюлю с подсоленной водой так, чтобы вода едва покрывала тыкву. Накрыть крышкой и варить до готовности.

Готовую тыкву откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и размять. Добавить масло и натертый на мелкой терке сыр. Все хорошо перемешать, добавив черный молотый перец.

Каша манная с тыквой

Потребуется: 1 стакан манки, 500 г тыквы, 4 стакана молока, 2-3 ст.ложки сахарного песка.

Манку засыпать в кипящее молоко, вновь довести до кипения и отставить. Тыкву очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками, пересыпать сахаром, дождаться появления сока

и сварить на медленном огне до размягчения. Затем смешать тыкву с манной кашей и довести до кипения.

Каша тыквенная в горшочке

Потребуется: пшеничная крупа - 100 г, тыква - 300 г, молоко - 0,5 л, 1 яйцо, сахар - 2 ст.ложки, сметана - 50 г, сливочное масло, панировочные сухари, соль.

Тыкву очистить и нарезать маленькими кубиками. Молоко довести до кипения, запустить в него тыкву и варить 10-15 минут. Затем добавить пшеничную крупу, посолить по вкусу, перемешать осторожно и на медленном огне довести кашу до готовности (под крышкой).

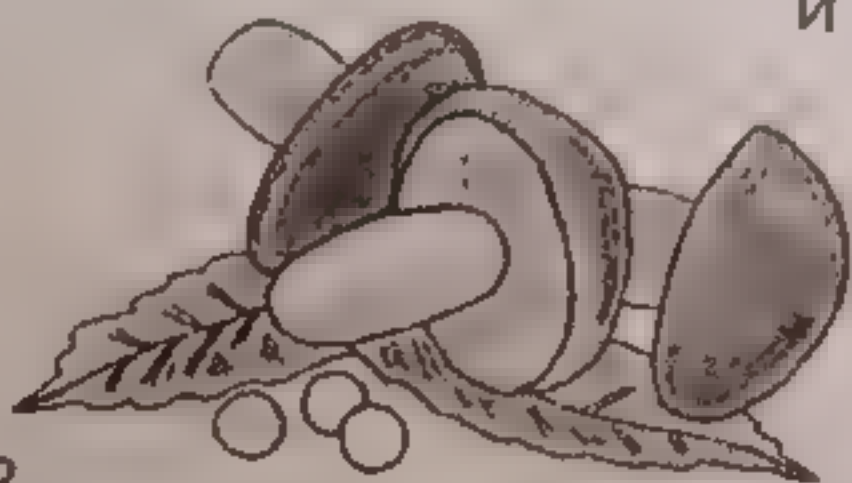
В сметану добавить яйцо, сахар и тщательно взбить. В горшочек, смазанный маслом и посыпанный панировочными сухарями, выложить кашу и залить взбитой сметаной. Запечь в духовке 15-20 минут до золотистой корочки.

Тыква с грибами

Потребуется: тыква - 500 г, свежие грибы - 200 г (или 20 г сушеных), томаты - 3 шт., сметана - 100 г, тертый сыр - 4 ст.ложки, мука, сливочное и растительное масло, зелень.

Тыкву очистить, нарезать тонкими длинными ломтиками, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Грибы - свежие или сушеные (предварительно замоченные и отваренные) - обжарить, затем, добавив сметану, потушить до мягкости.

В глубокую сковороду выложить жареную тыкву, на нее грибы, сверху - кружочки томатов. Сбрызнуть маслом, посыпать тертым сыром и рубленой зеленью и запечь в духовке.



Запеканка

из тыквы с мясом

Тыкву очистить, нарезать ломтиками, посолить, обвалять сначала в яйце, затем в муке и обжарить с обеих сторон на растительном масле.

Мелко порезанное мясо обжарить с луком, посолить, поперчить, добавить немного воды и слегка потушить.

В смазанную жиром сковороду уложить сначала слой тыквы, затем слой мяса, а сверху - вновь тыкву. Смазать слегка майонезом или сметаной и запечь в духовке.

Пирожки из тыквы с черносливом

Потребуется: для теста - 200 г сметаны, 200 г сливочного масла (или маргарина), 2,5 стакана муки, 1/3 ч.ложки соли; для начинки - 500 г тыквы, 20 шт. чернослива, сахарный песок - по вкусу.

Начинка: тыкву очистить, порезать кусочками, положить в кастрюлю вместе со сливочным маслом и припустить на маленьком огне, пока тыква не станет мягкой. Только необходимо следить, чтобы она не пригорала и масло не темнело. Залить чернослив кипятком и подержать его в нем 20 минут, после чего промыть, удалить косточки, мелко порезать и смешать с тыквой. Добавить по вкусу сахар, все хорошо перемешать и остудить.

Тесто: масло (или маргарин) слегка размягчить и растереть добела. Затем добавить сметану, соль и все перемешать. Добавить потихоньку просеянную муку и замесить эластичное тесто. Скатать его в шар, прикрыть полотенцем и положить в холодное место на 30 минут.

После этого сформовать пирожки, выложить их на смазанный противень, смазать яйцом и выпечь в разогретой духовке.

Хлебное меню

11

Хотите прослыть хозяйкой-умелицей? Вот вам рецепты «из хлебницы»!

Ох уж эти диеты! Если им следовать, то надо забыть обо всем сладком, мясном, хлебном. Кстати, по поводу последнего мы категорически против и в доказательство этого предлагаем вам хлебное меню.

Уверяем, блюда, приготовленные по нашим рецептам, не испортят фигуры и, что самое главное, не разорят ваши кошельки.



Яичница «Хрустящая»

Потребуется: 200 г пшеничного хлеба, 2 небольшие луковицы, 3 яйца, сливочное масло, зелень, соль и перец - по вкусу.

Лук мелко измельчить и обжарить в разогретом масле до золотистого цвета.

Хлеб порезать соломкой, соединить с луком, посолить, поперчить по вкусу, залить яйцами и запечь в духовке.

Готовое блюдо разрезать на порционные куски и при подаче посыпать рубленой зеленью.

Ватрушка «Избушка»

Потребуется: 300 г белого хлеба (черствого), 400 г творога, 100 г молока, 2 ст. ложки изюма (без косточек), 2 яйца, сахар - по вкусу, маргарин, ванилин, сухари панировочные.

Протереть через сито творог, добавить сахар, изюм, 1 яйцо и тщательно перемешать. Затем молоко взбить с яйцом, нарезать хлеб ломтиками и обмакнуть в подготовленную смесь.

Смазать сковороду маргарином (или растительным маслом), посыпать сухарями, выложить половину подготовленного хлеба, сверху - творожную массу, накрыть оставшимся хлебом и запечь в разогретой духовке.

«Рулет» с рыбой

Потребуется: 1 буханка пшеничного хлеба, 3 яйца, 100 г молока, 1 банка консервов в масле (300 г), 3 луковицы, 400 г свежей капусты, соль - по вкусу, растительное масло.

Капусту тонко нашинковать и поджарить на растительном масле. Сварить 2 яйца вкрутую и мелко порубить. Лук тоже измельчить. Рыбу вынуть из банки, размять вилкой, соединить с жареной капустой, добавить измельченные яйца и лук, посолить и хорошо перемешать.

Буханку хлеба с одной стороны надрезать, извлечь сердцевину и нафаршировать подготовленной начинкой.

Яйца взбить с солью, добавить в молоко, перемешать, полученной смесью смазать буханку и запечь в духовке.

Крокеты хлебные

Мякиш хлеба (любого) распустить небольшим количеством холодного молока, размять до однородного состояния, добавить тертый на крупной терке сыр, соль по вкусу. Полученную массу перемешать, сформовать из нее небольшие шарики, обвалять их в муке и поджарить в горячем растительном масле.

Подать с овощным салатом или как самостоятельное блюдо с любым соусом.

«Шарлотка»

с грушами

Потребуется: 200 г хлеба, 4-5 груш, 1/3 стакана сахара, 1 яйцо, 0,5 ч. ложки корицы, 1 стакан молока.

Хлеб, ржаной или пшеничный, натереть, смешать с сахаром и обжарить в сливочном масле (или в маргарине). Довести молоко до кипения и залить им хлебную массу. Затем слегка остудить, добавить желток, корицу и взбитый белок.

Грушу очистить и разрезать пополам или, если они крупные, - на четвертинки. Форму для выпекания

смазать маслом, выложить в нее половинку «теста», потом груши, а сверху - оставшееся «тесто». Разложить поверх него маленькие кусочки сливочного масла и поставить в духовку примерно на 40 минут.

Запеканка «С изюминкой»

Потребуется: 200 г черствого хлеба, 2 яйца, 150 г молока, 100 г сливочного масла, 1 стакан изюма (без косточек), 3 ст. ложки сахара, растительное масло, сметана.

Хлеб измельчить, залить теплым молоком, после этого размять вилкой. Яйца растереть с сахаром, добавить сливочное масло, соединить с хлебной массой, промытым изюмом и хорошо перемешать.

Глубокую сковороду смазать растительным маслом, выложить ровным слоем подготовленную хлебную массу и запечь в разогретой духовке.

Готовую запеканку разрезать на порционные куски и, подавая на стол, полить сметаной.

«Заливное» на десерт

Потребуется: батон - 300 г, яйца - 2 шт., грецкие орехи, любой джем или повидло, масло растительное.

Батон нарезать ломтиками, положить в сковороду с разогретым маслом и обжарить с обеих сторон.

Орехи измельчить. Яичные белки отделить от желтков и взбить до густой пены. Сковороду смазать растительным маслом, выложить в нее подготовленные ломтики батона, на них - джем или повидло, посыпать размельченными орехами, залить белками и запечь в духовке.

Угощение к чаю

Крендельки, рулеты, печенюшки -
на чай мы зовем вас, подружки!

12

Когда смотришь на очаровательный рисунок нашего художника Елены ДУДНИК, так и хочется отложить все дела, присесть за нарядный стол и за душевной беседой насладиться чашечкой чая, тем более к нему приготовлено столько ароматного угощения. Приглашаем к этому столу и вас, дорогие подружки.

«Любовь-кольцо...»

Потребуется: 200 г муки (чуть больше 1.5 стакана), 120 г маргарина, 1 стакан сахара, 1 яйцо, 8-10 грецких орехов, шоколад, корица, сода на кончике ножа.

Взбить яйцо. Размолоть орехи. Маргарин размять с сахаром. Все подготовленные ингредиенты соединить, добавить муку, соду, корицу и тщательно вымесить.

Полученное тесто скатать в жгут и поместить в холодильник на 10 минут. После этого сформовать из теста кольца и выпекать в духовке.

Растопить шоколад и перед подачей на стол полить им готовое печенье.

«Каштаны»

Потребуется: 2 стакана муки, 250 г маргарина, 4 яйца, 3 ст. ложки сметаны, 0,5 ч. ложки соды.

Маргарин размягчить, добавить муку и хорошо размешать. Вареные желтки растереть со сметаной и содой. Все ингредиенты смешать и замесить не очень крутое тесто. Сделать из теста небольшие (с грецкий орех) шарики с начинкой: кусочки ореха, кураги или чернослива, изюм... Чем больше вариантов начинок, тем интереснее.

Выпечь в горячей духовке на сухом противне.

Приготовить глазурь: смешать 1 стакан сахара, 3 ст. ложки какао-порошка и 6 ст. ложек моло-

ка. А можно просто растопить на водяной бане шоколад с небольшим количеством воды.

Шарики обмакнуть в глазурь, просушить и обвалить в тертых вафлях, толченых орехах, кокосовой стружке и т.п.

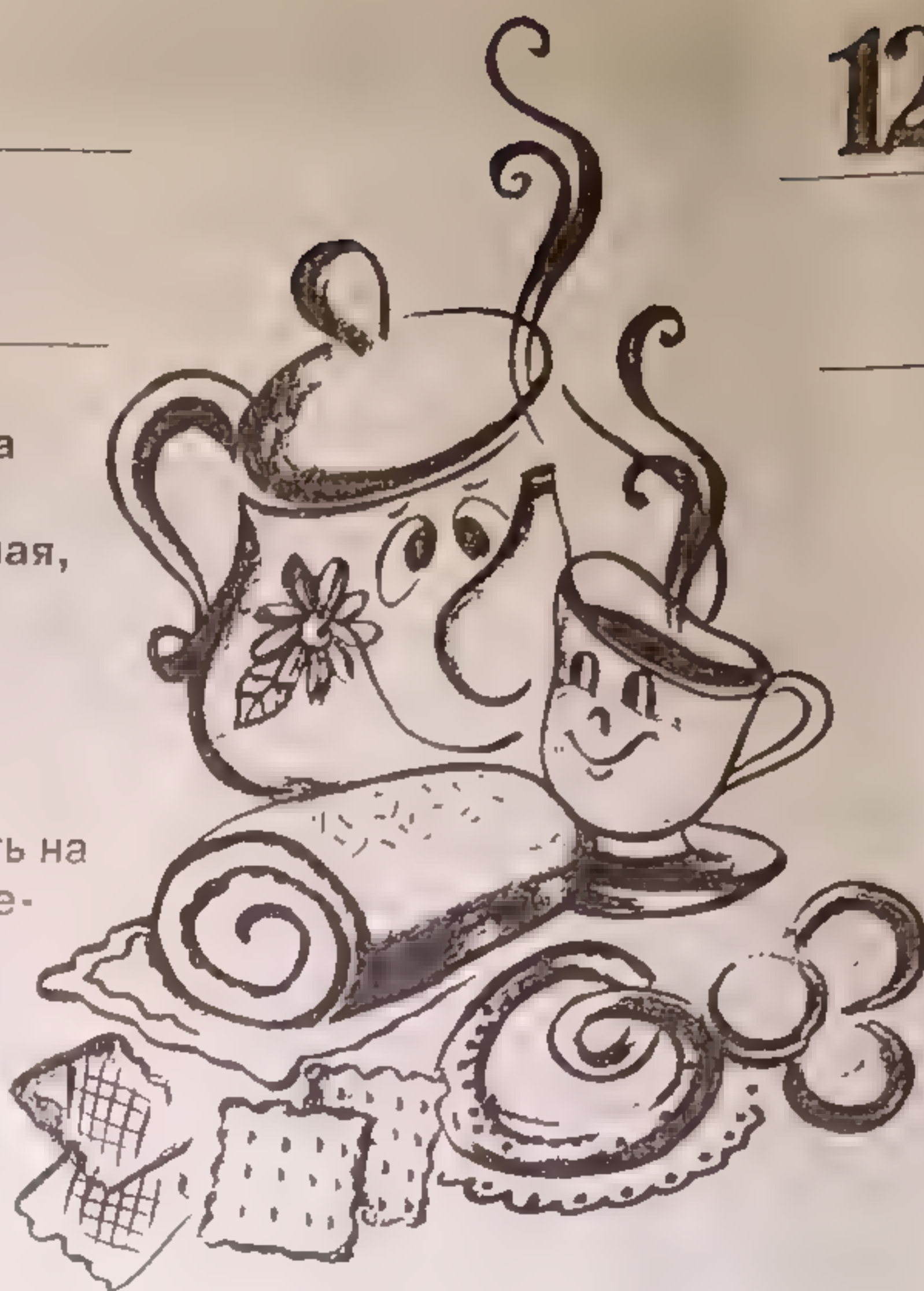
«Дамские пальчики»

Потребуется: мука - 2 стакана, сливочный маргарин - 200 г, дрожжи - 25 г (четверть палочки), яйца - 1 шт., ванилин, сахарный песок для обмакивания.

Свежие дрожжи растереть с 1 ч. ложкой сахара и 1 ч. ложкой водички (комнатной температуры). Маргарин размягчить, добавить к дрожжам и растереть до

однородности. Затем ввести яйцо, ванилин и снова растереть. Теперь очередь за мукой - ее добавлять постепенно, доведя тесто до того, чтобы не прилипало к рукам, но слишком крутым оно не должно быть.

Смазать противень жиром, стол или разделочную доску присыпать мукой. Тесто брать по кусочку с хорошей персик и вытягивать между ладонями в жгут. Он должен быть ровным, толщиной с указательный палец. Положить готовый жгут на разделочную доску и, прикладывая по длине указательный палец левой руки, правой нарезать «пальчики» из теста. Каждый



«пальчик» обмакнуть одной стороной в сахарный песок, слегка сплюснуть и выложить на противень сахарной стороной вверх. Между печенюшками расстояние должно быть 3 см, т.к. они увеличиваются в объеме при выпечке.

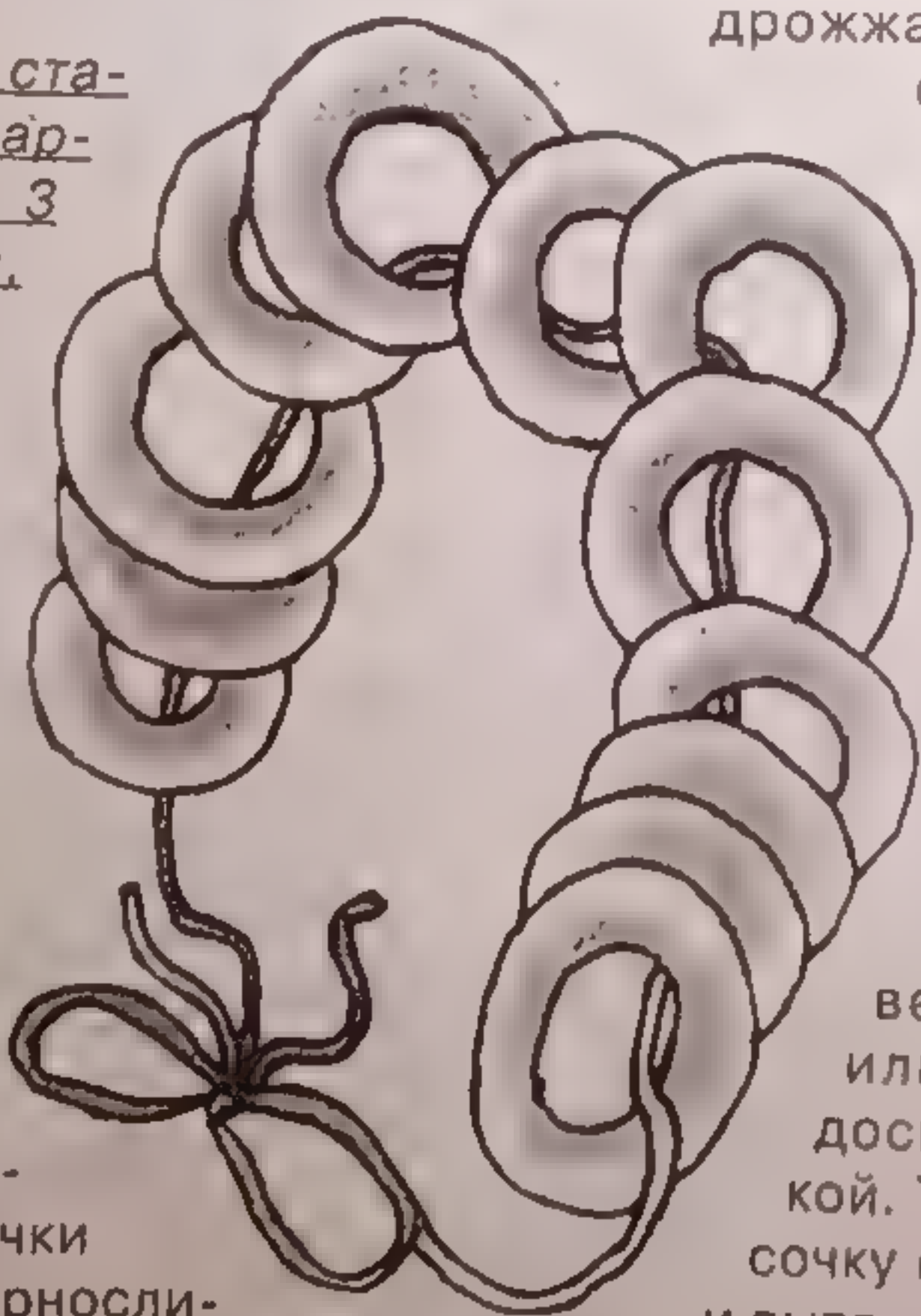
Выпекать до золотистого цвета в разогретой до 200°C духовке.

Рогалики на кефире

Потребуется: 4 стакана муки, 1/3 стакана растительного масла, 300 мл кефира, 1 яйцо, 200 г сливочного масла, 1 ч. ложка сухих дрожжей, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка соли.

Дрожжи смешать с подогретым кефиром, добавить сахар, соль и оставить на 5 минут. Масло сливочное растопить, вбить в него яйцо, влить в кефир с дрожжами, добавить муку, затем растительное масло и тщательно вымесить - тесто должно отставать от рук. Накрыть его пленкой и поставить на 1 час в холодильник.

Разогреть духовку до 180°C. Тесто раскатать в круг и разрезать на 8 секторов. На основание каждого полученного треугольника положить начинку (яблоки, творог, варенье) и закрутить от основания к вершине, немного согнуть полу-месецем и выложить на противень. Смазать желтком с сахаром - и в духовку.



Угощение к чаю

Крендельки лимонные

Потребуется: 400 г муки (3 стакана с горкой), 30 г сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, цедра 0,5 лимона, 3 ст. ложки (с горкой) сметаны, сахарная пудра, растительное масло.

Яйца соединить с сахаром и растереть до бела, добавить цедру лимона, натертую на мелкой терке, сливочное масло, сметану, муку и тщательно перемешать.

Тесто скатать в жгут, нарезать небольшими кусочками, из которых сформовать крендельки, выложить их на смазанный растительным маслом противень и выпечь в разогретой до 180°C духовке.

Готовые крендельки обсыпать сахарной пудрой.

Печенье с вареньем

Потребуется: мука - 2 стакана, маргарин - 100-125 г, яйца - 1 шт., сахар - 1 стакан, разрыхлитель - 1 ч. ложка, густое варенье или джем.

Взбить яйцо с сахаром, добавить растопленный маргарин, просеянную муку, разрыхлитель и замесить тесто. 1/3 теста положить в морозилку. Оставшуюся часть раскатать на противне (чтобы лучше раскатывалось, можно на 1-2 минуты поставить в нагретую духовку), смазать вареньем или джемом. Сверху натереть замороженное тесто. Выпекать 20-25 минут при 180°C до зарумянивания.

Еще теплым нарезать на квадратики, ромбики...

«Золотые шары»

Потребуется: 250 г майонеза, 250 г маргарина, 1 стакан сахара, 1 яйцо, 2,5-3 стакана муки, 1 стакан крахмала, 1 ч. ложка соды.

Взбить яйцо с сахаром, добавить соду, гашенную в уксусе, измельченный маргарин, майонез, крахмал, муку и тщательно размешать, чтобы не было комков, иначе печенье



будет горчить от крахмала. По консистенции тесто должно напоминать густую сметану, но к рукам из-за жирности не липнуть.

Отделять руками кусочки теста, скатывать их в шарики диаметром 3 см, выкладывать на противень на расстоянии 3-4 см друг от друга и выпекать до золотистого цвета при температуре 180-200°C.

«Подковки» на счастье

Потребуется: 2 стакана муки, 4-5 яиц, 0,5 ч. ложки соды, соль, сахарная пудра, растительное масло.

Из яиц, муки, соды и соли (совсем чуть-чуть) замесить тесто, оно должно быть упругим. Раскатать его в очень тонкий пласт, нарезать полосочками шириной в 1 см и сделать из них завитушки в виде подковок (а можно придумать другую форму).

Жарить, как хворост, в большом количестве хорошо разогретого растительного масла. Как только «подковки» приобретут золотистый вид, вынуть их и обсыпать обильно сахарной пудрой.

«Слоеные уголки»

Потребуется: маргарин - 250 г, творог - 250 г, мука - 1,5 стакана, гашеная сода - 0,5 ч. ложки, сахарная пудра, ваниль.

Маргарин порубить с мукой, добавить творог, соду (или разрыхлитель) и замесить крутое тесто (если необходимо, добавить еще муки). Поставить в холодильник на час. Затем тесто тонко раскатать и вырезать чайным блюдцем кружочки.

Каждый кружочек посыпать сахарной пудрой и сложить пополам. Полученный полукруг снова посыпать пудрой и вновь сложить пополам. Теперь эти уголки посыпать слегка сахарной пудрой, выложить на смазанный маслом противень и выпекать в разогретой до 200°C духовке до румяности.

Печенье должно подняться и получиться слегка слоеным.

Пончики

«Ароматные»

Потребуется: 2,5 стакана муки, 0,5 стакана меда, 0,5 стакана сахара, 80 г сливочного масла (маргарина), 2



ст. ложки воды, 1,5 ч. ложки разрыхлителя, 1 ч. ложка корицы, 1/4 стакана орехов, 1 яйцо, 1 лимон.

Мед нагреть, добавить сахар, масло и воду и подержать на маленьком огне до растворения сахара. Затем отложить и остудить.

В большой миске смешать муку, разрыхлитель, корицу, орехи и лимонную цедру. В остуженную медовую массу добавить взбитые яйца и сок лимона, хорошо перемешать, вылить в муку и тщательно вымесить. Полученное тесто выдержать в холодильнике не менее 2 часов, за это время тесто становится плотным.

Отрывать от теста небольшие кусочки и формировать шарики. Смочить их молоком, обмакнуть в сахарный песок, выложить на слегка смазанный жиром противень и выпекать 15-20 минут при температуре 180°C.

«Маковые палочки»

Потребуется: мука - 3 стакана (с горкой), сахар - 1 стакан (с горкой), яйца - 3 шт., сметана - 130 г, маргарин - 200 г, цедра 1 лимона, мак.

Натереть на мелкой терке цедру лимона, яичные желтки отделить от белков. Маргарин растереть с сахаром. Перечисленные ингредиенты соединить, добавить сметану, муку и перемешать. Полученное тесто раскатать в жгут, разрезать на части и сформовать небольшие палочки.

Каждую палочку обмакнуть во взбитые белки и обвалять в маке. Противень смазать маргарином, выложить на него подготовленные палочки и выпечь в разогретой духовке.

Остатки сладки

Меню из остатков? Ладно.
Главное, чтоб для кошелька ненакладно!

Про настоящую хозяйку говорят: «У нее на кухне ничего не пропадет, все в дело пойдет». Вы хотите прослыть такой хозяйкой? Тогда мы идем к вам! Примите несколько советов рачительного ведения хозяйства.

После семейных торжеств от приготовления различных блюд обычно остается часть продуктов: картофель «в мундире» и крутые яйца (от приготовления салатов), колбасные изделия и сыр (в нарезке), овощи (свежие, консервированные) и т.д. Вам не приходила идея сварить с ними супчик? Легкий, он будет очень уместным после обильного застолья.

Суп «А мне летать охота...»

Картофель и колбасные изделия нарезать кубиками и обжарить вместе с мелко нарезанным лучком на растительном масле. Затем добавить порезанные овощи, специи и слегка потушить.

Вскипятить воду в кастрюле, растворить в ней куриные бульонные кубики (количество - по вкусу), выложить за жарку и дать немного покипеть. В конце добавить немного тонкой вермишेलки и порезанный маленькими кусочками сыр, довести до готовности.

При подаче в каждую тарелку положить рубленые яйца и зелень.

Из оставшегося после приема гостей салата («Оливье», рыбный и др.) можно быстро приготовить замечательный пирожок.

Пирог «После бала»

Приготовить тесто: 250 г майонеза, 250 г сметаны, 3 яйца, 8 ст.лож.

жек (с горкой) муки, 0,5 ч.ложки соли, 0,5 ч.ложки разрыхлителя. В оставшийся салат (500-600 г) добавить 1 сырое яйцо. 2/3 теста вылить в форму, выложить салат, а сверху выложить остаток теста.

Выпекать при 180-200°C примерно 30-35 минут.

С остатками вареных макарон легче всего фантазировать. Это, пожалуй, единственный продукт, который сочетается со многими другими. Например, с творогом...

Лепешки «Остались макаронки»

Макарон превратить в однородную массу (лучше миксером). Добавить в полученную массу остатки творожка, сахар по вкусу (может быть, и соль), яйцо или два, соду, гашенную уксусом, и замесить «тесто». Сделать из него плоские лепешки толщиной 1 см, выложить их на смазанный противень и поставить в духовку. Печь до золотистого цвета.

...или с овощами:

Гуляш «Ералаш»

Порезать кубиками овощи, какие имеются в наличии: помидоры, кабачки, баклажаны, морковь, болгарский перец, репчатый лук - и потушить на растительном масле, добавив соль, перец и другие специи и приправы. Для остроты можно добавить соленый огурчик.

В уже готовые овощи добавить вареные макароны, все перемешать и подержать еще несколько минут на огне. При подаче посыпать рубленой зеленью.



А вот от ужина у вас осталась небольшая порция гречки. Как говорят, ни то ни се. Может быть, приготовить из нее на завтрак оладушки? Поверьте, очень вкусно и необычно.

Оладушки из «ужина»

2 стакана вареной гречки соединить с 0,5 стакана молока, добавить 2 яйца, соль, сахар по вкусу, щепотку соды и тщательно перемешать (лучше, конечно, блендером). Затем добавить муки столько, чтобы получилось тесто, как для обычных оладьев, консистенции густой сметаны. Хорошо вымесить и жарить на раскаленной сковороде в растительном масле. Подать со сметаной.

Для «утилизации» не очень свежей сметаны рекомендуем рецепт торта. Это аналог знаменитой «Зебры», но, так скажем, на «ленивый» манер.

Торт «Ленивая зебра»

Потребуется: для теста - 1 стакан сметаны, 4 яйца, 1 стакан сахара, 0,5 ч.ложки соды (можно погасить), мука - до консистенции густой сметаны.

Смешать все ингредиенты, замесить тесто и разделить его пополам. В одну половину добавить 1 ст.ложку какао. Выкладывать на противень по очереди: ложку белого теста, ложку темного (прямо в середину белого) и т.д. - и в духовку. Пропитка, крем - как фантазия подскажет.

Я ВЫРВАЛА ВНУКА ИЗ ОМУТА ПЬЯНСТВА

Так пришла беда

Три года назад я потеряла покой. Мой старший и любимый внук Андрей познакомился со скверной женщиной. Она захомутила его и сделала все, чтобы сбить его с истинного пути. Ирина, так ее звали, была намного старше его. Начала вить из внука веревки, стремительно делала из него законченного алкаша. Постоянно водила его по всем злачным местам, где Андрей напивался, сама поила его дома до одури. Характер внука портился на глазах: из спокойного и мягкого он превращался в злого и неуравновешенного, рассорился со своей родней, перестал общаться с близкими людьми. Я пыталась открыть глаза любимому внуку, а он слушать меня не хотел, было, даже матом меня посылал. Мы всей семьей приложили немало усилий, чтобы вырвать его из лап этой хищницы и вернуть его к нормальной жизни. Отвезли его к знахарке, которая лечила его от пьянства. И Андрею вроде бы стало лучше: перестал пить, жил у наших родственников, подальше от Ирины. Но только она не могла успокоиться. И каким-то обманом выманила его в город и вновь напоила до бессознательного состояния. Деньги, которые он зарабатывал, пропивались, вещи, которые мы ему покупали, она или рвала, или выкидывала. Сама она до Андрея гуляла, у нее было трое детей от разных отцов. До нас доходили слухи, что мать ее занималась какими-то нечистыми делами. А сама Ирина часто кричала нам, что без нее Андрей подохнет как собака. Внук исхудал, осунулся, как дед старый. Мы догадывались, что Ирина пользовалась колдовством.

Лихорадило всю семью

После того как эта женщина появилась в жизни моего внука, в нашей семье стали происходить сплошные несчастья: у одних начались проблемы на работе, другие стали болеть. Сам Андрей постоянно попадал в какие-то передраги, много раз приходил избитый, и все из-за Ирины. А он уже не понимал, кто ему враг, а кто друг. Опутала она его, словно паук паутиной, и не уставала со своей матерью плести козни вокруг него. Мы тогда места не находили себе, вся семья страдала, измучилась мыслями, как помочь родному человеку, как вырвать его из терний этой страшной беды. Никакими силами Андрея нельзя было отвести от Ирины. Казалось, всей семье скоро придет конец.

Наконец-то пришло спасение!

Спасение пришло неожиданно, как тепло в студеную зиму. Кто-то надоумил нас обратиться к Федору Порфирьевичу Орлову. Я написала ему письмо, и долгожданное чудо свершилось! У Андрея произошло просветление в голове, трезвым взглядом посмотрел на околдовавшую его стерву и прогнал ее прочь. Злые языки говорят, будто она потом чокнулась. Внук Андрей преобразился в лучшую сторону, возмужал, стал работящим, ответственным. Вот уже больше года ни капли в рот не берет! "Спасибо за все тебе, бабушка, - по сей день благодарит он меня, - теперь я понял, насколько ты была права. Ты спасла меня". Благодаря Федору Порфирьевичу Орлову многое пошло на поправку. Внук стал моим внимательным помощником. Как никогда раньше я плакала от нахлынувшего счастья. Теперь мой любимый внук - надежная опора в мои немолодые годы.

Ольга Васильевна, Воронежская обл.

Кто он, Федор Орлов?

Федор Порфирьевич Орлов от рождения одарен спасительной силой и мудростью. С годами зрение его ослабло, но способность видеть беду на расстоянии и побеждать ее усилилась во сто крат. Каждый день почта приносит ему письма - вестники человеческой беды. Федор Порфирьевич берет в руки каждое письмо и чувствует теплом рук своих зов о помощи, исходящий из конверта. Орлов чувствует, что годы его уходят. Поэтому так тщательно он работает над каждым письмом, торопясь дать исцеляющую надежду каждому, кто к нему обратится. Расстояние - не помеха для его спасительной энергии. Его отзывчивость и доброта стали путеводным маяком для многих нуждающихся в помощи.

Помощь для вас!

Дорогие женщины! Если ваши мужья, сыновья, внуки пристрастились к выпивке или находятся под дурным влиянием, обращайтесь к Федору Порфирьевичу Орлову. Он ждет вашего письма и с радостью поможет вам. Вам достаточно лишь правильно и разборчиво указать свои фамилию, имя, отчество, возраст, точный адрес, индекс. Пишите крупно, печатными буквами. Никогда не поздно сделать шаг навстречу счастью! Пишите по адресу: **344103, г. Ростов-на-Дону, а/я 4004 "Д", Федору Порфирьевичу Орлову.**

Ай да рецепт!

Салат «Восторг»

Потребуется: цветная капуста - 300 г, сыр - 100 г, чеснок - 1-2 зубчика (средних), грецкие орехи - 8-10 шт., зелень петрушки, майонез.

Натереть сырую (!) цветную капусту на самой мелкой терке. Чеснок пропустить в чеснокодавилку или очень мелко порубить. Ядра орехов размолоть. Сыр тоже натереть на мелкой терке. Зелень мелко нарезать.

Все ингредиенты смешать и заправить майонезом, посолить и поперчить по вкусу. А можно заправить сметаной, в которую добавить чуточку готовой горчицы.

«Колобок» из капусты

Крупный вилок цветной капусты отварить в подсоленной воде до готовности и остудить. Затем щедро смазать капусту майонезом, натереть любимыми приправами (а лучше всего сухим луковым супом), после обсыпать панировочными сухарями.

Положить «колобок» в хорошо разогретую духовку и запечь при 200-220° до зарумянивания.

Манный пирог с яблоками

Из 1 стакана молока и 2 ст. ложек манной крупы сварить манную кашу, взбить до теплого состояния, после чего добавить 1 ч. ложку сухих дрожжей, закрыть крышкой и оставить на 20-25 минут.

100 г сливочного масла растереть с 0,5 стакана сахара, добавить 2 яйца, щепотку соли, хорошо перемешать и смешать с кашей. Затем всыпать 1 стакан с горкой муки и еще 0,5 стакана. Тщательно вымесить тесто, которое получится липким, и оставить на столе на полчаса.

Приготовить начинку: очистить от кожицы и семян 4 средних яблока и порезать кусочками. Залить крутым кипятком 0,5 стакана изюма, затем промыть и остудить. Смешать яблоки с изюмом, добавить ванильный сахар и чуть корицы.

На смазанный и присыпанный мукой противень вылить 2/3 теста, разровнять его и выложить начинку, присыпав ее сахаром по вкусу. Сверху - оставшееся тесто, просто размазать по яблокам. Поставить пирог в разогретую до 220°C духовку. Через 20 минут смазать желтком, посыпать вновь сахаром и корицей - и снова в духовку на 10-15 минут.

Следующий номер выйдет 18 ноября.

ВПЕРВЫЕ В ПОДПИСКЕ

на I полугодие 2007 года

Дорогие мамы и папы, бабушки и дедушки!

Помогите своим детям стать с компьютером на ты.

Подписные индексы в каталогах:

19502 "Пресса России" (стр. 153)

99050 "Почта России"

19600 "Роспечать"

МОЙ МЕНЬШЕ КОМПЬЮТЕР

самоучитель для тех, кто осваивает компьютер самостоятельно



«ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК»

№ 14 (19), октябрь 2006 г.

Главный редактор
Е.Г. ГОРБУНОВА

Адрес: 603126, Н.Новгород,
ул. Родионова, 192, корп. 1
Телефон (8312) 32-98-16

Художники Е. ДУДНИК,
Т. ТКАЧЕВА

Учредитель - ООО «Слог»

Генеральный директор

Т.С. ДЕНИСОВА

Телефон (8312) 75-98-67

e-mail: slog@gmi.ru

Рекламное агентство

Дирекция:

(8312) 34-88-20

Прием рекламы:

(8312) 34-91-16

Региональная группа/факс:

(8312) 34-88-22

e-mail: reclama@gmi.ru

Служба распространения
и доставки

Телефоны: (8312) 75-98-68,

75-97-53, 75-97-54

e-mail: sales@gmi.ru

Газета зарегистрирована
Федеральной службой по надзору
за соблюдением законодательства
в сфере массовых коммуникаций и охране
культурного наследия
22.06.2005г.

Регистрационное свидетельство
ПИ № ФС 77-21356

Подписано в печать 18.10.2006 г.

в 16 часов (по графику - в 16 часов)

Тираж 60694 Заказ №2250

За достоверность рекламной информации
ответственность

несет рекламодатель

Цена договорная

Отпечатано

в ОАО «Дзержинская типография»,
г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15



4 607074 338044

ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК

ГАЗЕТНЫЙ МИР СЛОГ
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

№ 26(48) 2007



МАКСИМУМ ВКУСА, МИНИМУМ ЗАТРАТ!



Людмила КОРОВА, г. Волгоград:

Торт «Банановая игрушка»

Натереть 3 крупных банана на крупной терке, 200 г печенья мелко поломать, 200 г ванильных вафель натереть. Одну половину банки вареной сгущенки смешать с печеньем, а другую — с вафлями.

Выкладывать слоями: 1-й слой — половина печенья со сгущенкой; 2-й — тертые бананы; 3-й — половина вафель со сгущенкой; 4-й — бананы; 5-й — оставшееся печенье со сгущенкой; 6-й — бананы; 7-й — оставшиеся вафли со сгущенкой; 8-й — бананы.

Этот торт готовят вечером, а подают на следующий день.

Праздничный стол



2

Добрый день, друзья!

С наступающим вас Новым годом!

Вот он уже мчится к нам, такой сказочный и волшебный, от которого мы ожидаем только самого лучшего. Что ж, да будет так! А сейчас мы все готовимся к удивительной новогодней ночи, где будет нарядная пахучая елка, трогательные подарки, веселые сюрпризы, сияние бенгальских огней, а также душевные тосты и звон бокалов за необыкновенно праздничным столом. Именно его мы и будем «накрывать» в этом номере, конечно же, не без вашей помощи, а также не без участия наших гостей.

Людмила КОРОБКОВА, г. Волгоград:

«Здравствуй, «Волшебный горшочек»!

Хочу поучаствовать в конкурсе «Меню праздничного стола», тем более что не за горами самый добрый и волшебный праздник — Новый год. Наверное, нет ни одного человека на свете, который не ждал бы этого праздника и тайне от всех не надеялся бы хоть на маленькое чудо. Мне кажется, что Новый год и Рождество — два самых любимых и ожидаемых праздника. Так давайте же будем их добрыми и умелыми феями!

Закуска

«Лимонные дольки»

Лимон нарезать тонкими кружками, посыпать тонко натертым твердым сыром, затем зрительно разделить кружочки лимона пополам.

Одну половину посыпать сахаром, а вторую — растворимым кофе или тертым горьким шоколадом.

Салат «Сельдь на перине»

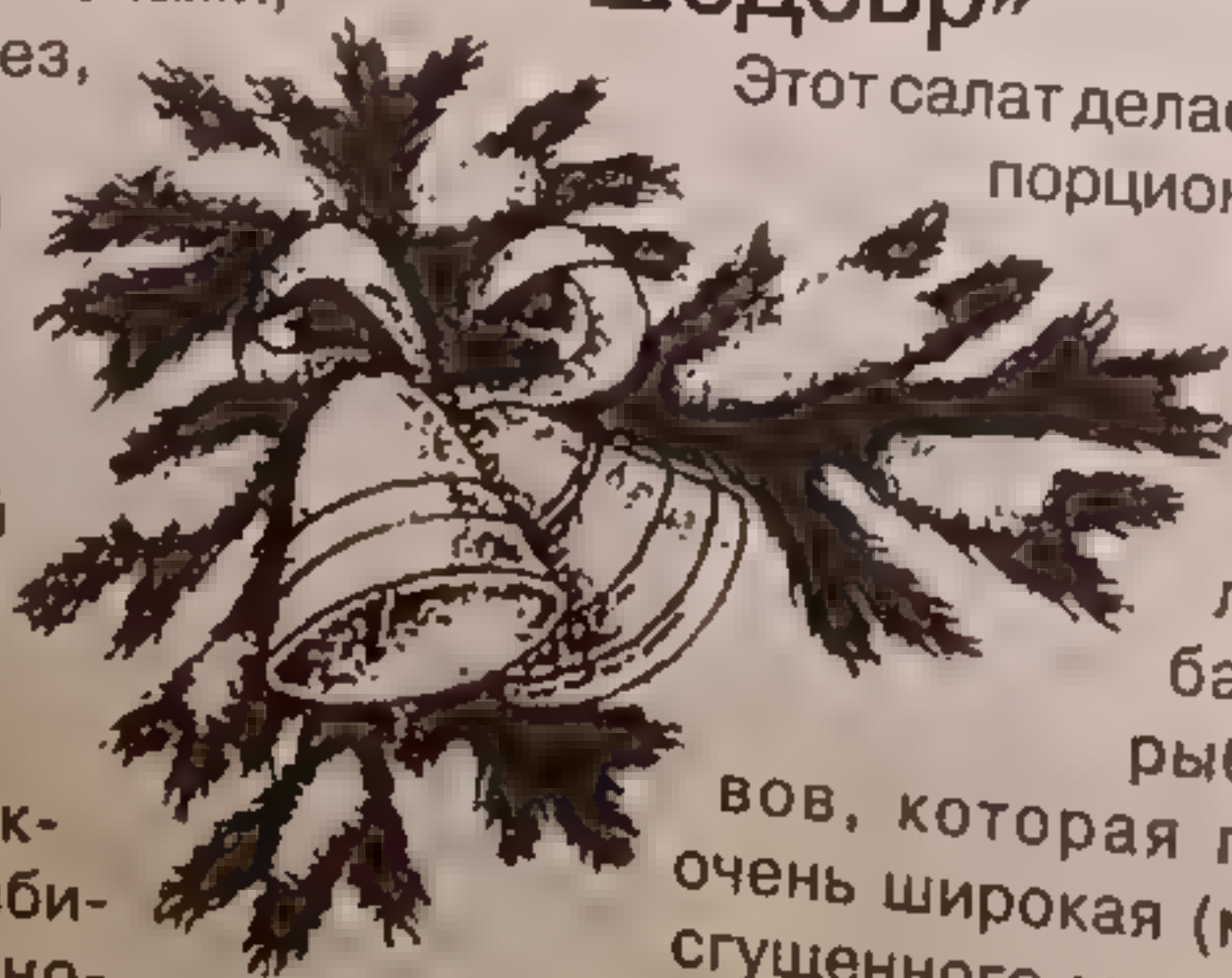
1-й слой — отварная белая фасоль, смазанная майонезом,

2-й — лук, обжаренный с отварными грибами (шампиньонами, вешенками), майонез, соль,

3-й — филе сельди без костей и кожи, нарезанное соломкой,

4-й — растертый желток крупного яйца (он должен быть ярко-желтым).

Сверху салат покрыть сеточкой из взбитого в крем сливочного масла. До подачи на стол салат должен постоять в холоде не менее 3 часов.



«Венская лапша»

Нарезать тонкими кольцами 1 кг репчатого лука, пробланшировать его в соленом кипятке: 3 раза опустить дуршлаг с луком в соленый кипяток на 5-7 секунд.

Затем обдать холодной водой, чтобы лук не потерял хрусткость, дать стечь воде, выложить лук в салатник, заправить черным молотым перцем и майонезом, посыпать рубленым грецким орехом и украсить оливками, фаршированными лимоном.

«Новогодний шедевр»

Этот салат делается и подается порционно.

Сначала надо сделать форму для его приготовления: взять баночку из-под рыбных консервов, которая повыше и не очень широкая (можно из-под сгущенного молока), вырезать оба донышка, чтобы получился цилиндр.

Этим цилиндром вырезать кружочки бородинского хлеба (по количеству порций),

обжарить хлеб с двух сторон до хрустящей корочки, натереть чесноком и разложить на пирожковые тарелочки. Теперь на хлеб ставим наш цилиндр, а в него, уплотняя, кладем слоями салат:

1-й слой — измельченные на терке белки крутых яиц, соль, перец, майонез,

2-й — репчатый лук, ошпаренный кипятком, майонез,

3-й — мелкие отварные креветки, майонез,

4-й — тертый сыр, майонез,

5-й — тертые яблоки, майонез,

6-й — растертые яичные желтки, соль, майонез.

Верх украсить полукольцами лимона, порезанного почти прозрачными ломтиками.

Теперь, придерживая верх ложкой, снять цилиндр — шедевр готов!

Так можно подать любой салат.

Суши по-русски

Сварить картофель «в мундире», очистить, размять (или натереть на мелкой терке), добавить соль, перец, немного сливочного масла, перетереть в однородную массу и разделить ее пополам.

В одну часть добавить рубленую зелень укропа, в другую — тертый сыр. Скатать из обеих масс небольшие толстенькие цилиндрики.

Те, что с укропом, обернуть тонкой полоской малосольной семги или горбуши, а с сыром — филе сельди. И те, и другие завернуть в полоску из листа салата и подать на плоском блюде.

Праздничный стол



3

А теперь приготовим мясное ассорти.

На большую тарелку положить тонко нарезанную ветчину, буженину или карбонад, колбасу полукопченую или сырокопченую (что позволяет кошелек), а затем — куриные палочки, мясной «хвост» и жареные ломтики индюшиной грудки.

Куриные палочки

Куриные грудки порезать полосками шириной в 2 пальца, запанировать в сырной стружке (сыр натереть на терке), смешанной с укропом и орехами, затем окунуть во взбитое яйцо, обвалить в панировочных сухарях и жарить в раскаленном растительном масле как обычные котлеты со всех сторон.

Мясной «хвост»

Постную свинину или телятину нарезать тонкими листочками, отбить их до прозрачности, нарезать лапшой шириной в 2 пальца и длиной 7-8 см. Вытопить свиной жир, выжирки убрать — это фритюр, в нем будем жарить «хвост».

Взбить яйца с солью и перцем, муку смешать с хмели-сунели. Мясную лапшу обмакнуть во взбитое яйцо, запанировать в муке со специями и сразу опускать в кипящий жир как обычный «хвост».

Закуска хороша горячей, а в холодном виде еще лучше.

Жареные ломтики индюшки

Нарезать индюшину грудку ломтиками размером с детскую ладонь, посолить, поперчить, посыпать приправой для курицы с карри, сложить слоями с репчатым луком, нарезанным кольцами, промазывая майонезом. Мариновать 3-4 часа, затем обжарить без панировки с двух сторон, стряхивая лук. Майонез не счищать.

Салат

«Ленинградский»

Свежие огурцы и крепкие красные помидоры порезать тонкими кружочками и положить на овальное блюдо дорожками с заходом колечек одно на другое. Полить сметаной и

посыпать солью, перцем, рубленой зеленью (укропом, петрушкой, зеленым луком).

Капуста по-корейски «Шашечки»

3 кг капусты нарезать шашечками 3х3 см. 1 среднюю свеклу очистить и нарезать очень тонкими кружками. Залить уксусом, разведенным водой, чуть крепче, чем по вкусу, добавить соль, дать гнет и выдержать 1,5 суток. Рассол слить, капусту посыпать сахаром по вкусу, исправить на соль, добавить японскую соль (глутамат — 0,5 ч.л.), красный молотый перец по вкусу, растительное масло без запаха, перемешать. Через 2 часа готово.

Грузди в сметане

Соленые грузди вынуть из рассола и проварить в подсоленной воде (чтобы не стали безвкусными, соли брать совсем немного) 5-7 минут. Откинуть на дуршлаг, охладить, обдав холодной водой, выложить в салатник, заправить рубленым чесноком и сметаной (не кислой). Сверху посыпать свежим измельченным укропом.

Сладкий свекольный салат

1 среднюю свеклу отварить или испечь, очистить и крупно натереть. Добавить тертые банан, яблоко, горсть изюма, 10 штук чернослива без косточек и 10 штук кураги, нарезанные соломкой, рубленые грецкие орехи. Заправить майонезом, перемешать и дать настояться 2-3 часа.

На горячее сделаем

Салат-жульен

Обжарить картофель кружочками на растительном масле, присолить, перевернуть на другую сторону. Сверху положить жареные грибы (вешенки, шампиньоны и др.), кружочки обжаренных с двух сторон баклажанов. Присолить, залить майонезом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке до золотистой корочки.

Все продукты брать поровну.

И главное украшение стола —

Торт-колодец для шампанского

Потребуется: для песочного теста — 100 г мягкого сливочного масла или маргарина, 4 яйца, 2 ст. сахара, 1 ст. сметаны, 2,5 ст. муки, 0,5 ч.л. гашеной соды, ванилин, 0,5 ст. рубленых орехов или изюма; для крема — 3 яичных белка, 9 ч.л. сахарной пудры, лимонный сок.

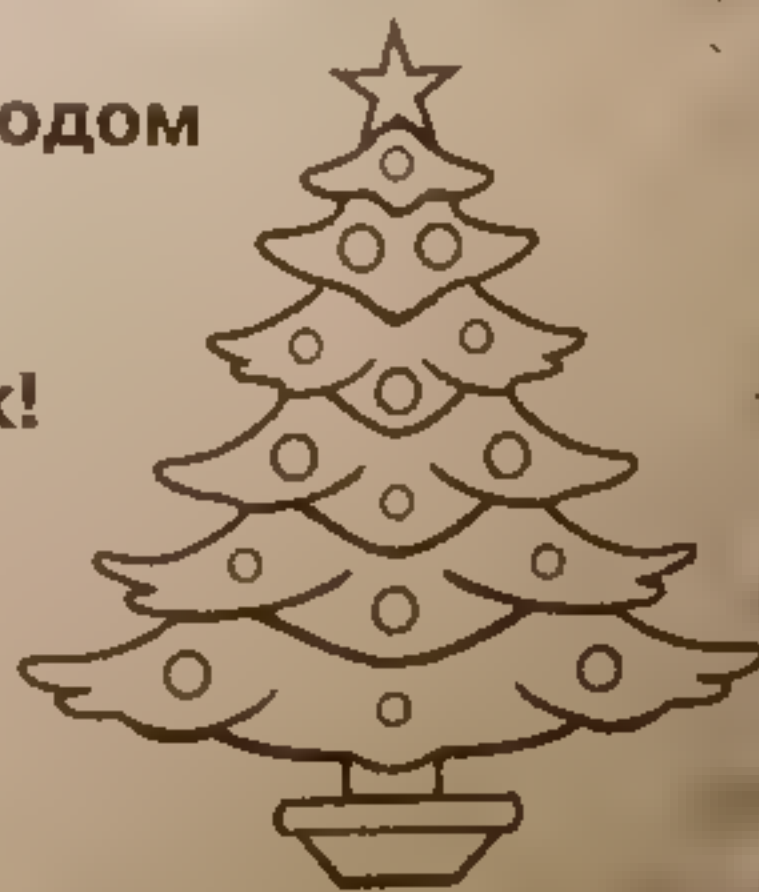
Из песочного теста (оно должно быть крепким) испечь 28 палочек длиной 26 см, обмазать их белковым кремом и сложить колодцем. Из оставшегося белкового крема сделать вокруг колодца «сугробы», а на бревнышках колодца — «сосульки». В этот торт поставить бутылку шампанского.

Для белкового крема взбить холодные яичные белки с сахарной пудрой и 3 каплями лимонного сока в крепкую устойчивую пену.

Всем приятного аппетита и хороших праздников!»



Поздравляем, друзья, с Новым годом
И желаем вам всяческих благ,
Чтобы вас обходили невзгоды,
Беды все превращались в пустяк!
Чтобы было от радости тесно
В ваших теплых уютных домах,
И звучали в них только песни,
И везло бы во всех делах!



Праздничный стол



4

Надежда КОРОБОВА, с. Знаменка Алтайского края:
«Здравствуйте, уважаемая редакция газеты
«Волшебный горшочек»! Поздравляю Вас с наступающими Новым
годом и Рождеством.

Пусть в вечность канет все плохое
С последним вздохом декабря,
А все прекрасное, живое
Придет к Вам с утром января.
Всего Вам доброго, благополучия и творческих успехов.
К праздникам всегда стараешься приготовить что-нибудь
необычное и вкусное, чтобы порадовать своих близких и уди-
вить гостей. Изысканных продуктов не нужно, главное —
фантазия и желание. Предлагаю рецепты своих праздни-
чных блюд».

Яйца фаршированные (фирменный рецепт)

Сварить яйца вкрутую, вынуть
желток и вырезать часть белка, чтобы
углубление в яйце было продолго-
ватым. Приготовить **фарш**: желтки
протереть через сито, прибавить
мелко рубленые ножом белки,
поджаренный лук, мелко нарезан-
ную зелень, чуть-чуть молока. Посо-
лить, поперчить, украсить ломтиком
огурца, помидора. Очень вкусный
фарш и такой: протереть желтки
через сито, соединить их с мягким
сливочным маслом и пропущенной
через мясорубку селедкой. Еще
один **фарш**, самый простой:
желтки протереть, добавить
толченый чеснок, майонез,
посоливать по вкусу. Сделайте
ассорти — яйца с разными
начинками, и каждый гость
выберет то, что ему больше
во вкусу.

Закуска «Снеговичок»

Смешать в однородную массу 200 г
плавленого сыра и 100 г брынзы, до-
бавить зубчик чеснока и измельчен-
ную зелень петрушки и мяты. Скатать
20 шариков размером с грецкий орех
и слепить из них снеговиков. Глаза и
пуговицы сделать из горошин черного
перца, шарфики — из перьев зелено-
го лука, носы — из морковки, а шапоч-
ки — из фольги. Поставить на 1 час в
холодильник и подавать на большом
блюде вместе с крекерами.

Салат «Праздничный»

Салат на блюдо выкла-
дываем слоями. Каждый слой
промазываем майонезом со
сметаной: 1-й слой — 1 отвар-
ная свекла, натертая на крупной
терке; 2-й — 2-3 соленых огурца,
нарезанных кубиками; 3-й — 2-3 ва-
ренные картофелины, мелко нарезан-
ные или натертые на терке; 4-й — 1
рубленая луковица; 5-й — 100-200 г
отварного мяса, нарезанного куби-
ками; 6-й — 2-3 рубленых вареных
яйца; 7-й — 1 ст. очищенных грецких
орехов, смешанных с небольшим
количеством нарезанных чернослива
и яблока.

«Хрустальное дно»

Этот салат готовят за-
ранее, желательно с ве-
чера.

Из любого мясного
или рыбного бульона
(можно использовать бульон
из кубиков) и желатина при-
готовить желе, дать ему хорошо
застыть. Затем нарезать кубиками и
выложить на дно салатницы. Сверху
слоями выложить мелко нарезанную
вареную колбасу, вареную свеклу и
майонез, нарезанный репчатый лук,
вареную морковь и тонкий слой
майонеза, вареные белки яиц (мел-
ко рубленые), слой желе. Салат по-
лить майонезом, посыпать тертым
сыром и раскрошенным желтком.
Если желе готовите из грибного бу-
льона, то можно положить марино-
ванные грибы, а если на рыбном, —
крабовые палочки.



«Вкусный калейдоскоп»

На широкое блюдо выложить
горками нашинкованную капусту (ее
лучше помять с солью), натертую на
средней терке вареную морковь,
на крупной — свеклу, 1-2 мелко
нарезанные луковицы, колбасу или
отварное мясо. Порезанные кубика-
ми чипсы размять и тоже выложить
горкой. Можно добавить горсть
измельченных ядер грецких орехов.
Майонез вылить в середину, соль —
по вкусу.

Смешивать салат непосредствен-
но перед употреблением.

«Грибной аттракцион»

Потребуется: 200-300 г марино-
ванных грибов, 200 г сыра, 3 карто-
фелины, 250 г ветчины, 4 яйца, 250 г
майонеза, по пучку зелени укропа и
петрушки.

Картофель и яйца сварить и на-
резать кубиками, так же порезать
ветчину. Выложить в глубокую форму
все ингредиенты слоями, каждый
промазывая майонезом: грибы;
мелко нарезанная зелень; ветчина;
вареный картофель; вареные яйца;
тертый сыр (этот слой майонезом



не промазываем). Салат аккуратно перевернуть на плоскую тарелку и снять форму — аттракцион удался.

Рецептов салатов у меня множество, к каждому торжеству или застолью готовлю что-нибудь вкусное, новенькое. Для конкурса выбрала самые оригинальные рецепты, которые больше всего нравятся моим гостям. Кстати, любой салат можно подать к столу, необычно оформив в виде рулетов-роллов.

Роллы

Испеките тонкие блинчики, равномерно распределите на них салат. Сверните рулет, сколите шпажками и нарежьте на порционные кусочки. Каждый украсьте свежей зеленью и кусочком бекона, соленой рыбы, свежих овощей или маринованных грибов.

На горячее приготовим мясо, утку и рыбу.

Свинина «Гусарская баллада»

Порционную свинину нарезать на порции, отбить каждый кусочек, посолить, поперчить. Майонез смешать с аджикой или острым кетчупом и смазать каждый кусок. Сложить в кастрюлю, поставить на ночь в холодильник, чтобы мясо замариновалось. Отваренный картофель остудить, очистить и натереть на крупной терке.

Мясо уложить на противень и на каждый кусочек мяса уложить измельченный репчатый лук, горкой — натертый картофель, полить смесью майонеза и аджики, посыпать сыром, натертым на мелкой терке, снова смазать смесью майонеза и аджики. Сверху положить кружочки помидора, посыпать петрушкой. Запекать в духовке, часто поливая выделяющимся соком.

Подавая к столу, каждый кусочек мяса уложить на листья зеленого салата.

Мясо

«Тропический вкус»

Изысканное блюдо благодаря сочетанию свинины с ананасами.

Потребуется: 1 банка консервированных ананасов (кружочками),

700 г свиной вырезки, 1 большая луковица, по 200 г майонеза и сыра, соль — по вкусу.

Свинину порезать на ломтики, равные по размеру кружкам ананаса, отбить и посолить. В глубокую миску сложить мясо, поверх каждого кусочка — кружок ананаса, залить сиропом, в котором были ананасы, и оставить на сутки мариноваться.

На смазанный жиром противень выложить мясо, 2-3 кружочка лука и кружочек ананаса на каждый ломтик мяса, смазать майонезом и посыпать тертым сыром. Залить маринадом, в котором настаивалось мясо. Запечь в разогретой духовке до зарумянивания сыра.

Получается изумительно вкусное блюдо.

Остропел из утки

Утку подготавливаем — рубим на куски, обжариваем их в жиру, складываем в кастрюлю. Отдельно жарим нарезанный кольцами лук и муку (неполная столовая ложка), держим на слабом огне, размешиваем, пока мука не станет розоветь, вливаем 0,5 ст. воды, добавляем 1 ст.л. томата-пасты, 2-3 дольки чеснока, 10 горошин перца, лавровый лист, соль по вкусу. Заливаем получившимся соусом утку и тушим до готовности. Незадолго до окончания готовки вливаем 2 ст.л. уксуса, даем закипеть и снимаем с огня.

Таким же образом можно приготовить гуся, курицу, кролика.

Рыба под овощной «шубкой»

Потребуется: 1 кг рыбы, 1 кг моркови, 0,5 кг лука, 250 г майонеза или сметаны, зелень, перец, соль — по вкусу.

Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать соломкой и тушить все вместе до полуготовности. Добавить перец, соль, майонез, перемешать и остудить. Рыбу нарезать порционными кусками, выложить на противень, сверху залить тонким слоем овощной массы и запекать в духовке до готовности. Украсить готовое блюдо свежей зеленью и дольками лимона.

Ну и в завершение всего — выпечка. Какой же праздник без торта! Вот один из рецептов,

опробованных мною. Уверю вас — вкуснота!

Торт

«Под бой курантов»

Замесить тесто из 0,5 пачки маргарина, 1 ст.л. сахара, 2 яиц, 1 ч.л. разрыхлителя и муки (такого количества, чтобы получилось тесто, как на вареники). Натереть его на крупной терке, выложить на противень, испечь, дать остыть и поломать на небольшие кусочки. Смешать их с 1 банкой вареной сгущенки, взбитой с 200 г сливочного масла и арахисом. Это будет крем для торта.

Выпечь 2 круглых бисквитных коржа. Для них потребуется: 2 яйца, 1 ст. сметаны, 1 ст. сахара, 2 неполных стакана муки, 1 ст.л. разрыхлителя, 4 ст.л. какао.

Яйца растереть с сахаром, добавить сметану, муку, смешанную с разрыхлителем и какао. Готовые коржи остудить, смазать заварным кремом. Выложить на один корж крем из орехов и сгущенки, сверху положить второй корж. Готовый торт обмазать со всех сторон растопленным шоколадом. Дать застыть.

Из бумаги вырезать круг, равный коржам, сделать из него трафарет в виде циферблата часов со стрелками. Положить его на торт, посыпать сахарной пудрой, трафарет убрать — получились часы. Можно нарисовать цифры и стрелки с помощью кондитерского шприца любым масляным кремом.

Для заварного крема вскипятить 1,5 ст. молока с 1 ст. сахара, влить разведенный крахмал (1 ст.л.) и остудить. Добавить 400 г сливочного масла, ванильный сахар и взбить миксером.

(Продолжение следует.)



Праздничный стол



6

Судя по письмам, дорогие читатели, вам пришлось по душе тема очередного нашего конкурса. Мы видим, что вы вновь готовы проявить чудеса кулинарного мастерства. Конечно, в волшебную новогоднюю ночь иначе не может быть. Но и мы не хотели бы оставаться в стороне, поэтому и решили внести свою лепту в ваше праздничное застолье. Вам от нас — несколько вкусных подсказок, как удивить ваших гостей.

Салат

«Божественная ночь»

Потребуется: куриное филе — 250 г, виноград (лучше темный) — 100 г, консервированные ананасы — 150 г, кедровые орешки (очищенные) — 50 г, майонез.

Куриное филе отварить в подсоленной воде и мелко нарезать. Виноград разрезать пополам, консервированные ананасы порезать небольшими кусочками.

Мясо курицы соединить с ананасом и виноградом, добавить кедровые орешки (их при желании можно слегка обжарить), заправить небольшим количеством майонеза и перемешать.

Закуска

«Ласточкино гнездо»

Потребуется: крабовые палочки — 400 г, шпроты — 1 банка, маслины (без косточек) — 1 банка, яйца — 4 шт., грецкие орехи — 1 ст., перец, майонез.

Шпроты отцедить от масла и размять. Яйца сварить и натереть на терке. Маслины разрезать попо-

лам. Шпроты соединить с яйцами и маслинами, поперчить и заправить майонезом. Из полученной массы сформовать шарики и обвалить их в дробленых орехах.

Салат красиво оформить: крабовые палочки нарезать и «распушить», выложить их на свежее листья салата кучками, а в них положить шпротные шарики.

Салат

«Шахерезада»

Потребуется: консервированный ананас — 100 г, яблоко — 1 шт., яйца — 2 шт., ветчина — 300 г (или вареное куриное мясо), свежий огурец — 1 шт., карри — 1 ч.л., перец, соль, майонез — по вкусу.

Яйца варим вкрутую, ветчину режем кубиками. Ананас, огурец и яблоко измельчаем. Все ингредиенты соединяем, заправляем майонезом, перемешиваем, солим, перчим и добавляем карри.

P.S. Именно карри придает салату красивый цвет и оригинальный восточный вкус.

Маффины с сыром и ветчиной

Потребуется: ветчина — 100 г, твердый сыр — 100 г, молоко — 150 мл, сливочное масло — 100 г, яйца — 3 шт., мука — 2 ст., перец, соль — по вкусу.

Яйца взбиваем с солью и перцем, вливаем молоко и перемешиваем. Добавляем размягченное сливочное масло, нарезанные кубиками сыр и ветчину и вновь тщательно перемешиваем. Затем вводим муку и разрыхлитель и замешиваем некрутое тесто. Выкладываем его в небольшие формочки (тесто должно занимать 2/3 их высоты), ставим в разогретую до 180° духовку и выпекаем около получаса (готовность проверяем с помощью спички).

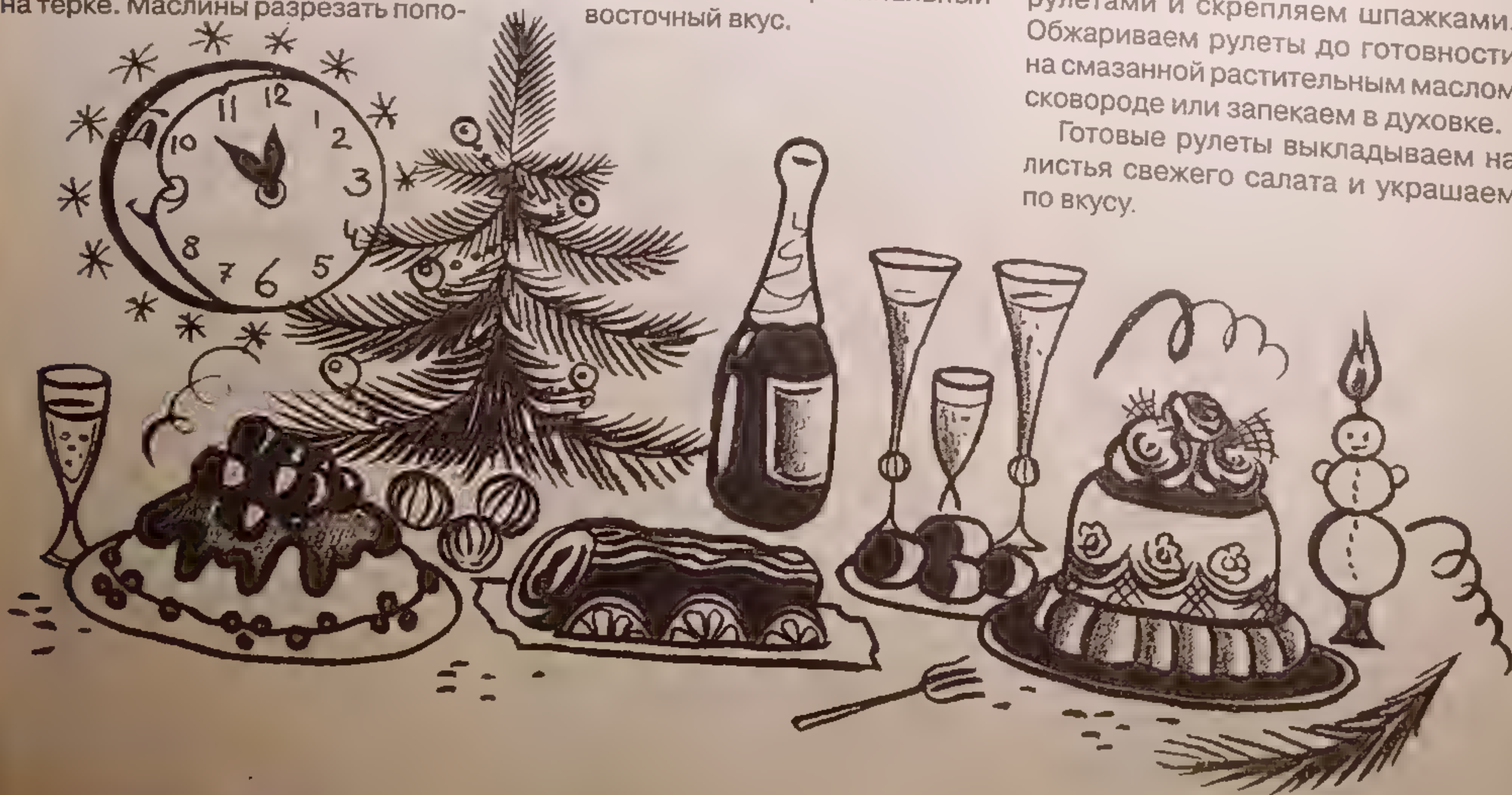
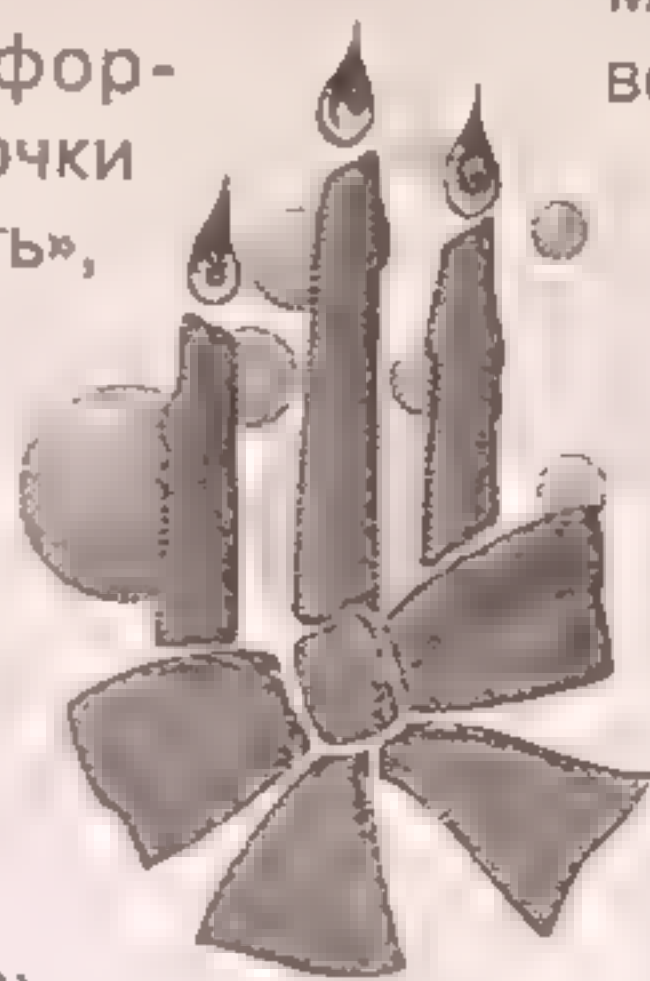
Мясные рулеты с яблоками

Берем свиную вырезку, режем ее на большие плоские куски, отбиваем, солим, приправляем любимыми специями, натираем чесноком, смазываем смесью майонеза с карри и ставим на ночь в холодильник мариноваться.

Очищенное яблоко и перец режем тонкой соломкой.

На каждый кусочек замаринованного мяса выкладываем измельченные яблоко и перец, сворачиваем рулетами и скрепляем шпажками. Обжариваем рулеты до готовности на смазанной растительным маслом сковороде или запекаем в духовке.

Готовые рулеты выкладываем на листья свежего салата и украшаем по вкусу.



Праздничный стол



7

Хек

под сыром

Потребуется: 1 кг хека, 100 г твердого сыра, 100 г ветчины, 2 ст.л. горчицы, петрушка, соль — по вкусу.

Рыбу почистить, нарезать на порционные куски и выложить в смазанный растительным маслом противень.

Каждый кусок смазать горчицей, положить по ломтику ветчины и посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой духовке до готовности (пока рыба не станет мягкой).

Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Мясо

под «снежным покрывалом»

Потребуется: вырезка говядины, помидоры — 2 шт., шампиньоны — 100 г, репчатый лук — 1 шт., перец, соль — по вкусу.

Сыр натираем на крупной терке. Помидоры режем на кружочки.

Мясо режем на ломтики толщиной 2 см, отбиваем, солим, перчим и обжариваем на разогретой с растительным маслом сковороде (лучше взять оливковое масло) до образования румяной корочки. Грибы и репчатый лук измельчаем и обжариваем на растительном масле.

В глубокую сковороду выкладываем сначала мясо, затем лук и грибы. На каждый кусочек мяса укладываем по кружочку помидора, посыпаем тертым сыром и жарим в духовке до готовности.

Грудка в миндальной корочке

Потребуется: 4 куриные грудки, 100 г чипсов, 50 г мелко нарезанного миндаля, 1 яйцо, 2 ст.л. муки, перец, соль — по вкусу.

Картофельные чипсы покрошить и смешать с миндалем. Яйцо взбить. Куриные грудки разрезать на две части, посолить, поперчить, обвалить в муке, затем в яйце, а после этого в чипсах с миндалем.

Противень застелить пергаментом, выложить на него куриное мясо и поставить в духовку на 20 минут.

Подавать с салатом из свежих овощей.

Горбуша по-французски

Потребуется: филе горбуши — 500-600 г, мука — 1 ст.л., яйца — 2 шт., хлебные крошки — 3 ст.л., очищенный миндаль (измельченный) — 3 ст.л., петрушка, сок лимона, растительное масло, перец, соль — по вкусу.

Вымытое и обсушенное рыбное филе нарезать на порционные куски, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и дать немного помариноваться.

Приготовить кляр: яйца взбить, добавить муку и перемешать. Куски рыбы обмакнуть в кляр, обвалить в хлебных крошках, а затем в миндале. Обжаривать на разогретой с растительным маслом сковороде на среднем огне 8-10 минут.

При подаче посыпать рубленой петрушкой.

Медальоны

с киви

Потребуется: 600 г свинины, 3 луковицы, 5 шт. киви.

100 мл сливок, перец, соль — по вкусу.

Филе свинины нарезать на порционные куски, посолить и поперчить их. Приготовить соус: лук мелко порубить и обжарить на сливочном масле. Добавить нарезанные кубиками 4 киви и потушить 15 минут. Влить сливки и, помешивая, тушить еще 2 минуты. Получившуюся смесь тщательно взбить.

Свинину обжарить отдельно в сливочном масле на сильном огне по 8 минут с каждой стороны, после чего обсушить на бумажном полотенце, выложить на плоское блюдо и полить соусом из киви. Украсить кружочками оставшегося киви.

Свинина

с медом

Потребуется: 1 кг свинины, 1 банка консервированных ананасов, 300 г сыра, 50 г меда, приправа для корейской морковки, соль — по вкусу.

Мясо нарезать на порционные кусочки, слегка отбить, обвалить в специях и выложить на разогретую с растительным маслом сковороду. Сверху смазать медом и обжарить с обеих сторон.

На каждый кусочек мяса положить по кружочку ананаса и по ломтику сыра. Жарить под крышкой, пока сыр не расплавится.

Подавать со свежими овощами.

Мясо с черносливом

Потребуется: свинина — 600-800 г, чернослив — 20-25 шт., горчица — 2 ст.л., соль — 1 ч.л., майонез — 2-3 ст.л.

Мясо свинины (лучше филе или шейку) надрезать на ломтики толщиной в 1 см так, чтобы получилась «книжка». Между «страницами» проложить предварительно распаренный и разрезанный пополам чернослив.

Горчицу, майонез и соль смешать и приготовленной смесью обмазать «книжку», немного промазывая и между «страницами», завернуть ее в фольгу и поставить в холодильник на 1-2 суток.

Промаринованное мясо запекать в фольге в духовке при температуре 200° около 1 часа. Перед концом запекания фольгу открыть, чтобы получилась аппетитная корочка.



«Ну какой же новогодний праздник без Деда Мороза?!» - призадумались мы, готовя этот номер. Но вскоре проблема была решена: подоспело интересное письмо, и мы решили, что его автор вполне подойдет на эту сказочную роль. Во-первых - он тоже с Севера, во-вторых - «пришел» не с пустыми руками, а с подарками, причем кулинарными. Вы, друзья, встречали когда-нибудь Деда Мороза-кулинара? Тогда он идет к вам!

Игорь Леонидович СОЛОМАТИН, г. Петрозаводск:
«...С удовольствием приму участие в конкурсе «Меню праздничного стола». Пусть мои кулинарные идеи будут скромным презентом вашим читателям. Думаю, что, имея немалый кулинарный стаж, не подведу хозяек перед их гостями».

Салат куриный по-китайски

Потребуется: 1 большая отварная куриная грудка, 200 г консервированной сладкой кукурузы, 4 кольца консервированных ананасов, 1 большая груша, зелень для украшения, лимон, майонез.

Нарезаем мясо тонкими полосками. Ананас и очищенную от кожуры грушу режем небольшими кубиками. Смешиваем с мясом и добавляем кукурузу.

Взбиваем майонез с соком лимона (1 ст.л.) и заправляем салат. Выкладываем в салатник и украшаем зеленью.

Морской коктейль «Розовый жемчуг»

Потребуется: 1 вилок краснокочанной капусты, 250 г консервированных крабов, 150 г очищенных креветок, лимон, 2 средних помидора, 100-150 г майонеза, 1 ст.л. томатной пасты, 2-3 зубчика чеснока, перец, соль — по вкусу.

Снимаем с капусты листы и выкладываем на неглубокую тарелку. Это наша съедобная крем-манка.

Готовим для нее начинку: снимаем с помидоров кожуру

и мелко режем. Смешиваем крабов, креветки, чуть солим, перчим и слегка сбрызгиваем лимонным соком. Теперь делаем соус: взбиваем майонез с томатной пастой и чесноком. Чеснок выдавливаем через пресс. Добавляем соль и перец по вкусу.

В центр капустной «креманки» выкладываем коктейль и смешиваем с соусом. Украшаем веточкой зелени или одной неочищенной креветкой.

Салат «Шапка Мономаха»

Потребуется: 2-3 отварные картофелины, 200-250 г отварного мяса, яйцо, одна сырая морковь, полстакана мелко нарезанных грецких орехов, 100 г твердого сыра, стакан зеленого горошка (небольшая банка), один гранат, майонез.

Овощи, яйцо и сыр натираем на крупной терке, мясо мелко режем. В глубокий салатник выкладываем ингредиенты горкой в такой последовательности: картофель, мясо, морковь, яйца, грецкие орехи и сыр. Каждый слой промазываем майонезом.

Сверху аккуратно выкладываем зеленый горошек — это изумруды царской шапки, и зерна граната — рубины. Салат очень нарядный!

Мясо по-таежному

Потребуется: 500 г говядины, 150 г грибов, 2-3 небольшие луковицы, 50 г бекона, 100 г панировочных сухарей, 2 яйца.

Жарим грибы. Вы можете приготовить любые: вешенки, шампиньоны, белые. На другой сковороде обжариваем репчатый лук. Филе говядины тонко отбиваем, солим и перчим. На серединку выкладываем тонкий кусочек бекона, на него — жареные грибы и лук. Заворачиваем конвертиком. Смачиваем в льезоне и панируем в сухарях.

Для льезона хорошо взбиваем яйца и соль.

Выкладываем конвертики на противень и запекаем в духовке до готовности.

P.S. Все представительницы прекрасной половины человечества порой восхищаются не столько вкусовыми качествами блюда, сколько его оформлением. Украсим наши конвертики. Нарезаем лимон





кружочками, сгибаем пополам и прокалываем шпажкой. Получился своеобразный парус. Втыкаем его в середину мясного конвертика.

Рыба «Обыкновенное чудо»

Потребуется: 400-500 г филе любой рыбы, 2 яйца, 100 г муки, 100-150 г панировочных сухарей, 2-3 головки репчатого лука, растительное масло.

Лично мне больше нравится окунь или горбуша. Рыбу режем на кусочки (на одну порцию 100 г), солим, перчим. Панируем в муке, смачиваем в льезоне, а затем панируем в сухарях. Обжариваем на сковороде на растительном масле. Отдельно пассеруем репчатый лук.

Рыбу подаем с гарниром – рисом или картофелем фри, сверху выкладываем репчатый лук, добавляем несколько ломтиков свежего огурца.

«Вкусный презент»

Приготовим мясной фарш, как для обычных котлет: говядина, свинина, репчатый лук, специи по вкусу и желток яйца. Тщательно вымесим.

Затем сформируем колобки чуть крупнее мандарина и расплющим их в лепешки. В середину каждой выложим 2 ч.л. начинки: шампиньоны или овощи (морковь, болгарский перец, лук), тушеные в сметане, а может быть, просто натертый сыр с мелко рубленой зеленью — фантазируйте.

Вновь сформируем колобки, выложим каждый на середину квадрата фольги, поднимем ее края вверх, соберем торбочками и закрутим, как фантик.

Поставим «новогодние презенты» на противень и отправим в духовку, предварительно разогретую до 180°, примерно на 30 минут.

Рыбный пирог «Воздушный»

Потребуется: 500 г филе рыбы, 100 г натертого твердого сыра, 2 ст.л. томата, 2 ст.л. маргарина, 2 ст.л. муки, 1 ст. молока, 3 яйца, соль и перец.

Рыбу режем на небольшие кубики и тушим в масле до полуготовности. В это время готовим соус: растопим

маргарин на сковороде и на нем обжариваем слегка муку. Затем разводим все горячим молоком до консистенции сметаны, добавляем томат и тертый сыр, соль и перец. Взбиваем отдельно желтки и вливаем их в соус. Все хорошенько перемешиваем.

Рыбу заливаем соусом. Взбиваем белки. Половину белковой массы вводим в рыбу.

Форму для выпечки смазываем маслом и выливаем в нее полученную массу. Сверху выкладываем оставшиеся взбитые белки.

Запекаем в духовке, пока поверхность пирога не приобретет золотистый цвет.

Пирог украшаем зеленью.

Салат «Фэнтези»

Потребуется: 2 больших яблока, 2 крупные груши, 200-250 г консервированных ананасов, 2-3 консервированных персика, 3-4 шт. киви, 100 г сметаны, 100 г йогурта, 2 ст.л. измельченных грецких орехов.

Яблоки и груши очищаем от кожицы, удаляем сердцевину и режем кубиками. Очищаем от кожицы киви

(1 шт. оставьте для украшения) и также режем кубиками. Консервированные фрукты (ананас и персики) тоже режем кубиками.

Фрукты соединяем, выкладываем в креманки, добавляем в каждую по 1 ст.л. сиропа от ананасов. Смешиваем сметану и йогурт и заливаем салат.

Сверху посыпаем орешками и украшаем ломтиками киви.

Коктейль

«В новогоднюю ночь»

Потребуется: 200 г мороженого, 50 г ликера, рома или коньяка, 100 г шампанского, 4 кусочка льда.

В тонкие стеклянные бокалы кладем по кусочку льда. Аккуратненько выкладываем мороженое - 2-3 столовые ложки. Поливаем крепким алкогольным напитком, какой есть у вас из предложенных выше, а потом осторожно, с ножа вливаем шампанское, чтобы со всех сторон залить мороженое. Установите соломинку и украсьте кусочком лимона. Коктейль сразу же подаем к столу.

Карп «под хмельком»

Потребуется: 700-800 г рыбы, 0,4 л пива, полстакана 3% -ного уксуса, 150 г черствого белого хлеба, 60 г сливочного масла, 50 г изюма без косточек, лимон, перец, соль, зелень петрушки.

Рыбу очищаем от чешуи, промываем, нарезаем на куски, солим, перчим и заливаем уксусом. Выдерживаем 1 час. Пока рыба маринуется, натираем белый хлеб на терке, промываем изюм, обсушиваем его на полотенце. Натираем на мелкой терке цедру лимона — только верхнюю часть!

В посуду наливаем пиво, добавляем сливочное масло и доводим до кипения. Рыбу вместе с маринадом выкладываем в эту смесь, добавляем подготовленные ингредиенты: хлеб, изюм, цедру. Рыбу тушим на слабом огне под крышкой минут 40-50.

Готовую рыбу выкладываем на блюдо вместе с соусом, украшаем зеленью петрушки и ломтиками лимона. Подаем с овощами или отварным картофелем.

P.S. Если рыбу выдержать 30-40 минут в воде с уксусом, она легче очищается.

С наступающим Новым годом!

Друзья!

В выпуске многих кулинарных газет и журналов нашего издательства принимает участие профессиональный повар — Алена БОРОДИНА. Она готовит блюда, фотографии которых вы затем видите на их страницах, проводит мастер-классы... А сегодня Алена наконец-то в гостях у «Волшебного горшочка», чтобы накануне Нового года дать несколько дельных советов по организации праздничного стола.

Алена БОРОДИНА, Н. Новгород:

- Во-первых, обязательная закуска ко всякому спиртному: лимон режем кружочками, укладываем на плоское блюдо. Каждый кружок посыпаем сахарным песком (где-то по 1 ч.л. на каждый). Затем на сахар укладываем по щепотке тертого на мелкой терке твердого сыра и завершаем «башенки» тертым на мелкой терке шоколадом, желательнo горьким. Это идеальная закуска под коньяк, шампанское, водку и т.п. Во-вторых, на столе непременно должны стоять фрукты, а для удобства их поглощения можно сделать удобную закусочку: на шпажки или зубочистки нанизать некрупно порезанные киви, ананасы (можно консервированные), яблоки, груши, дольки мандаринов, кружочки бананов. Выпил, положил такой шашлычок в рот, не забыв вынуть из него зубочистку, и наслаждайся всей прелестью и вкусом плодов.



Из холодных закусок предлагаю приготовить

Рулет «Банкетный»

Потребуется: 1 кг говяжьей вырезки, 200 г сыра, по 1 пучку петрушки, кинзы, базилика, 4 зубчика чеснока, 2 ст.л. желатина, 0,5 ст. грецких орехов, 2 лавровых листа, 1 морковь, 1 луковица, перец, соль — по вкусу.

Мясо хорошо отбить на доске, чтобы получился тонкий пласт. Посолить, поперчить и посыпать сухим желатином.

Для начинки зелень и чеснок измельчить, сыр натереть, грецкие орехи обжарить без масла и смолоть, все соединить, посолить и перемешать.

Начинку выложить на мясо, свернуть его рулетом, перевязать нитками и завернуть в хлопковую салфетку. Варить 50 минут в кипящей подсоленной воде с лаврушкой, морковью и луковицей. Следить, чтобы вода покрывала мясо полностью. Затем рулет положить под гнет на 12 часов в холод.

С готового рулета снять нитки и салфетку, нарезать его ломтиками и украсить.

Очень красиво будут смотреться на праздничном столе

Рыбные рулетики

Филе крупной рыбы (треска, пикша и т.д.) нарезать на куски под углом 30°,

замариновать на 5-10 минут: посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком.

Для начинки 200 г сыра натереть на терке, добавить много шинкованной зелени и обжаренные в растительном масле лук и грибы. Все перемешать и сдобрить майонезом.

На каждый кусочек маринованной рыбы выложить по 1 ст.л. начинки, свернуть рулетики, обвалять в муке, затем обмакнуть во взбитое яйцо, снова обвалять в муке и обжарить в большом количестве растительного масла с обеих сторон.

Еще хотелось бы предложить не менее красивое блюдо, а главное, вкусное и праздничное.

Салат «Русская красавица»

Потребуется: курица отварная — 200 г, ветчина — 200 г, яйца — 4 шт., помидоры — 4 шт., огурцы консервированные — 3 шт., соль — по вкусу.

Мякоть отварной курицы, ветчину, помидоры и огурцы порезать ломтиками, заправить солью, майонезом и перемешать. Выложить в салатник горкой, украсить дольками сваренных вкрутую яиц, свежих помидоров, посыпать сверху тертым сыром и оформить зеленью.

А этот пикантный и необычный салат — любимый у Аллы Пугачевой. Надеюсь, что и вам он очень понравится.

«Барракуда»

Потребуется: 5 яиц, 1,5 ст. риса, 1 банка консервированного лосося, 1 луковица, чеснок, лимон, грецкие орехи, зелень, майонез, перец, соль — по вкусу.

Яйца сварить, мелко порезать и смешать с отварным рисом. Небольшими кусочками добавить лосось. Положить мелко порубленный репчатый лук, посолить, поперчить, заправить майонезом, добавить чеснок, мелкие дольки лимона, грецкие орехи и измельченную зелень и перемешать.

Понятия мандарин и Новый год неразделимы. Давайте приготовим с этим фруктом что-нибудь особенно вкусное.

Салат «Конфетти»

Потребуется: 0,5 кг белокочанной капусты, 2 средние моркови, 1 ч.л. уксуса (лучше яблочного), 100 г чернослива, 2 мандарина (или 1 апельсин), 0,5 ч.л. сахара, 100 г майонеза, соль — по вкусу.

Капусту мелко нашинковать острым ножом. Морковь натереть на средней терке. Овощи соединить, перемешать,

добавить еще холо...
Чел...
мелк...
Ма...
доль...
чить...
Ка...
и ма...
майо...
Св...
ленн...
Вм...
каль...
Фа...
кал...
По...
каль...
100м...
ст.л.с...
лука...
филе...
3 пом...
рушк...
— по...
Оч...
лови...
рушк...
белки...
и пер...
этим...
палоч...
Оч...
и мел...
зубчи...
В п...
масла...
Затем...
потуш...
подже...
Дол...
он, ви...
на ме...
На...
вари...
те на...
Кур...
С че...
Пот...
носли...
масла...
муска...
вкус...
Кур...
ные ку...
титель...



добавить уксус, соль и сахар по вкусу, еще раз перемешать и поставить в холодильник на 30 минут.

Чернослив замочить в воде, а затем мелко порезать.

Мандарины очистить, разобрать на дольки, удалить косточки и измельчить.

Капусту с морковью, чернослив и мандарины соединить, заправить майонезом и хорошо перемешать.

Сверху салат украсить мелко рубленой петрушкой.

Вместо «избитого» салата из кальмаров предлагаю сделать

Фаршированные кальмары

Потребуется: на 6 порций — 1,5 кг кальмаров, 100 г белого сухого вина, 100 мл рыбного бульона, 50 г коньяка, 4 ст.л. оливкового масла, 200 г репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 700 г рыбного филе, 6 яичных белков, 350 г сметаны, 3 помидора, пучок свежей зелени петрушки (или щепотка сухой), перец, соль — по вкусу.

Очистить кальмары. Порубить половину лука, зубчик чеснока и петрушку. Порезать филе рыбы, ввести белки и сметану, посолить, поперчить и перемешать. Начинить кальмаров этим фаршем, заколоть деревянной палочкой.

Очистить помидоры, удалив семена, мелко порезать. Отдельно измельчить зубчик чеснока и оставшийся лук.

В глубокой сковороде подогреть масло, обжарить в нем кальмаров. Затем ввести чесночно-луковую смесь, потушить немного, залить коньяком и поджечь.

Добавить помидоры, рыбный бульон, вино и пряности по вкусу и оставить на медленном огне минут на 20.

На горячее хочу предложить пару вариантов, а вы, хозяйки, выбирайте на свой вкус.

Куручка с черносливом

Потребуется: куриное филе, чернослив; для соуса — 1 ст.л. сливочного масла, 1 ст.л. муки, 250 мл молока, мускатный орех, перец, соль — по вкусу.

Куриное филе нарезать на порционные кусочки и слегка обжарить на растительном масле, посолив и поперчив

их. Чернослив промыть, залить теплой кипяченой водой, дать распариться и некрупно нарезать. Выложить в форму для запекания куриное мясо, на него — чернослив, залить соусом и запечь в разогретой духовке в течение 30-40 минут.

Для соуса растопить сливочное масло, всыпать в него муку и обжарить до золотистого цвета, затем постепенно влить молоко, постоянно помешивая, посолить, поперчить и добавить мускатный орех (или любимые специи).

Жареный лосось с соусом

Потребуется: на 4 порции — 800 г лосося (семги, форели), перец, соль — по вкусу; для соуса — 3/4 ст. сока апельсина, 0,5 ст. яблочного уксуса, 2 ст.л. растительного масла, 2 ст.л. измельченного чеснока, 2 ст.л. мяты, базилика, петрушки, 2 ст.л. тертой апельсиновой цедры, 1/8 ч.л. соли, молотый черный перец.

Предварительно нагреть духовку. Апельсиновый сок, яблочный уксус, растительное масло вылить в стеклянную банку, добавить к ним чеснок, зелень, цедру, перец и соль, плотно закрыть и взболтать.

Филе лосося посолить, поперчить и обжарить в течение 10 секунд в разогретом масле. Довести до готовности в духовке (8-10 минут). Вынуть лосося, разложить на блюде и залить предварительно подогретым соусом.

P.S. Предложенный соус может прекрасно храниться даже при комнатной температуре.

Ну и под занавес — сладкое. Если вы надеетесь, что до сладкого у вас в эту чудесную ночь все-таки не дойдет, вы можете смело приготовить такой рулет на Рождество, которое также не за горами.

Рождественский рулет

Это старинный польский рецепт.

Потребуется: для теста — 1 кг муки, 250 г сливочного масла, 6 желтков, 250 г сахарного песка, 0,5 л молока, 50 г дрожжей, 1 ч.л. ванильного сахара, цедра 1 лимона, 2 ч.л. соли, 1 яйцо для смазки; для начинки — 0,5 кг мака, 200 г сахара, 3 ст.л. меда, 1 ст.л. сливочного

масла, 6 белков, по 0,5 ст. изюма, миндаля, цукатов.

Приготовить опару: смешать 1 ст. молока, 1 ст. муки, 1 ст.л. сахарного песка и дрожжи. Если дрожжи сухие, то сначала смешать с мукой. Опару поставить в теплое место на 3 часа.

Желтки взбить до бела с сахаром, добавить оставшееся молоко, муку, ваниль, лимонную цедру и перемешать.

Влить в эту смесь опару. Месить тесто, пока оно не начнет отставать от рук. Затем поставить в теплое место. Когда тесто хорошо поднимется, его нужно замесить вторично с теплым растопленным маслом и дать подняться еще раз.

Мак ошпарить кипятком, процедить, залить водой и варить около 2 часов. Затем отцедить и пропустить через мясорубку 3 раза. Смешать с сахаром, медом, изюмом, миндалем, цукатами, сливочным маслом и жарить 5 минут.

Белки взбить в пену, добавить в маковую массу и осторожно перемешать.

Тесто разделить на 4 части и каждую раскатать в пластину длиной 40 см. На каждую положить начинку и осторожно свернуть в рулет. Выпекать в духовке 50 минут при температуре 200°.

В конце выпекания сверху смазать рулеты чаем или яйцом для образования золотистой корочки.

Вкусного вам Нового года!





Новый год — это в первую очередь праздник детский, ведь именно ребята больше всего радуются сверкающей елке, искренне верят в Деда Мороза и ожидают настоящих чудес. Мы, конечно же, тоже хотели приготовить для них что-нибудь сказочное, но нас опередила наша постоянная читательница и кудесница Людмила Анатольевна КОРОБКОВА (г. Волгоград). На сей раз из ее умелых рук, как по мановению волшебной палочки, вышли самые разнообразные вкусные сладости. Ее рецепты помогут вам, дорогие родители, сделать Новый год незабываемым для ваших чад.

Людмила КОРОБКОВА,
г. Волгоград:

«Здравствуй, любимый «Волшебный горшочек»! Хочу сразу же сказать большое спасибо всем хозяйкам, которые делятся своими кулинарными хитростями с читателями. Спасибо всем, кто читает рецепты и воплощает их в жизнь, и большое спасибо тем, кто пишет в газету свои впечатления от вновь узнанных блюд. Очень приятно увидеть свои рецепты в газете, а еще приятнее почитать добрый отзыв о них. Моя благодарность Тамаре СОКОВОЙ (г. Смоленск), ее слова согрели мне душу, и Светлане НИКОЛАЕВОЙ (г. Владимир). Кстати, рецепты, отмеченные Светланой, очень любят и мои домочадцы. А сегодня я предлагаю рецепты, которые порадуют лакомок-сладкоежек».

Халва «Восточная сказка»

4 ст. подсолнечных семечек в кожуре промыть, перебрать и обжарить чуть сильнее, чем обычно. Дважды пропустить через мясорубку (лучше электрическую — это просто легче). 2 ст. пшеничной муки поджарить на сухой сковороде, помешивая, до золотисто-кремового цвета с запахом ореха, смешать с мас-сой перекрученных семечек и еще 2 раза пропустить через мясорубку все вместе.

В отдельной посуде смешать 1 ст. сахарного песка с 5 ст.л. подсолнечного масла (после обжаривания семечек) и 9 ст.л. молока, добавить ванилин на кончике ножа, вскипятить и влить в сухую массу. Хорошо перемешать, выложить на лист полиэтилена, сформовать колбаску или кирпичик, завернуть в пленку или фольгу и выдержать 8 часов на холоде.

Подавать как десерт к чаю или кофе.

Конфеты «Зайка-зазнайка»

2-3 крупные моркови натереть на мелкой терке, добавить 3 ст.л. воды, 1 банку сгущенки и варить, помешивая, до загустения. Затем в полученную массу ввести 10 г сливочного масла, 0,5 г кардамона, 25 г измельченных поджаренных орехов (любых), перемешать и проварить еще 2-3 минуты. Разложить ровным слоем на пергамент или фольгу, охладить, разрезать на порции и обсыпать орехами, кокосовой стружкой, маком или вафельной крошкой. При желании можно разделить на шарики, обкатать в перечисленных продуктах (кому что нравится) — получатся конфеты.

«Орешки для Золушки»

Потребуется: 1 ст. молотых грецких орехов, 3 ст.л. меда, сок 1 апельсина, 1 ч.л. коньяка, цедра 1 апельсина, 50-70 г шоколада.

Все ингредиенты смешать, прокипятить 2-3 минуты, немного охладить, сформовать шарики, обкатать их в тертом шоколаде и охладить.

Трюфели «Морозко»

1 пачку «Малютки» или другой смеси детского питания, по 150 г сливочного масла и мороженого (пломбир) смешать, добавить 150 г рубленых орехов и хорошо перемешать. Из полученной массы скатать шарики, обвалять их в какао и поставить в морозильник на 3 часа. Подавать сразу же.

Грильяж «Щелкунчик»

Потребуется: 100 г сухого молока, 150 г сгущенного молока, 6 ст.л. сахарной пудры, 25 мл коньяка, 3 ст.л. сахара, 100 г темного шоколада, 25 шт. ядер фундука.

Сахар и 1/3 ст. воды разогреть на сковороде до растворения сахара. В этом сиропе обжарить орехи. Шоколад растопить на водяной бане. Смешать сгущенку с сухим молоком, сахарной пудрой и коньяком, замесить тесто и скатать 25 шариков. В каждый закатать глазированный





орех, обмакнуть в растопленный шоколад, выложить на смазанный пергамент и охладить.

Кокосовое «конфетти»

Потребуется: 0,5 ст. воды (температура 40°), 0,5 ст. сахара, 200 г сухого молока, 250 г кокосовой стружки, 125 г сливочного масла.

Все ингредиенты смешать в однородную массу, скатать из нее шарики, внутрь каждого вложить 1 миндальный орешек, обвалить их в разноцветной кокосовой стружке и охладить.

Конфеты «Страна чудес»

Потребуется: 250 г сухого молока, 70 г какао-порошка, 250 г сахара-рафинада, 150 мл воды, 100 г сливочного масла, 1 ст.л. вина (коньяка), 2 ст.л. измельченных орехов.

Сахар залить водой, варить до полного растворения сахара, растереть с сухим молоком и какао, хорошо перемешать. Добавить сливочное масло, снова хорошо растереть, добавить вино и растертые орехи, еще раз перемешать, охладить (до того, как терпят руки) и быстро скатать шарики. Можно вылить в лоток, застеленный целлофаном, разровнять, посыпать сверху смесью молотых орехов, какао и сахарной пудры. После полного застывания нарезать на конфеты и разложить в коробки.

Батончики «Золотой ключик»

Потребуется: 100 г сливочного масла, 100 мл молока, 5 ч.л. какао, 150 г сахара, 500 г «Малютки», 100 г тертых на терке вафель, 100 г тертых орехов.

Масло, молоко, какао и сахар вскипятить, остудить и смешать с «Малюткой», а также вафлями и орехами, скатать батончики-конфетки, завернуть в фольгу от шоколада и поставить в холодильник на 6 часов. Подать в конфетной коробке.

Творожные «рафаэлки»

Потребуется: 250 г жирного творога, 150 г сахарного песка, 45 г кокосовой стружки, любые орехи.

Творог смешать с сахарным песком и частью кокосовой стружки (примерно 1/3), скатать шарики, начинить их орехами, обкатать в кокосовой стружке, сверху украсить капелькой шоколада (при желании).

Шоколад «Коровка»

Потребуется: 500 г сахара, 0,5 ст. воды, 250 г сухого молока, 100 г сливочного масла, 150 г какао, ванилин, изюм или орехи.

Из воды и сахара сварить сироп, заложить сразу все компоненты, вымесить и варить, помешивая деревянной лопаточкой, до загустения. Выложить массу на подмазанный пергамент, разровнять, дать слегка остыть, расчертить ножом на квадраты и охладить окончательно.

Зимние «ягодки»

500 г вафель с белой начинкой натереть на терке, добавить 1 пакет сухого сока, добавить 3-4 ст.л. сухого молока, 2 ст.л. сметаны, все хорошо перемешать и сформовать ягоды такие, какой был сок: клубничный — лепим клубнички, абрикосовый — абрикосы и т.д.

«Козинаки»

Растопить на сковороде 1/3 пачки сливочного маргарина, добавить 1 ст. хлопьев геркулеса и 1 ст. сахарного песка. Все жарить до темно-коричневого цвета, выложить на смоченный противень, разровнять, наметить ножом квадраты и охладить.

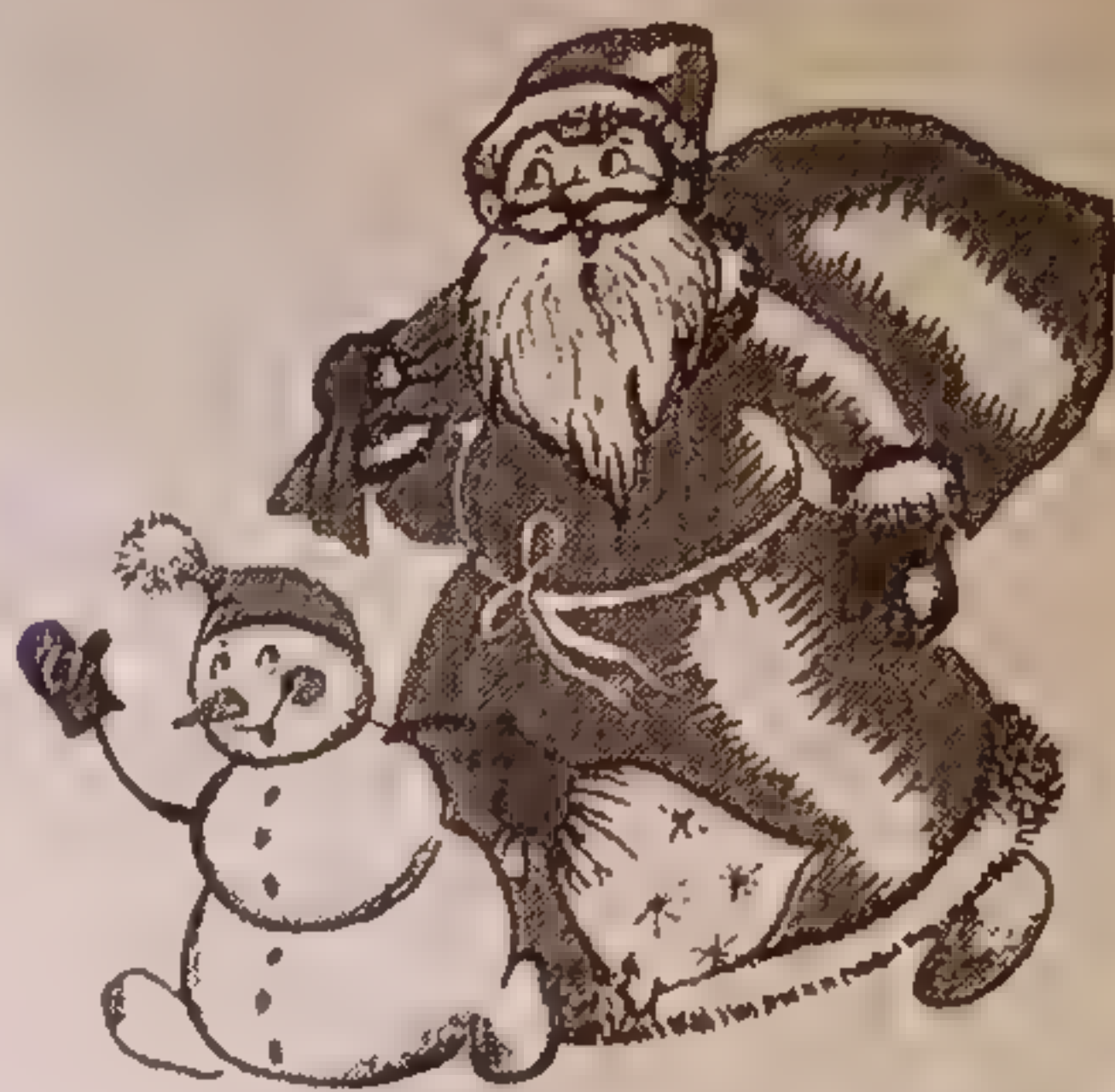
Ириски

«Для Лариски»

2 ст.л. сметаны, 4 ст.л. сахара и 2 капли подсолнечного масла смешать и варить на сковороде до коричневого цвета на малом огне. На смазанный маслом противень выложить массу кучками, остудить и оторвать от противня.

Конфеты «Кроха»

150 г сливочного масла, 150 г сахара, 450-500 г сладких крошек (от песочных коржей, вафель или черствого бисквита), 2 яйца, ванилин, 30 г фруктового сока хорошо смешать в однородную массу, скатать из нее шарики, обкатать в кокосовой стружке с шоколадной крошкой.



Паста «Шоколандия»

Потребуется: 5 ст. сахара, 1 ст. муки, 3-4 ст.л. какао, 100-150 г сливочного масла, 1 л молока, 1-2 ст. рубленых орехов, ванилин.

Сахар, муку, какао, ванилин соединить, перемешать, добавить размягченное масло, растереть, влить тонкой струйкой молоко, довести массу до однородного состояния и варить 10 минут от момента закипания. Добавить орехи, проварить еще 5 минут, остудить и разложить по банкам.

Торт

«Сказочное полено»

Взбить 300 г сливочного масла с 1 ст. сахара и 2 яйцами, добавить 200 г разноцветного мармелада, нарезанного кубиками, цедру и сок 1 лимона, 100 г изюма без косточек, 400 г печенья (измельчить толкушкой). Все перемешать, завернуть в целлофан в виде батончика и 3 часа выдержать в морозильнике.

При подаче нарезать ломтиками.

Сгущенное молоко «Белоснежка»

1 л молока 3,5%-ной жирности, 1 кг сахара, 0,5 ст.л. соды варить 3 часа, помешивая, на малом огне. Потом разлить по банкам, можно закатать и хранить в прохладном месте.

P.S. Не варить в эмалированной посуде!!!
(Продолжение следует.)



Приятные Новогодние мелочи

К украшению новогоднего стола стоит подойти серьезно и обстоятельно: его оформление должно быть исключительным, индивидуальным, ведь именно он в новогоднюю ночь станет центром всеобщего внимания.

- Для нарядного облика новогоднего стола важное значение имеет выбор скатерти, ведь в праздник он должен смотреться по-домашнему уютно и красиво. Если у вас цветная посуда, используйте только светлую скатерть, однотонная — пофантазируйте со оформлением стола. Можно, к примеру, на нее постелить под углом другую скатерть, в цветочек, полосочку или с графическим рисунком. Бумажные салфетки подберите в тон скатерти или чуть ярче, можете перевязать их дождиком или ленточкой.

- Конечно же, на новогодний стол ставится самая лучшая, красивая посуда, а прекрасным дополнением к столовым приборам будет служить букетик из еловых веточек, поставленный у каждого прибора. Для этого нужно вымыть и разрезать пополам ровные картофелины, покрыть их фольгой, а затем воткнуть в них еловые веточки длиной примерно 15 см. Украсят новогодний стол и снежинки, которые можно вырезать из тонкой серебристой или другой бумаги и положить под каждую тарелку.

- В центре стола красиво будет выглядеть новогодняя композиция в хрустальной вазе, ладье, состоящая из зеленых веток, красных цветов и красных свеч. Прекрасно дополняют эту композицию фрукты ярких цветов: мандарины, апельсины, красные яблоки, в которые вставлены маленькие свечи.

- Свечи, безусловно, придают особый уют и чарующую атмосферу празднику. А красивые подсвечники можно сделать своими руками, например, из старых винных бутылок различных

ООО «Слово» г. Ростов-на-Дону, ул. Бременно, д. 58/9 ОГРН 1046168000372

форм и цветов: в их горлышки можно вставить свечи, обвить их проволокой или шелковыми лентами и поставить на стол.

- Очень эффектно выглядит на праздничном столе и такая композиция: маленькая ваза поставлена в большую, а свободное пространство между ними заполнено сухими цветами или ветками боярышника с ягодами. Можно также наполнить вазу доверху елочными

Отличный Новогодний подарок!

Много слышала об ультразвуковых стиральных машинках. Хочу подарить такую маме на Новый год. Она действительно стирает?

Л.М.Макушева, Н.Новгород.

ОТВЕЧАЕТ директор кировского завода «Электроприбор», производящего ультразвуковые стиральные машинки «ВОЛШЕБНИЦА».

В эффективности ультразвуковой стирки сомневаться не приходится. Ультразвук для подобных целей с успехом применяется в промышленности и медицине уже более 50 лет!

Первые же машинки для домашней стирки появились всего лишь несколько лет назад. Незаменимая в быту вещь! Бережно стирает, отбеливает и дезинфицирует любое белье!

Стирает или не стирает - вопрос качества стиральной машинки. Мы на качество не экономим. Например, замена российского излучателя ультразвука на мощный и дорогой американский позволила в несколько раз увеличить эффективность стирки!

Заказать машинку можно напрямую у производителя по минимальной заводской цене - 1190 рублей. Оплата при получении на почте.

Пишите: 610052, г. Киров, ул. Потребкооперации, д. 17А, завод «ЭЛЕКТРОПРИБОР», отдел сбыта. Тел. 8-(8332) 56-60-96,

На правах рекламы. ООО «Электроприбор» ОГРН 1054316557899

ДЕНЬГИ ИДУТ МНЕ САМИ!

В газете мы уже писали о великом даре, которым наделен Федор Порфирьевич Орлов. Он с легкостью дает крупную денежную удачу нуждающимся. Мы получаем мешки писем с благодарностями.

Вот что пишет Вострова Нина Леонтьевна из Брянска: «Мы с мужем и наши взрослые сыновья перебивались с хлеба на воду много лет. Деньги, если и появлялись, то сквозь пальцы утекали как вода. У сыновей руки совсем опустились, они уже отчаялись работу искать. Узнала я о Федоре Порфирьевиче Орлове и написала ему письмо о нищей судьбе.

Пришел добрый ответ, и случилось чудо! Сыновья быстро на работу устроились, много получают. А я как куплю лотерею - так и выиграю. Деньги теперь мне сами в руки идут! Уже новоселье справили. Спасибо Вам, Федор Порфирьевич, за наше богатство».

Если у вас нужда, скорее пишите письмо по адресу: 344103, г. Ростов-на-Дону, а/я 4004 «Б», Орлову Федору Порфирьевичу.

Обязательно укажите печатными буквами свои фамилию, имя, отчество (полностью), свой возраст, индекс и почтовый адрес для ответа.

Реклама. Полные сведения об услугах высылаются почтой

шариками, конфетти и серпантинном и поставить ее на стол.

Трудно удержать в голове тысячи мелочей, касающихся предстоящей встречи, но даже посреди предпраздничной суеты попробуйте остановиться, вспомнить лица тех, кто придет к вам, настроиться на определенный лад — и тогда ваше торжество оставит приятные и теплые воспоминания.

ХОТИТЕ БЫСТРО ПОЛУЧИТЬ ДЕНЬГИ
и весело встретить Новый Год?



**НЕ ВЫХОДЯ
ИЗ ДОМА**

Получите **Займ наличными**, просто, быстро, выгодно!

► Займы от **5 000 до 30 000 рублей**

на любые покупки и любые нужды в Вашем распоряжении.


► Выплаты займа от 500 рублей в месяц!

**0%
КОМИССИИ***

Для получения займа звоните сейчас:

(495) 514-05-05

БЫСТРОЕ РЕШЕНИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ

 **РУСФИНАНС**

Или пришлите данный купон!

С.-Петербург
Волгоград

(812) 363-28-48
(8442) 26-71-88

Новосибирск
Пенза

(383) 227-64-94
(340) 242-88-10

Уфа

(347) 291-24-04

И.Новгород

(831) 275-88-16

Тюмень

Иркутск
(3452) 52-20-23

Владивосток
Ставрополь

(4232) 49-10-25
(8652) 95-13-50

СОВЕТ: Если Вы живете в другом городе, звоните по любому из указанных номеров.

ЗАЯВКА НА ПОЛУЧЕНИЕ БЕСПЛАТНОЙ ИНФОРМАЦИИ БЕЗ ПОСЛЕДУЮЩИХ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ

☒ **ДА**, я хочу получить полную информацию и заполнить заявку на получение займа от 5 000 до 30 000 руб.
Заполните и отправьте в РУСФИНАНС по адресу: 111396, Москва, а/я 6, 000 "РУСФИНАНС"

Код акции **72C39**

ФАМИЛИЯ: _____	АДРЕС: _____
ИМЯ: _____	_____
ОТЕЧЕСТВО: _____	_____
ПОЛ <input type="checkbox"/> М <input type="checkbox"/> Ж ДАТА РОЖДЕНИЯ ЧИСЛО МЕСЯЦ ГОД _____	НОМЕР ДОМА _____ КОРПУС _____ СТРОЕНИЕ _____ КВАРТИРА _____
ПОЧТОВЫЙ АДРЕС: _____	НОМЕР ТЕЛЕФОНА _____ АД. _____ НОМЕР _____
ГОРОД: _____	E-MAIL: _____
ОБЛАСТЬ КРАЙ _____	

Предложение действительно для граждан России от 23 лет



Мороженое в шоколадных розетках

Потребуется: на 12 розеток — 2 яичных белка, 100 г сахарного песка, 3 ч.л. муки, 3 ч.л. какао-порошка, 2,5 ст.л. растопленного сливочного масла.

Яичные белки взбить с сахаром, добавить муку, какао и размешать. Затем выложить в тесто растопленное масло и вновь тщательно перемешать.

Брать тесто столовой ложкой и выкладывать на смазанный противень. Приплюснуть тесто ложкой, сформовав таким образом кружочки диаметром 12 см. Поставить в разогретую до 200° духовку на 4-5 минут.

Затем вынуть противень и проявить ловкость рук: каждый кружочек положить на перевернутый стакан, опустить края вниз и сформовать розеточки. Оставить их в этом положении остывать. Когда тесто застынет, розетки аккуратно снять и разложить в них мороженое или любой другой десерт.

... на бисквите

Потребуется: 2 яйца, 2 ст.л. сахара, 4 ч.л. муки, 1,5 ч.л. какао-порошка; для безе — 3 яичных белка, 6 ст.л. сахара; 1 кг мороженого.

Форму (ингредиенты даны для формы диаметром 20 см) смазать, а лучше еще выстлать и пекарской бумагой (стенки тоже смазать).

Яйца взбить с 4 ст.л. сахара, очень аккуратно добавить муку и какао. Полученное тесто выложить в форму и выпекать в разогретой до 220° духовке 7-8 минут, до тех пор, пока на тесте при нажатии пальцем не будет оставаться след, после чего его вынуть и остудить.

Белки взбить в крутую пену, вводя постепенно оставшийся сахар, — должна получиться белоснежная блестящая масса.

Бисквит вынуть из формы и положить на противень, на него выложить мороженое, оставив от края примерно 2 см, сверху мороженого — белковую массу.

Есть два варианта дальнейших действий:

- поставить торт в морозилку и заморозить;
- на 5 минут поставить в разогретую духовку, пока безе не приобретет золотистый цвет, — но в этом случае кушать надо сиюминутно.

... в апельсинах

У небольших сладких апельсинов срезать верх, как «крышечку», и вынуть мякоть, не повредив шкурку. Дольки апельсинов нарезать на маленькие кусочки и соединить с любым мороженым (оно должно быть комнатной температуры). Получившейся смесью заполнить апельсины, накрыть «крышечками» и поставить в морозилку для застывания.

Следующий номер
газеты выйдет
11 января.



«ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК»

№26(48), декабрь 2007 г.

Главный редактор
Е.Г.ГОРБУНОВА

Адрес: 603126, Н.Новгород,
ул. Родионова, 192, корп.1
Телефон (831) 432-98-16
www.gmi.ru

gorshochek@gmi.ru

Художник **Е.ДУДНИК**

Учредитель - ООО «Слог»

Генеральный директор
Т.С.ДЕНИСОВА

Телефон (831) 432-98-14
e-mail: slog@gmi.ru

Подписные индексы:
24764 19441 12269

Рекламное агентство

Дирекция:

(831) 434-88-20

Прием рекламы:

(831) 434-91-16

Региональная группа/факс:
(831) 434-88-22

e-mail: reclama@gmi.ru

Служба продаж

Телефоны: (831) 275-98-68,
275-97-53, 275-97-54
e-mail: sales@gmi.ru

Служба экспедирования
и перевозок

тел. (831) 434-86-66

e-mail: zabudko@gmi.ru

Распространение в Республике
Беларусь - ООО «Арго-НН»

Адрес: 220030, г.Минск, ул.К.Маркса,
д.15, офис 313, тел. 328-68-46.

Подписной индекс РУП

«Белпочта» 24764

Газета зарегистрирована
Федеральной службой по надзору
за соблюдением законодательства
в сфере массовых коммуникаций
и охране культурного наследия
22.06.2005г.

Регистрационное свидетельство
ПИ № ФС 77-21356

Подписано в печать 20.12.2007 г.
в 16 часов (по графику - в 16 часов)

Тираж 32947 Заказ №2493

За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель.

Цена договорная

Отпечатано

в ОАО «Дзержинская типография»,
г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15





Газета для садоводов и огородников

Зеленый проспект

№ 2
июнь
'99

Жизнь газеты — в обратной связи

Быстротечно летнее время. Казалось, вот только вышел первый номер газеты «Зеленый проспект», газеты для многотысячной армии балаковских садоводов и огородников. Но уже пришел черед второго номера, который вы сегодня держите в руках. А это значит, что половина месяца прошла. И хотя забот в саду и на огороде не убавилось, вы найдете время почитать свежую газету.

Конечно, сразу всех тем в небольшом издании не охватить. К тому же газета вышла в самое напряженное для читателя время — посев, посадки, уход за растениями, борьба с болезнями, сорняками и вредителями. Но мы постарались учесть текущий момент и будем это делать до осени. Для агрономической учебы будет зимнее время.

Сегодня для нас очень важна так называемая «обратная связь», то есть мнение читателей. Ибо только учитывая его, можно сделать хорошую газету, верного спутника и надежного партнера в ваших дачных делах. Мы понимаем, что по одному, двум, даже трем номерам полного мнения о газете не составишь. Однако у каждого из вас есть свое представление о том, какая газета вам нужна, на какие ваши вопросы она должна ответить. Поэтому потратьте немного времени и найдите возможность как-то связаться с нами: почтой в письме, по телефону, в личном разговоре в магазине «Дача. Сад. Огород», вызвав кого-нибудь из редакции газеты «Зеленый проспект».

Активное общение «читатель — газета» может вылиться в создание клуба садоводов и огородников (такое развитие событий мы имеем в виду). Для этого нужно создать более-менее постоянный круг авторов газеты, заинтересованных в прямом общении друг с другом.

Уже сейчас есть возможность через газету устроить такой заочный клуб с узкой направленностью — обмен семенами, саженцами, предложениями об их продаже и т.д. Для того в газете помещен талон бесплатного объявления. Пользуйтесь им. Мы уверены, что в балаковских частных садах и огородах есть все. И не надо посылать письма в края далекие, чтобы прислали нужный сорт, вид растения (еще проблематично, приживутся ли они здесь) за исключением редкостей, элитных сортов. Может быть, необходимо вам есть в соседнем подъезде или в соседней квартире. Вот для чего нужно общение и через газету, и меж собой.

Редакция газеты надеется, что заработает «Обратная связь», опыт читателей, ответы на их вопросы послужат садоводам и огородникам хорошую службу.

Сегодня в номере:

- Верни земле ее затраты. Почва, удобрения, урожай.
- Тяпка или «Раундап»? Вот в чем вопрос...
- Новые. Лучшие. Редкие.
- Становись в ряды виноградарей!

Уважаемые садоводы и огородники!

Магазин

«Дача»

Сад.

Огород»



ПРЕДЛАГАЕТ ВАМ

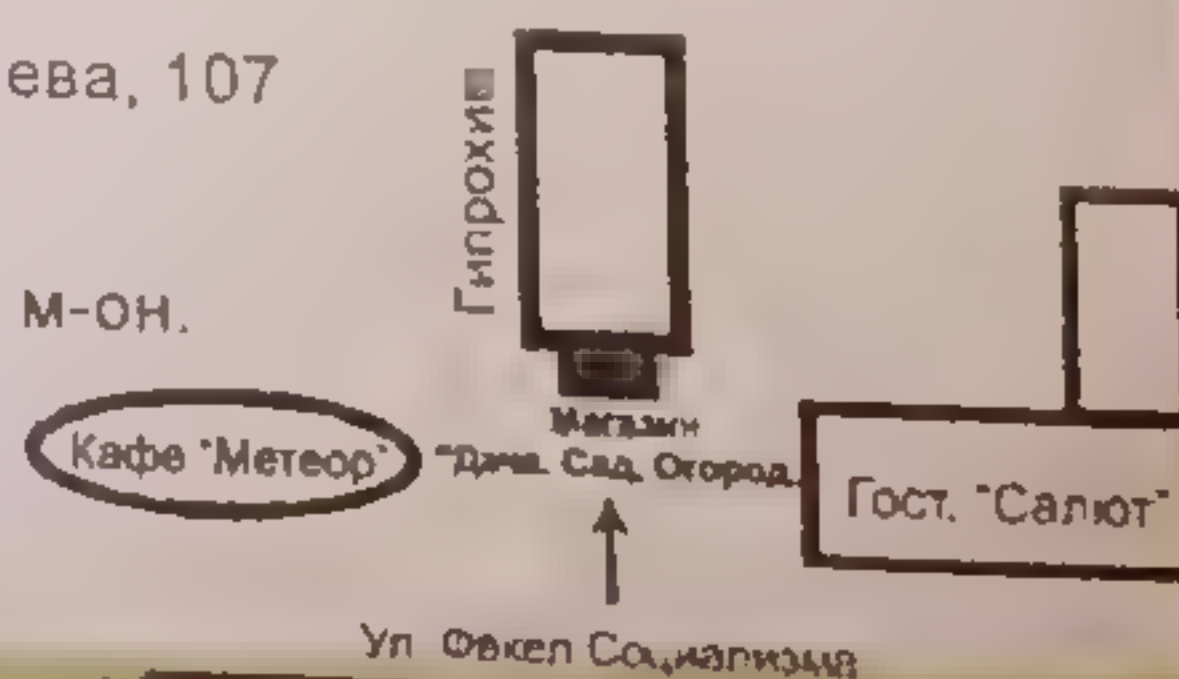
- * большой выбор семян овощей, цветов и пряностей
- * укрывные материалы, п/э пленка
- * ТОРФОЛИН, грунт, горшочки
- * препараты от вредителей и болезней растений
- * удобрения, инвентарь и другие товары для дачи

Ждем вас: ул. Чапаева, 107
(здание Гипрохима)

вход с торца.

Отдел в маг. «Уют» 6 м-он.

Тел. 4-93-57.



ГУП «Гипрохим-Волга» приглашает на работу
честного, порядочного, хозяйственного «мастера на все
руки» — плотника, столяра, слесаря, сварщика, сантехни-
ка, электрика, дворника.
Все — в одном лице!
Об условиях спрашивать по адресу: ул. Чапаева, 107 или
по телефону 4-17-85.

Почва. Удобрения. Результат.

Весенние хлопоты позади — все, что хотели, посеяли и посадили. Казалось, отдохнуть бы от трудов праведных. Но не тут-то было, уход за всходами и высаженными растениями требует все большего внимания со стороны огородника, да и садовода тоже.

Внимательно наблюдая за своими зелеными питомцами, вы видите, что не все они заметно прибавляют в росте, некоторые имеют настолько чахлый вид, что жалко становится... Это знаменательного развития растений, или по крайней мере их недостатка. Пора подкормить землю, дать ей недостающее. И тогда воспрянет все растущее на ней.

Как это сделать и как распорядиться вашим «арсеналом» удобрений и теми, которые продаются в магазине «Дача. Сад. Огород», пойдет речь на этой странице.

И ПИЩУ ДАСТ,
И ЗЕМЛЮ
УЛУЧШИТ

Функционально удобрения делятся на две группы: органические и минеральные.

Органические удобрения обогащают почву перегноем и легко растворимыми питательными веществами, улучшают ее структуру и физические свойства, оживляют жизнедеятельность микроорганизмов.

Наиболее известным органическим удобрением является навоз. Лучшим — лошадей или коров. Его необходимо периодически вносить в почву: от 4 до 8 кг на квадратный метр. Тяжелые глинистые почвы при этом становятся более рыхлыми, воздухопроницаемыми, песчаные — приобретают связность и лучше удерживают влагу. В навозе имеются все необходимые элементы питания в т.ч. микроэлементы.

Однако здесь следует остерегаться и негативных последствий внесения в почву навоза. Дело в том, что тот навоз, который мы покупаем, сильно засорен семенами сорных растений. Их букет настолько богат, что некоторые из них мы затрудняемся определить. Годы уходят на то, чтобы искоренить сорняки собственными руками.

Приведенного выше недостатка навоз лишен птичий помет. Это наиболее ценное из всех органических удобрений, так как содержит в себе все необходимые растениям элементы питания. Ценность птичьего помета в его быстром действии. Предполагается, что он нейтрализует вредные для здоровья человека химические вещества, попавшие в почву при опылении растений ядохимикатами. В почве, удобренной птичьим пометом, не селится медведка. Благодаря высокой концентрации питательных веществ, 1 кг удобрения равноценен 100-120 кг навоза крупного рогатого скота.

Применяют удобрения перед перекопкой почвы, разброс по 30-50 г на 1 кв.м (1 стакан на 2

биогумуса, который производится красным калифорнийским червем. Привлекательная сторона этих удобрений — высокое содержание гуминовых веществ, сбалансированность по содержанию главных элементов питания (азота, фосфора и калия) и микроэлементов. Перечислим и дадим характеристику некоторым удобрениям из весьма обширного списка.

«ИДЕАЛ». Это жидкое концентрированное удобрение для любых овощных и ягодных культур. В нем замачивают семена, луковицы,

клубни перед посевом и посадкой, укореняют черенки; им подкармливают и стимулируют развитие растений во время вегетации.

«ИСПОЛИН». Натуральное гуминовое гранулированное удобрение для любых овощей и корнеплодов. Содержит не только необходимые питательные вещества, микроэлементы, но и стимуляторы роста, обладает долговременным (до 3-4 лет) действием. Применяется при основном внесении в лунки и рядки, а также в виде жидких подкормок.

«Исполин» выпускается также специально для картофеля для ягодных культур.

Из быстродействующих гранулированных подкормок представляют интерес «Богатырь» — для любых растений; «Ягодка» — для всех ягодных культур; «Кормилец» — для овощей и корнеплодов. Эти активные органические добавки стимулируют рост и развитие растений, повышают урожай и его качество.

А если у вас на участке кислая почва, то воспользуйтесь раскислителем и восстановителем плодородия «НОВАЯ ЗЕМЛЯ».

Это далеко не полный перечень удобрений, имеющих в магазине «Дача Сад Огород». О них мы будем рассказывать в очередных номерах газеты.

ДОЗЫ — МАЛЫЕ,
ОТДАЧА —
БОЛЬШАЯ

Минеральные удобрения. Их отличие в том, что они содержат большое количество питательных веществ. Удобрения этой группы делятся на простые и сложные. Простые содержат какой-либо один питательный элемент, сложные — два, три и более.

Азотные удобрения пред-

ставлены аммиачной селитрой, сульфатом аммония и карбамидом (мочевинной).

Карбамид. Это удобрение наиболее богато азотом — 46%. Ценное удобрение для внекорневых подкормок (опрыскивание плодово-ягодных и огородных растений раствором) — в концентрации 30-40 г на 10 л воды.

Фосфорные удобрения повышают урожайность, устойчивость к засухе и морозам, улучшает качество урожая.

Суперфосфат содержит 20% фосфора. Применять лучше осенью под перекопку в дозе 35-40 г на 1 кв.м. При большом урожае можно дать в виде подкормки 15-20 г на 1 кв.м.

Двойной суперфосфат содержит 48-50% фосфора. Применяемые дозы в 2-2,5 раза меньше.

Калийные удобрения помогают растениям усваивать углекислоту воздуха, способствуют передвижению углеводов, повышают устойчивость растений к вредителям и болезням, морозу и засухе.

Сернокислый калий. Содержит 46% действующего вещества. Является лучшим калийным удобрением, применяемым под любые культуры.

Калийная соль содержит 30-40% калия. Это смесь хлористого калия с сильвинитом, не рекомендуется применять на посевах и посадках чувствительных к хлору растений.

Сложные или комплексные удобрения.

Калийная селитра содержит 13% азота и 44% калия. Является одним из лучших калийных удобрений для чувствительных к хлору плодово-ягодных культур. Рекомендуется для применения на всех типах почв. В дозе 10-15 г на 1 кв.м применяется при подкормках.

Аммофос, диаммофос и нитроаммофос содержат два элемента питания — азот и фосфор. Хорошо растворимы в воде. Фосфор находится в них в более подвижной по сравнению с суперфосфатом форме и глубже проникает в почву. Применяется в виде основного удобрения и подкормок.

Нитрофоска, нитроаммофоска, азофоска. Содержат три элемента питания — азот, фосфор, калий. Водорастворимы. Можно использовать под все культуры различными способами.

Земля нас кормит. Расходуем свои жизненные соки на урожай. Подкормите ее, и вы утроите ее силы, и воздастся вам сторицей. А приобрести необходимые удобрения (кроме навоза) вы сможете в магазине «Дача. Сад. Огород.» по адресу: ул. Чапаева, 107. Здесь же получите наиболее полную информацию о применении удобрений. Добро пожаловать!

Земле добавка —
урожаю прибавка

кв.м). Растворенный в соотношении 1:12-20 частей воды вносится по 1 л раствора на 1 кв.м почвы. Один стакан сухой смеси на 2-2,5 кв.м вносится как подкормка овощных и плодовых культур.

При недостатке навоза используют компост. Он образуется при перегнивании сорной растительности (без семян), ботвы, опилок, сухих листьев, отходов овощей (не зараженных болезнями) и прочих остатков жизнедеятельности. Приготовление компоста — довольно длительный и трудоемкий процесс. Если вам нужно удобрение сейчас, то вы можете приобрести его в магазине «Дача Сад Огород». Называется он «Суперкомпост «ПИКСА».

Это органическое удобрение поможет вам не только увеличить урожай, но и значительно улучшить плодородие почвы, обогатив ее азотом, фосфором, калием и микроэлементами. Потребляемое количество на единицу площади в 50 раз меньше по сравнению с навозом. В результате биотермического обеззараживания «Пикса» не содержит семян сорняков и возбудителей болезней растений, а также понижает содержание нитратов в готовой продукции.

Подкормка проводится в виде внесения раствора (3 стакана на ведро воды). Овощные растения подкармливают 3-5 раз за сезон по 1 л раствора; ягодные культуры — 3-5 раз по 5-10 л куст; фруктовые деревья — 3-4 раза по 10-20 л за период май-июнь.

Вносится удобрение в рядки при посеве и посадке весной, для улучшения плодородия почвы — осенью под перекопку.

В наше время в практику все больше входит применение удобрений, выработанных на основе

Агроаптека

Мечта каждого садовода, а тем более огородника — чистые от сорняков участки. И львиная доля затраченного труда приходится на борьбу с ними. Но есть способ значительно облегчить эту трудоемкую работу — применение гербицидов. Наиболее подходящ по простоте применения и эффективности на содово-огородных участках гербицид РАУНДАП.

Его назначение: сплошное уничтожение сорняков в начальный период освоения участков; уничтожение сорняков вдоль заборов, дорожек, вокруг усадебных построек и теплиц; направленное уничтожение нежелательных растений на посадках земляники, смородины, на грядах и газонах, в приствольных кругах и др.; уничтожение сорняков за 7-10 дней до посева растений в гряды; уничтожение сорняков на посадках картофеля за 2-5 дней до появления всходов культуры; уничтожение отросших сорняков после уборки культур.

Сроки применения. — с ранней весны до поздней осени по зеленым сорнякам.

Препарат, нанесенный на поверхность листьев и побегов, постепенно поглощается растением и током пластических веществ переносится по всем его органам, включая корни. Первые признаки действия препарата проявляются через 5-10 дней в виде пожелтения и увядания растений. Полностью сорняки отмирают через 2-3 недели.

Раундап не поступает в растения через почву, не препятствует прорастанию семян, поэтому любую культуру можно высевать или высаживать через сутки после применения препарата. В почве Раундап разлагается на естественные природные вещества: углекислый газ, воду и фосфаты.

Для работы с препаратом можно использовать садовые опрыскиватели или наносить раствор непосредственно на листья сорняков с помощью кисточки, губки или фитиля.

● Человек ищет, как легче

Раундап — средство от сорняков

Рабочий раствор готовится следующим образом: налить в пластиковую, эмалированную или стеклянную посуду чистую воду, не содержащую посторонних включений (ил, грязь), затем влейте препарат и тщательно перемешайте. Раствор для опрыскивания — 10 мл на 1 л воды, для нанесения кисточкой — 10 мл препарата на 100 мл воды. Готовят раствор непосредственно перед применением. Допустимо хранить готовый раствор в стеклянной или пластиковой закрытой посуде не дольше недели.

Обрабатываются только зеленые вегетирующие сорняки. Эту операцию нужно проводить в сухую безветренную погоду, когда на растениях нет влаги от дождя или росы. Дождь, прошедший менее чем через 6 часов после обработки, может смыть препарат с листьев и значительно снизить эффект. Расход при сплошном опрыскивании 10 мл препарата (1 л рабочего раствора) на 10-20 кв.м участка.

При работе с Раундапом надо соблюдать ряд правил:

— Не рекомендуется про-

водить опрыскивание при ветре или использовать оборудование, дающее слишком мелкое распыление, например, пульверизаторы. Это может привести к сносу мелких капель на культурные растения и вызвать их гибель.

— Работайте на низком давлении в садовом опрыскивателе. Это исключит образование мелких капель и тумана при распылении.

— При работе вблизи культурных растений защищайте их экраном из пленки, фанеры и т.п.

— Снимая экран убедитесь, что смоченные препаратом сорняки не будут касаться листьев культурных растений и не перенесут препарат на них.

— Следует учитывать, что дождь или обильная роса могут смыть остатки препарата с поверхности обработанных сорняков и перенести препарат на листья находящихся под сорняками культурных растений, например, газон.

— Будьте внимательны, работая вблизи культур, дающих корневую поросль (вишня, слива, малина др.). Попавший на поросль препарат может с током пластических веществ передвигаться по корням и повредить материнское растение.

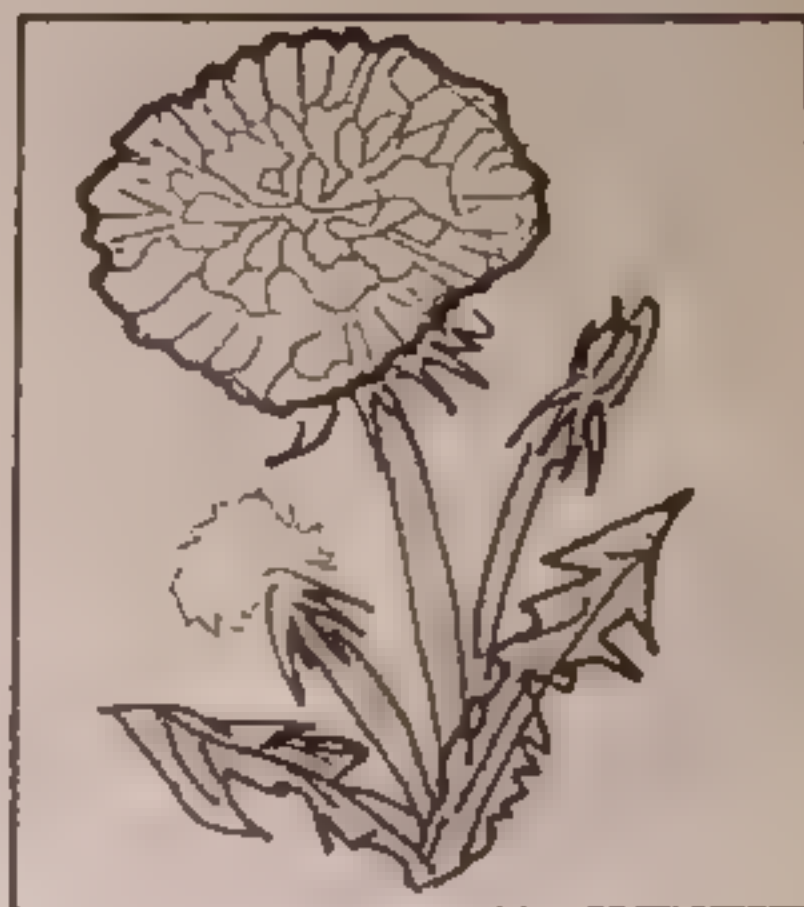
— Препарат, случайно попавший на листья культурных растений немедленно смойте струей воды.

— После работы промойте водой опрыскиватель снаружи и внутри: трижды ополосните емкость, пропустите воду через шланг, штангу и насадку.

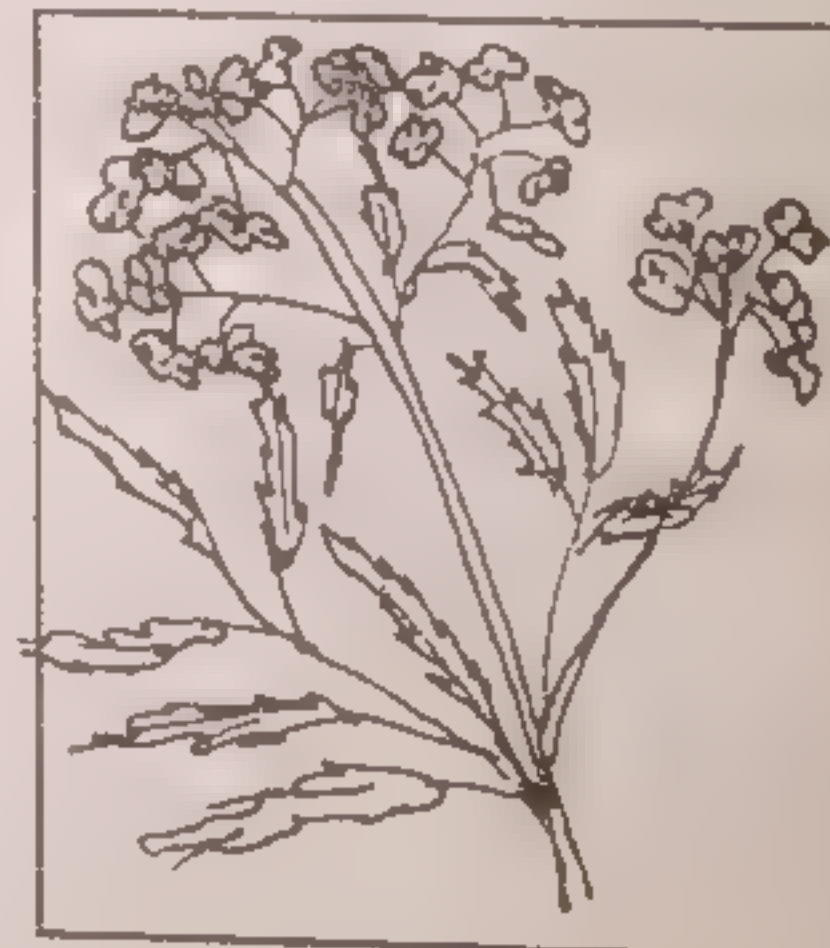
— Применяйте те же меры защиты как и в работе с другими химическими веществами.

Более подробную информацию вы можете получить при покупке препарата в магазине «Дача. Сад. Огород.», расположенном по адресу: Чапаева, 107.

И сорняк может быть полезным



Одуванчик. С его помощью можно успешно бороться с тлями, медяницами, паутинными клещами. Для этого берут 200-300 граммов свежих листьев, настаивают 2-3 часа в 10 литрах теплой (но не выше 40 град.) воды, затем процеживают. Настой используют сразу же по приготовлении. Сроки обработки: по распускающимся почкам, сразу после цветения, при наличии вредителей через 10-15 дней после цветения.



Тысячелистник. Применяется против тлей, медяниц мелких листогрызущих гусениц (яблоневая моль), личинок пилильщика, трипсов, растительноядных клопов, паутинных клещей. Готовят препарат так. 800 г высушенного сырья измельчают и ошпаривают кипятком. Затем доливают воду до 10 л и настаивают сутки-двое, или кипятят 20 мин. К 10 литрам настоя или отвара добавляют 40 г мыла и опрыскивают деревья и кустарники.

Защита — рядом

Некоторые растения являются фитонцидоносцами, то есть своим запахом они отпугивают вредителей сада и огорода. Замечено, что там, где вблизи от яблонь растут укроп, лук, чеснок или помидоры, на нижних сучках почти не бывает вредителей. Еще лучше отпугивает вредителей от плодовых деревьев кариандр (киндза). Его высаживают в приствольных кругах и еже-

недельно подстригают верхушки — это усиливает выделение фитонцидов.

Полезно сажать кариандр и среди цветов. В частности, он полностью избавляет розы от тли. Помогает это растение и от нашествия мышей. Они не выносят его запаха.

С помощью помидоров можно избавить огород от проволочников (личинок жуков-щелкунов). Еще лучше в этом случае помогают бобовые культуры: горох, фасоль, «конские бобы». На участках, обсаженных бобами не селятся кроты.

Новые. Лучшие. Редкие.



**Этот овощ
заменяет
яблоко**

Речь здесь об огородной культуре — очень древней и очень полезной, имеющей широкое распространение на Западе и в других странах и завезенной в нашу страну в середине XIX века. Растение это из семейства гречишных, с прямыми стеблями высотой до двух метров и с мощной корневой системой. Исключительно холодостойкое растение, заморозков до 10 градусов — не боится.

Ревень пока мало распространен в нашей стране. Произрастает на любых, но хорошо удобренных перегноем и минеральными удобрениями почвах; предпочитает суглинки со склоном к югу. Сырых мест не переносит. Кислые почвы следует известковать, а перед посадкой обработать почву на глубину до 40 см и внести на квадратный метр до 10 кг перегноя или компоста, полного минерального удобрения до 100 г, древесной золы до 120 г, все хорошо перемешать с почвой. Как говорят англичане, ревень не любит того удобрения какое ему не дают.

Размножается ревень делением корневищ или посевом семян, но предпочти-

тельнее первый способ. Корневища должны быть не моложе 4-5 лет, хорошо развитые, здоровые. Перед посадкой их разрезают острой лопатой на две — четыре части. Причем каждая должна иметь не менее одной-двух крупных почек и хорошо развитые корни (лучшие части с периферийных корневищ). Разрезанные корни надо несколько подсушить и присыпать мелким древесным углем.

Посадку ревеня на постоянное место предпочтительнее проводить в сентябре, но можно и рано весной. Корневища и хорошо развитую рассаду с комом почвы высаживают в ямки — 50х40 см на расстоянии одного метра одна от другой, с глубиной посадки ниже примерно на 3 см, чем на старом месте. После посадки почву уплотнить, обильно полить и замульчировать перегноем или торфом. Уход за растениями заключается в обильных поливах, в 3-4-кратных рыхлениях, прополках и подкормках навозной жижей. На одном месте ревень растет до 15 лет, потом его выкорчевывают; наибольший урожай получают до 10 лет.

В культуре известны и

распространены такие сорта: Виктория, Крупнорежковый, Московский-42, Исполинский и др. Большой интерес представляет сорт Виктория. Черешки у него темно-красные, крупные, листья тоже. Сорт урожайный, блюда из черешков окрашены в розовый цвет и более аппетитны.

Ревень — самая ранняя культура, его урожай можно получать в мае, когда особенно ощущается острый недостаток в овощах и фруктах. При выращивании под пленкой и в парнике собрать черешки можно примерно на две недели раньше. Черешки ревеня содержат до 2,5% кислот — яблочной, лимонной, янтарной, щавелевой и др., многие витамины, микроэлементы, калий, кальций, фосфор, магний и другие тоже полезные вещества.

Черешки листьев ревеня обладают приятным кисло-ватым вкусом, напоминая плоды яблок. Их едят свежими, а если добавить немного сахара, они не уступают многим плодам и ягодам. Из них готовят кисели, компоты, варенья, джемы, мармелад, соки, начинку для пирогов, вино, квас и другие блюда, и все питательно, все вкусно. Из листьев и черешков также готовят очень вкусные салаты, а борщи — просто объедение. Вот только жаль, что зелень можно употреблять только до июля, так как потом в ней накапливается излишнее количество щавелевой кислоты.

**Земляной
миндаль**

Чуфа — земляной миндаль, многолетнее клубненосное масличное растение субтропического происхождения. У нас возделывается главным образом в Краснодарском крае. В культуре размножается клубнями. Высаживают на расстоянии 70 см по несколько клубней в гнездо. При температуре почвы около 20 град. по Цельсию, всходы появляются через 7-10 сут. Для получения полноценного урожая клубней требуется вегетационный период до 130 сут. Масса одного клубня в пределах 0,5 г, урожай — 300-400 клубней с 1 куста. Клубни содержат 20-24% жирных масел, 27-30 крахмала, 15-20 сахаров, 1-2,7 протеинов.

При посеве семенами в первый год вырастает мощный куст. На корневищах развиваются клубни. Цветет куст на второй год своей жизни.

**МОЛИБАМБУР
(земляная груша)**

Это клубнеплодное пищевое растение семейства астровых. Клубни его — ценный диетический продукт питания. По химическому составу близки к картофелю. Они содержат 20,6% углеводов, в состав которых входит инулин. В белке имеются аминокислоты — лизин, гистидин, аргинин, триптофан, треонин. Используют клубни в пищу печеными, жареными и сырыми. Осенью, зимой и рано весной из них готовят супы, пюре, салат. Из высушенных и растертых клубней готовят кофейный напиток. Клубни — ценный продукт питания для диабетиков. Земляная груша — малотребовательная к условиям выращивания. Растет на черноземных, дерново-подзолистых, достаточно увлажненных почвах. Клубни хорошо перезимовывают в почве.

Размножают клубнями. Почву готовят с осени. Под зяблевую перекопку на один квадратный метр вносят 2-3 кг органических удобрений и по 20-30 г фосфорно-калийных удобрений. Весной почву рыхлят или боронуют. Высаживают весной со схемой размещения 60х40 или 70-40 см на глубину 7-8 см.

Для зимнего потребления клубни выкапывают осенью и хранят в подвале, пересыпая песком. Для весенне-летнего потребления выкапывают рано весной до израстания клубней.

Ароматен, полезен, необходим

Эстрагон, или эстрагонная полынь — трава-приправа. Растет на одном и том же месте до 15 лет, неприхотлива в уходе. Необходимо лишь правильно определить место, где можно ее выращивать. Запомните: под эстрагон отводят рыхлые, плодородные почвы на высоком солнечном месте,

в почву вносится известь. В сырых местах эстрагон вымокает. Избыток азота в почве тоже нежелателен, пряная трава от этого лишается главного своего достоинства — аромата.

Для чего выращивают эстрагон? Во-первых, все лето на столе свежая душистая зелень. Особенно эта

трава набирает аромат перед цветением. Во-вторых, эстрагон успешно используется для засолки огурцов и помидоров, для квашения капусты и маринования грибов. Давно подмечено: эта пряная трава улучшает аппетит, помогает пищеварению, нормализует кислотность желудочного сока.

(Окончание. Начало № 1).

11. Побеги на дереве тонкие, с укороченными междоузлиями. На верхней части побегов образовались розетки из мелких листьев ненормального цвета. Плоды мелкие, деформированные или совсем отсутствуют, завязь осыпалась.

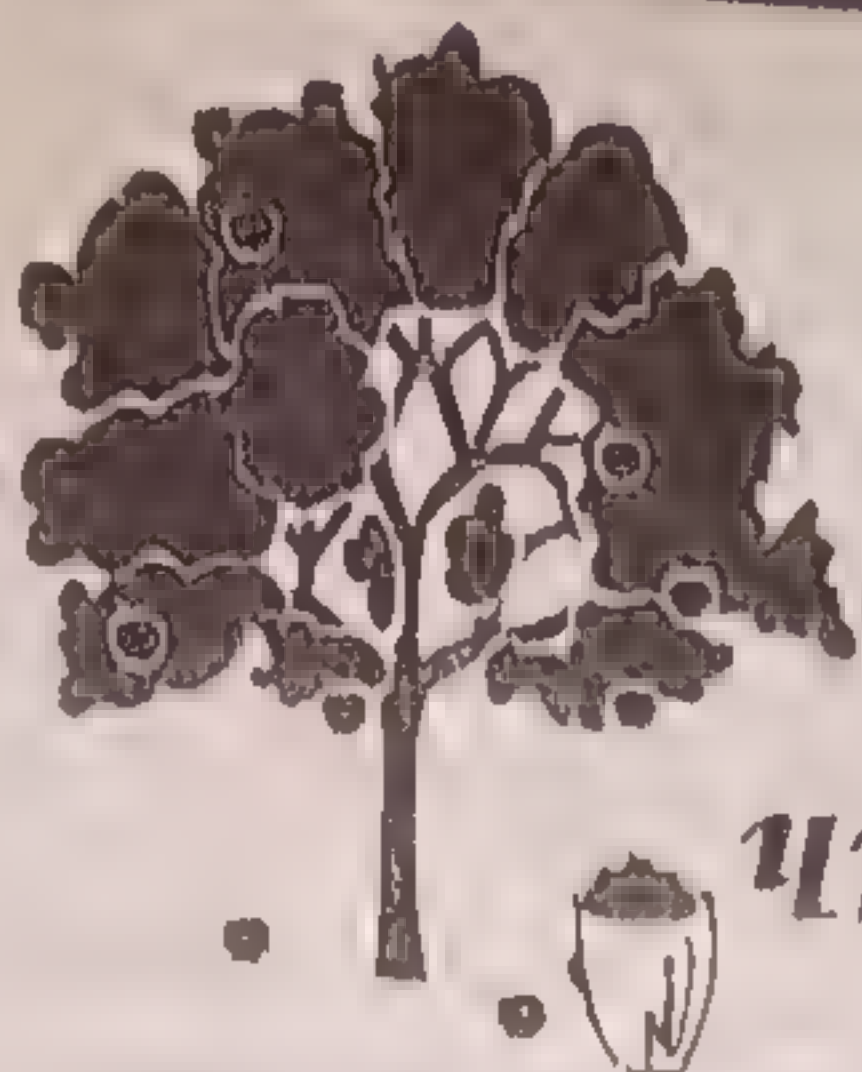
Недостаток цинка. Восполняют цинковым полимикродобрением (15 г на 1 кв.м приствольного круга) или опрыскивают крону цинковым купоросом (10 г на ведро воды).

12. У яблони отмирают верхушки побегов, листья поражены хлорозом и привядшие, дерево на вид хилое.

Недостаток меди. Следует опрыскивать деревья хлорокисью меди, медным купоросом или бордоской жидкостью, то есть препаратами, применяемыми против грибных болезней и парши.

13. Молодое деревце, несмотря на частные поливы, не растет, листья мелкие, тусклые. Подкормка азотными удобрениями

Маленькие секреты большого урожая



Дерево скажет, что ему нужно

тоже не помогает.

Причина болезни — избыток влаги. Частые поливы, особенно холодной водой, угнетают почвенную микрофлору, корневые волоски получают мало кислорода и отмирают. Рекомендуются поливать не чаще одного раза в 2-3 дня подогретой на солнце водой.

14. Дерево растет слабо, не цветет или цветет, но завязь осыпается.

Причины могут быть следующие: на песчаных почвах недостаток влаги; если влаги достаточно — значит мало в почве основных питательных веществ, азотных,

калийных, фосфорных. Другие причины — болезнь корней, глубокая перекопка почвы вблизи дерева, в результате чего повреждены корни.

15. Дерево хорошо растет и цветет, но не плодоносит.

Причины: нет вблизи сорта-опылителя; неблагоприятные погодные условия во время цветения, повреждение цветков или завязей болезнями и вредителями. Для лучшего опыления в крону дерева прививают по 1-2 ветви других сортов, ведут борьбу с вредителями, делают подкормку по листьям полным удобрением, осенью под

перекопку вносят фосфорные и калийные удобрения.

16. Яблоня или груша хорошо ухожена, растет сильно, но в возрасте более 7-10 лет не цветет.

Возможные причины: сорт который начинает плодоносить после 10-12 лет; избыток азотных удобрений в почве, особенно навоза, что вызывает сильный рост и задерживает образование плодовых почек. Меры по ускорению плодоношения — временное (на 2-3 года) прекращение внесения азотных удобрений, сокращение поливов, внесение фосфорно-калийных удобрений, залужение почвы.

17. Ветви вишни или сливы оголены, листья и плоды сосредоточены на концах ветвей.

Это естественный процесс перемещения плодоношения вверх в результате отмирания нижних более старых плодовых органов, он присущ не только косточковым, но и семечковым породам. Устраняется оголение обрезкой.

Знаете ли вы, что...

...садовые муравьи являются постоянными спутниками, более того, верными защитниками сосущих вредителей — тлей. Питаясь их сладкими выделениями, муравьи оберегают тлей от естественных врагов — «божьих коровок» и т.д. Установлено, что муравьи нередко переносят тлю с одного растения на другое, не говоря уже о соседних ветвях.

Меры борьбы. Чтобы муравьи не приживались в саду, почву в нем постоянно окультуривают. Если все же муравьиные гнезда появляются на участке, в непосредственной близости от них расставляют бутылки с остатками сахарного сиропа. Когда муравьи заберутся туда, их ошпаривают кипятком. В народной практике муравьиные гнезда поливают подсолнечным маслом.

Используйте опыт предков

Малина дает многочисленные побеги у основания куста и из корней. Из этих побегов оставляют не более пяти-шести на каждом кусте, а остальные отрезают весной прочь; благодаря этому остальные побеги разрастаются очень сильно и становятся способны принести перво-разрядные крупные плоды. Весной же укорачивают прошлогодние побеги на треть или на четверть всего роста, чтобы вызвать лучшее развитие плодов, которые всегда получаются наиболее совершенными из середины побега. Затем обрезают, также при основании, все мертвые побеги, принесшие уже плоды в прошлом году, и наконец уничтожают лишние молодые побеги, появляющиеся летом при самом основании куста. Истребляют и все корневые отпрыски, появляющиеся между кустами, если они не нужны для размножения.

Гибкие побеги малины

требуют подпорки или подвязки, иначе они от тяжести ягод и листьев склоняются на землю. Подвязка производится двояким образом: ко всякому кусту подставляют кол и к нему свободно подвязывают все побеги и плодоносные ветви или же отделяют пло-



доносные ветви от бесплодных побегов этого года, привязывая первые из них вертикально к вбитым недалеко от кустов кольям, или же привязывают в очень наклонном положении к жердям или проволокам, расположенным по краям гряд или вдоль рядов кустов; побегам же данного года позволяют свободно расти вверх. Отделение плодоносных ветвей от бесплодных побегов заслуживает предпочтения: тогда каждый побег

и даже каждая ягода имеют больше простора, получают больше света и развиваются роскошнее. Каждую осень после окончательного сбора плодов примерно в августе отрезают плодоносные ветви прочь, а на их место привязывают выросшие в течение лета побеги.

Удобрения малина требует много, так как своим сильным ростом она постоянно истощает почву. Поэтому каждой осенью после перекопки застилают почву навозом более или менее толсто, в зависимости от роста кустов, и оставляют на поверхности гряд до следующего лета. Полезно также, хотя и не необходимо, удобрять еще и весной, перед вторичной перекопкой почвы.

Оставлять на одном месте малиновые гряды долее десятка лет не стоит даже при хорошем уходе: после этого срока ягоды чересчур мельчают.

Растут и у нас «южане»

Сейчас нечасто встретишь на приусадебных и садовых участках виноград. И тому есть причины: культура трудоемкая (особенно в зоне укрывного виноградарства), множество болезней и т.д. Но при всем этом выращивание винограда приносит много радости. Это необычная культура — в ней гармонично соединились высокая эстетика и громадная польза. Посмотрите, как красивы листья винограда, как они декоративны! Только из за этого стоит выращивать лозу, не говоря об урожае.

Многие садоводы считают, что виноград не наша культура. Неправда! Совсем недавно в хвалынских плодосовхозах размещались обширные виноградные плантации. Это было товарное производство и местный винзавод выпускал прекрасные вина. Поэтому наша зона — вполне для любителей-виноградарей. Но прежде всего нужно знать одно — не все известные европейские (не говоря уже о среднеазиатских) сорта подходят для выращивания в наших условиях.

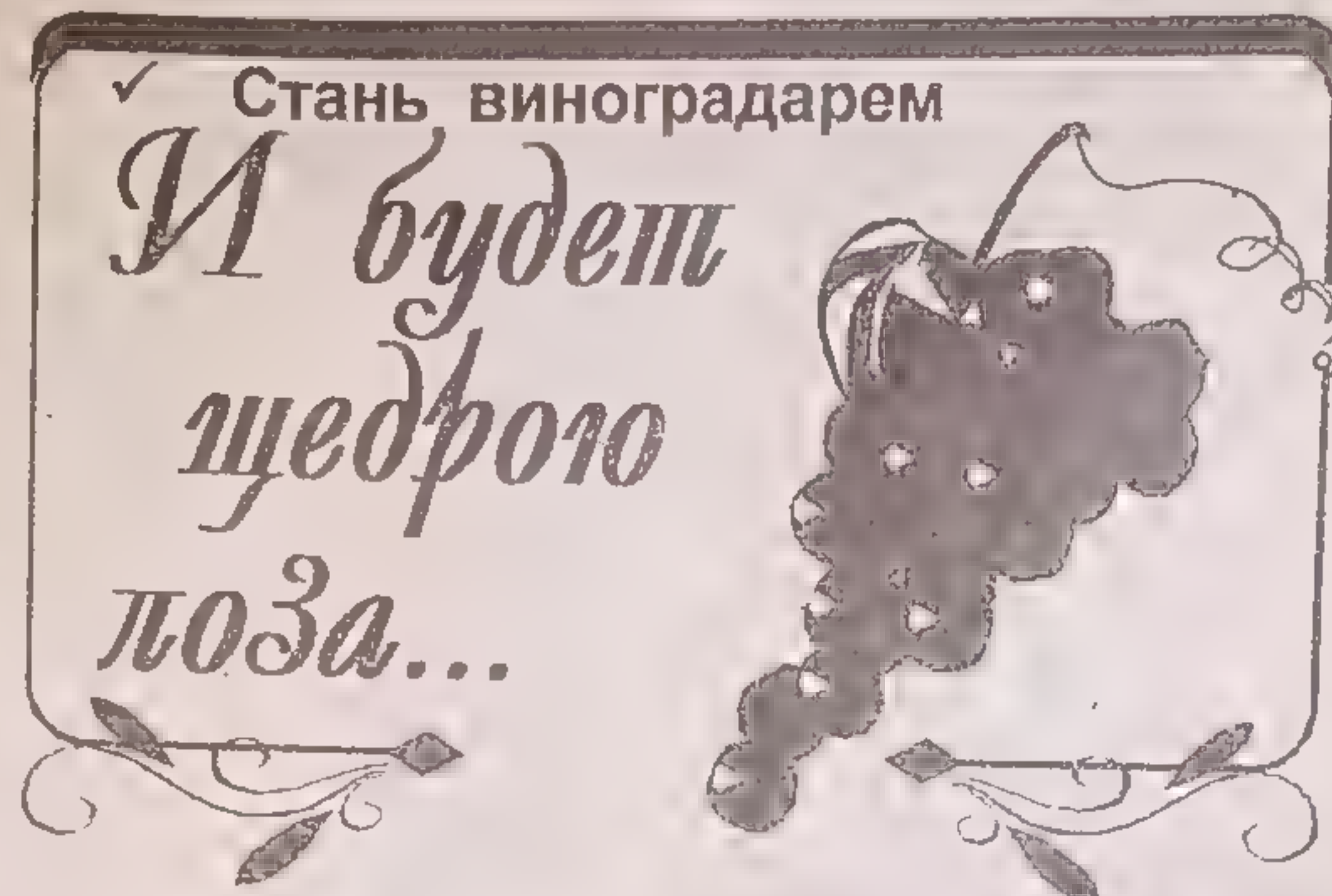
За основу можно взять сорта, рекомендуемые для северной зоны Украины. Это сорта, очень раннего и раннего сроков созревания.

К очень ранним относятся:

Жемчуг Саба. Один из самых ранних среднеурожайных сортов. Грозди средних размеров, конические или цилиндрические, средней плотности. Ягоды светло-зеленые, с золотистым оттенком, имеют тонкую кожицу, сочную, очень приятную на вкус мякоть с сильным мускатным ароматом.

Ранний Магарача. Новый очень ранний сорт с высокой и постоянной урожайностью. Грозди крупные (300-350 г), конические, неплотные. Ягоды темно-синие с тонкой, прочной, съедатой кожицей, покрыты густым налетом пруина. Мякоть мясисто-сочная, простого вкуса.

Иршан Оливер. (Золотистый ранний). Высококаче-



ственный очень ранний сорт универсального использования. Грозди конические, развесистые, неплотные, средних размеров. Ягоды средние, красивой светло-золотистой окраски. Мякоть сочная, приятного вкуса, с сильным мускатным ароматом.

Мадлен Анжевин. Отличный столовый сорт. Ягоды среднего размера, зеленовато-белые, кожица тонкая, легко разрывается, мякоть сладкая, без аромата. Средний вес грозди 120 г. Этому сорту нужны опылители — Шасла, Жемчуг Саба, Золотистый ранний.

Маленгр ранний. Грозди небольшие или средней величины, конические, плотные. Ягоды небольшие, овальные, светло-зеленые. Кожица довольно плотная. Мякоть нежная, сочная, без аромата.

К очень ранним сортам относятся: Мускат черный ранний, Сеянец Маленгра, Тамбовский розовой, Тамбовский зеленый, представляют интерес сорта Куйбышевской селекции — Пер-

венец Куйбышева, Куйбышевский скороспелый, Аметист самарский, Янтарь самарский, Краса Поволжья.

К ранним сортам винограда относятся:

Шасла (северная, розовая, белая, мускатная) — отличаются цветом, вкусом. Грозди средней величины,

цилиндро-конические или цилиндрические, рыхлые или средней плотности, средний вес 120-150 г. Ягоды средней величины, округлые.

Португизер. Грозди средней величины, конические, лопающиеся, довольно плотные, средний вес около 160 г. Ягоды средней величины, округлые или слабоовальные, темно-синие. Кожица тонкая, мякоть сочная, тающая.

Янтарный. (Королева виноградарей). Грозди крупные цилиндрические и конические, средней плотности, средний вес 190 г, максимальный 800-1200 г. Ягоды крупные, округлые и овальные, золотисто-янтарные. Мякоть плотная, со слабым ароматом, вкус очень приятный. Кожица плотная, прочная, рвущаяся.

У местных виноградарей есть сорта, заслуживающие внимания: Награда, Арктик, Альфа, Русский конкорд, Лидия. Это изабельные сорта, которые или совсем не требуют укрытия (Награда,

Арктик, Альфа) или требуют слабого укрытия, расположенные с южной стороны здания как пристенная культура (Русский конкорд, Лидия).

В последнее время появились совершенно новые, интенсивные сорта сверхраннего и раннего сроков созревания, комплексно устойчивые против болезней и вредителей. Приведем характеристики некоторых из них.

Элегия. Продолжительность от цветения до полного созревания ягод 38-40 дней. Ягоды крупные, зеленовато-белые.

Восторг. Созревание: третья декада июля — первая декада августа. Грозди большие. Средний вес 530 г, ягоды крупные, 5-6 г, слабоовальные, белые. Куст сильный, обрезка на 8-10 почек, число побегов на взрослый куст 40-50. Морозоустойчивость — 25 градусов по Цельсию.

Кодрянка, Кодрянка 218. Созревание не позднее второй декады августа. Грозди большие, у Кодрянки 218 до 2 кг. Ягоды крупные, 6-7 г, темно-фиолетовые или черные. Куст сильный, обрезка на 8-12 почек, число побегов на взрослый куст 50-60. Морозоустойчивость 23 градуса.

Первенец Куйбышева. Куйбышевский ранний. Вес грозди 200-300 г, ягоды 3,5 г. Вкус приятный, у Первенца с легким мускатным запахом. Созревание: конец июля — начало августа. Куст сильно-рослый, урожайный.

Украинка. Созревание со второй декады августа. Все грозди 250-400 г, ягоды крупные, белые, с розовым мазком, вкус приятный. Куст сильный, урожайный.

Это только малая часть перечисленных сортов. Их во много раз больше. Так, что выбор богат. Дерзайте, друзья! И вам улыбнется удача!

В последующих номерах мы вам расскажем о размножении этой необыкновенной лозы и уходе за ней.

Овощные грядки

Убрал одно -
посади другое

Очень важно в нынешних условиях держать верхний слой почвы рыхлым, свободным от сорняков. Это сбережет значительное количество почвенной влаги для культурных растений. Почву под столовыми корнеплодами, у которых корни располагаются вглубь, с каждым разом обрабатывают глубже: сначала на 3-5 см, а в конце на 12-14. Глубину обработки почвы под капустой, помидорами и огурцами, напротив, постоянно уменьшают. У них корни растут в пахотном горизонте. Как только огурцы, посеянные по схеме 90х50 см начнут давать плоды, рыхление почвы под ними прекращают. Еще раньше заканчивается обработка 70-сантиметровых междурядий.

В июне овощеводы убирают щавель, лук-батун, редис, салат, шпинат, укроп, лук на перо. После уборки зеленых культур освободившиеся участки занимают цветной капустой или белокочанной среднеспелых сортов, зелеными овощами, кабачками, помидорами, репой и др.

Эффективнее используйте
картофельную ботву

Сушеная и свежая ботва — отличное инсектицидное средство против вредителей сада и огорода, настой ее используют против моли, совки, белянки, тлей, клещей. Из зеленой ботвы готовят настой так: берут 1,2 кг ботвы на 10 л теплой воды, настаивают 4 часа, процеживают. 40 г хозяйственного мыла измельчают, заливают горячей водой и размешивают до полного растворения. Мыльный раствор вливают в ведро с водой, мыло удерживает настой на растениях. Опрыскивают обычно к вечеру, чтобы настой не разрушался от сильного света. Готовя настой из сушеной ботвы, берут ее 0,6 кг.

Многие садоводы используют ботву как ловушки для колорадского жука. Перед картофельными посадками ставят ящики с ботвой. Колорадские жуки, привлекаемые ароматом ботвы и запахом разрезанного клубня картофеля, поселяются в ящики, где их легко уничтожить.

Используют ботву и в ловушках для проволочника. Разрезанный на части картофель кладут в лунку, прикрывают ботвой, отмечают колышком место. Через 4-5 дней кучу разгребают и жуков, проволочников уничтожают. Вот почему ботву картофеля ни в коем случае нельзя выбрасывать. Но оставляйте только здоровую ботву, пораженную болезнями сжигайте, закладывать в компост больную ботву не рекомендуется — это может привести к распространению опасных болезней.

Знаете ли вы что...

...мнение о том, что горький вкус огурцов зависит от сорта, совершенно ошибочно. Огурец горчит, если в нем накапливается избыток кукурбитацина. В небольших количествах это вещество «не противопоказано» овощам, а вот при его излишке вкус их, и чаще всего огурцов, не устраивает овощеводов.

Накопление кукурбитацина в овощах происходит при неблагоприятных условиях во время выращивания: недостатке влаги, солнца, питания, при высоких и низких температурах и т.д. Особенно бывают горькими огурцы, выросшие на сухих грядках в теплую и жаркую погоду. В то же время правильный режим ухода, своевременный полив и подкормка могут помочь не только в повышении качества плодов, но и в увеличении урожайности.

...фенхель нередко называют аптечным укропом. Это многолетник, в первый год после посева образует корнеплод и зеленый «куст», а на второй год — семенную стрелку. В огородах встречается не часто и обычно выращивается только на зелень. Фенхель можно использовать целиком: молодые листочки кладут в салат, отваренными побегами и листовыми черешками заправляют суп.

...лук-резенец, или шнитт-лук, исключительно богат различными витаминами. Например, содержание в нем «аскорбинки» в три раза выше, чем в репчатом луке. Шнитт-лук удивительно морозостоек. На одном месте возделывается несколько лет. Листья на вкус — пряные, в молодом возрасте — очень сочные и нежные.

Со временем шнитт-лук разрастается в плотные, широкие кусты — до ста ветвей в каждом. При тесной посадке образуются сплошные, весьма декоративные — особенно в период цветения — заросли. Для столовых нужд достаточно посадить с десяток кустов, и зеленой витаминной продукцией семья будет обеспечена с ранней весны до поздней осени.

...нередко летнему саду очень вредят слизни. Например, в листьях земляники они выедают крупные части, ягоды съедают полностью. Питаются слизни обычно вечером, ночью или рано утром. А в пасмурную, дождливую погоду — и днем. В жару прячутся в траве, под досками, влажными тряпками. Этим и пользуются садоводы для борьбы со слизнями, собирая их в местах скопления.

При большом количестве вредителей растения и междурядья можно опылять к вечеру известью (пушонкой) или суперфосфатом — 200-300 гр на 10 кв.м. Скопления голых слизней посыпают также порошковой горчицей или железным купоросом, смешанным с пылью — тоже вечером, в сухую погоду.

Как вырастить цветную капусту

Растение плохо переносит прямые солнечные лучи, предпочитает влажную почву, поэтому надо притенить капусту от прямых солнечных лучей, при посадке уложить вокруг мох, который и создаст оптимальную влажность. Не рекомендуется высаживать капусту после репы, редиса, редьки. Лучше всего она растет после бобовых культур. Высаживают рассаду в разные сроки, что позволяет получать продукцию в течение ряда месяцев.

Культура предпочитает богатые перегноем почвы. Для этого готовят заранее биологический гумус: кладут зеленые части растений в яму, поселяют дождевых червей, поливают отходами кухни и прикрывают торфом. Когда масса станет однородной, используют как удобрение для цветной капусты. Кислые почвы известкуют или дают древесную золу. Рекомендуем (для средней полосы) сорта Московская консервная, МОВИР-74, Гарантия.

Лучше всего посеять капусту в марте, затем с интервалом в две недели, с тем чтобы получать ее с июля по сентябрь. Сеют в торфяные горшочки. Вместе с горшочками, чтобы не нарушать корневой системы, высаживают в грунт на «теплую» грядку и прикрывают пленкой или переносной теплицей. Капуста не выдерживает мороза ниже 3 градусов.

Поливать ее можно раствором коровяка 1:20, после чего подкормить биогумусом, окучить. Через неделю обильно полить раствором древесной золы 1:15, теплой водой. Против крестоцветной блошки или тли опыляют смесью табачной пыли просеянной древесной золы.

Убирают цветную капусту по мере созревания. Несвоевременная уборка приводит к потере качества.

Квас не пьешь, где силы берешь?..

Наступили жаркие денечки, и в магазинах, ларьках, на уличных лотках большим спросом стали пользоваться различные прохладительные напитки. В том числе и квас. Его в достатке выпускает наш балаковский, пивкомбинат.

— Окрошки давеча захотелось, да за квасом далеко идти, — жалуется как-то жене ее тетка. — Ноги-то уже не те стали, не ходят...

— А зачем же зря ноги бить? — последовало возражение, — неужели сама не можешь квас сделать?

— Да вот, не приходилось как-то... Все покупала...

— Ну и напрасно. Уж квас-то можно и самой делать. Какая здесь сложность? Сделай один раз закваску и только воду подливай. У нас всегда на столе квас бродит, а готовый в холодильнике. И никуда ходить не надо

А ведь таких хозяек немало. Хлеб выбрасывают, но квас поставить не хотят или не могут. И добро, если некоторые заявляют:

— Не могу я пить домашний квас, не нравится он мне. Я лучше сбегая, куплю заводской.

Некоторые не знают, как просто можно изготовить великолепный освежающий напиток в домашних услови-

ях. Мы им поможем, предложив лишь несколько из более чем 150 рецептов кваса.

ХЛЕБНЫЙ КВАС

Хлеб ржаной 1 кг, дрожжи 25 г, сахар 5 ст.ложек, мята 20 г, изюм 50 г, вода 5-6 л.

Черный хлеб, нарезанный ломтиками, подсушить в духовке, не давая ему пригореть. Сухари положить в кастрюлю



или бочонок, залить кипятком, закрыть, дать постоять 3-4 часа. Настой процедить, положить дрожжи, сахар, мяту. Накрыть салфеткой и в таком виде оставить для брожения на 5-6 часов. Когда квас начнет пениться, его надо вторично процедить и разлить в посуду, в которую предварительно положить по несколько изюминок и плотно закрыть.

Хранить в прохладном месте.

КВАС ОКРОШЕЧНЫЙ

Также готовится из ржа-

ного поджаренного хлеба. Заливают его горячей водой, дают настояться 3-4 часа, процеживают, добавляют сахарный песок, дрожжи и муку. Ставят для брожения в теплое место на 5-6 часов, затем охлаждают и хранят в прохладном месте.

На 10 л воды берут 1-1,5 кг сухарей, стакан сахара, 30 г дрожжей и 3-4 ст.ложки муки. Можно одновременно с дрожжами и сахаром добавить 50 г семян тмина. Получится прекрасный тминный квас.

КВАС С ДУШИЦЕЙ ИЛИ МЯТОЙ

Для его приготовления поджаренные сухари заливают на 12 часов, после процеживания добавляют 4-5 ст. ложки муки на 10 л воды, 1-2 стакана сахара и 50 г дрожжей. Дрожжи, сахар и муку лучше готовить отдельно, чтобы они забродили, и затем вместе с мятой вылить в сухарный отвар для окончательного брожения до густой пены. Процедить, разлить в бутылки и поставить их в прохладное место для созревания на 2-3 дня.

Пейте на здоровье! И не будьте зависимы от поставщиков кваса.

Рецепты нашел и предложил вам Виталий БЕРЕЖНОЙ.

К здоровью — без лекарств

■ **Травяные чай для очистки организма, похудения, противо-алкогольные.**

■ **Шампуни «Биокрем», «Дрожжи для волос».**

■ **Голубая и белая глина.**

■ **Косметика на водорослях.**

■ **Влагопоглощающие стельки — комфорт Ваших ног.**

И многое другое.

Приглашаем Вас в маг. «Русь», 1 этаж, «Лотос» (7 м-н) отдел «Товары для здоровья».

Правила заполнения купона

К публикации принимаются объявления, написанные разборчиво (названия, адреса, фамилии — печатными буквами) и только на талоне из газеты «Зеленый проспект». Ксерокопии не принимаются.

Один талон — одно объявление. При нарушении этого требования редакция вправе опубликовать одно объявление.

Бесплатно публикуются объявления только частного характера. За срочность предусмотрена плата.

Ответственность за содержание объявления несут рекламодатели.

Почтовый адрес редакции: 413800, Саратовская обл., г. Балаково, ул. Чапаева, 107.

«Зеленый
проспект»

ТАЛОН

бесплатного частного объявления

(Фамилия, Имя, Отчество рекламодателя)

Текст объявления (не более 15 слов)

Адрес, телефон

Утредитель: ООО «Анис».
Редактор: Т. Бородовская.

Газета издаётся с июня 1999 г.

За содержание рекламы ответственность несут рекламодатели.

Отпечатана в типографии ООО «Анис»: г.Балаково, Саратовская обл., ул. Чапаева, 107, тел. 4-93-57.

Тираж 500 экз.

Заказ № 764

Объем 1 п.л.
Цена договорная.

Зеленый проспект

Садоводу на заметку

Июль – макушка лета

Голубые цветы цикория свидетельствуют о том, что уходит первая половина лета. Все короче становится путь светила, а дел все больше. К концу дня с удивлением замечаешь, что многое не успел сделать из намеченного. Между тем все требует забот – и сад, и огород. Но особенного внимания требует сад. Ведь в нем не только идет формирование урожая этого года, но и закладка нового.

На первой неделе июля малину, смородину и крыжовник необходимо подкормить. Это важно во время налива ягод. Хорошая подкормка – раствор коровяка (1:8) с добавлением 50-60 г суперфосфата и 100-150 г золы или 30 г сульфата калия. Одного ведра такой подкормки достаточно на 2 м полосы малины и на 1 кв.м прикустового круга крыжовника и смородины. При засушливой погоде ягодники нуждаются в периодическом поливе.

На земляничной плантации начинаются работы, направленные на создание урожая будущего года. В это время растения сильно ослаблены. Очень важно провести рыхление с одновременным внесением минеральных удобрений. Для этой цели хорошо подходят ягодные смеси – 40-50 г в расчете на 1 кв.м площади. Можно отдельно: 3-4 кг перепревшего навоза или компоста; 40-50 г суперфосфата и 20-30 г сульфата калия (можно заменить 100-150 г древесной золы). После подкормок необходимо обильное увлажнение.

В июле уже хорошо видна нагрузка каждого дерева плодами. Поэтому, где необходимо, надо поставить подпорки (чатала), во избежание отлома ветвей под тяжестью урожая. В течение месяца необходимо сделать два опрыскивания сада с интервалом 15-20 дней. Применяют комбинированный состав фунгицида и инсектицида, то есть против грибных болезней (парша, пятнистость листьев, плодовая гниль) и насекомых. Из фунгицидов можно использовать оксихом или полихом, хлорокись меди или 1% бордоскую смесь. В 10 л рабочего раствора одного из фунгицидов добавляют любой инсектицид (Инта-Вир, Кинмикс, Фенаксин, Цимбуш и др.). С появлением падалицы на нижнюю часть штамба деревьев накладывают ловчие пояса. Этот прием заметно ослабит деятельность плодовой орды.

В июле наступает пора подготовки хранилищ для приема нового урожая, а также тары, в которой он будет храниться. Неплохо бы помещения, погреба окурить сернистым газом. Для этого берут 30 г серы в расчете на 1 куб.м хранилища, кладут на жаровню или электрическую плитку, герметизируя при этом помещение. Через 50-70 часов хранилище вентилируют, стеллажи моют раствором извести или медного купороса. Те же действия производят с тарой.

Так что скажем праздности: «Нет!»

Сегодня в номере:

- Июльские заботы садоводов и огородников.
- Земляничные грядки: будущий урожай готовят сегодня.
- Новые. Лучшие. Редкие.
- Записная книжка «дачника»: луна, звезды, урожай.
- Рецепты для зимних заготовок.

Уважаемые садоводы и огородники!

Магазин

«Дача.

Сад.

Огород.»



предлагает вам

- Препараты от колорадского жука, гусениц, тли и других вредителей
- Медный купорос, бордоская смесь, Оксихом, Фундазол
- Мочевина, суперфосфат, сульфат калия, микроудобрения
- Инвентарь и другие товары для дачи

ул. Чапаева, 107

Гипрохим



Магазин
«Дача Сад.
Огород.»

тел. 4-93-57

Гост. «Салют»

ул. Ф. Социализма

Читатель – газета – читатель

Наши интересы совпадают

Уважаемая редакция!

Поздравляю вас с выпуском в Балакове нужного периодического издания. Удачи вам во всем и успехов. И что-то новое на страницах газеты, а это будет, и прописные для многих истины, а для нас, любителей, откровения, – все пойдет на пользу, и будет принято с благодарностью.

Первый номер – довольно удачный, дальше, уверен, будет лучше. Возникнет ведь связь газеты с читателями, посыпятся вопросы, советы т.д.

И у меня сразу вопрос. На первой странице газеты – дерево, которое я давно хочу видеть на своем дачном участке. Где в Балакове (или районе) и где в Саратове (информация про Саратов обязательна, так как считаю, что там богаче ассортимент) можно приобрести саженцы низкорослых, в моем представлении, в рост человека, сортов плодовых деревьев?

С уважением, дачник-любитель со стажем большим, а знаниями – нет,

КУЛЕШОВ Александр Борисович.

Спасибо, Александр Борисович, за ваши теплые слова в адрес газеты! Поверьте, после таких слов в вашем письме, прибавляется сил и энергии, хочется делать газету лучше и лучше. Собственно говоря, в своей работе мы здорово рассчитывали на ваши отклики, на откровенный диалог между читателем и газетой, на ваши пожелания и заявки, которые с радостью выполним.

В «программе максимум» редакция газеты «Зеленый проспект» ставила цель сделать издание нужным для садоводов и огородников,

издание, где бы они черпали необходимые знания для работы на земле, узнали бы глубже зеленый мир растений. Ведь ближе к Природе можно стать лишь тогда, когда хоть немного приоткроешь завесу ее тайн. А это еще и верный путь к получению высоких урожаев – собственно, та цель к которой стремится каждый «дачник». Кстати, читатели наверняка заметили, что в нашей газете слово «дачник» – всегда в кавычках. Это потому, что в нашем понимании садово-огородные участки – никакие не дачи. Летом там не отдыхают, а тру-

дятся в поте лица своего, чтобы как-то свести концы с концами. Разумеется, за редчайшим исключением

Что касается ваших пожеланий, Александр Борисович, они будут выполнены. Мы постараемся раздобыть адреса питомников и опытных станций садоводства не только Саратовской области но и прилегающих к ней регионов. А также их номенклатуру. Будем стараться удовлетворить интерес наших читателей к новым, лучшим, редким сортам и видам растений. И не только публикациями в газете, но и в натуре. А ваш интерес к карликовым и полукарликовым плодовым культурам вполне понятен. Они отличаются своей скороплодностью, высокой урожайностью. Ведь в век высоких технологий, в том числе и в растениеводстве, уже неприемлема поговорка: «Сад сажают для детей, лес – для внуков». Хочется ведь и самому вкушать плоды своего труда. И вы не одиноки в своих устремлениях. Ваша заявка имеет общественный резонанс. Наши интересы вполне совпадают

Пишите, звоните. Будем рады общению с вами, ответим на все ваши вопросы.

Причин – много, беда – одна

Погибает земляника сорта «Лорд». Хорошие, на вид вполне здоровые кусты вдруг начинают вянуть, затем засыхают. На корневой системе видны следы поражения. Что это за напасть? Как с ней бороться?

КУКСОВА

Тюдмила Михайловна.

Основных причин может быть две. Поражают растения или болезни, или вредители. Но так как вы заметили повреждения корневой системы, можно с большой вероятностью предположить присутствие вредителей на участке. Это могут быть медведка или нематода. Первая подает явные признаки – ходы, отверстия в почве, а вот вторую определить бывает весьма трудно.

Нематоды (крутые черви) – микроскопические организмы. Длина большинства видов не превышает 2 мм. Паразитируя на корнях растений и принося тем самым большой вред, они являются переносчиками бактериальных, грибных и вирусных заболеваний. Участки, пораженные нематодой, рекомендуется засеивать бобовыми культурами. При посадке земляники попробуйте проливать почву розовым раствором марганцовки.

Увядание растений вызывает также земляничный прозрачный клещ. Здесь поможет и послеуборочное скашивание.

Редакция обращается к садоводам с просьбой поделиться опытом борьбы с вредителями и заболеваниями земляники.

Удобрения из пруда

Что такое сапропель и чем он полезен для сада-огорода?

Иван МЛЫНСКИЙ.

Сапропель – это ил пресноводный. Используется как дешевое местное удобрение. Содержит 15-30% и более органического вещества и от 2 до 5 процентов извести. Сапропель применяется после проветривания в чистом виде или компостирования с навозом, фекалиями, навозной жижей. Сапропель вносят под овощные культуры и картофель из расчета 6-7 кг на 1 кв.м.

И белая смородина требует внимания

Причин такого явления много. Ведь биологические особенности белой и красной смородины предусматривают ряд агротехнических приемов, способствующих получению высоких урожаев этой культуры. Мы напомним вам некоторые из них, и вы легко «вычислите» тот пробел, который не позволяет вам добиться нужного результата.

Прежде всего надо помнить, что в отличие от черной смородины белая и красная более светолюбивы. При недостаточной освещенности вполне может произойти массовое осыпание завязей.

Второй момент: сорта этой смородины самоплод-

ны, но при перекрестном опылении урожай повышается. Значит и это обстоятельство необходимо учесть.

Смородина предъявляет высокие требования к

Белая смородина несколько лет подряд хорошо цветет, завязывается, но потом быстро осыпается. Что нужно делать, чтобы получить хороший урожай?

плодородию и содержанию питательных веществ в почве. Не пренебрегайте подкормками и удобрением кустов, если собираетесь взять урожай полной мерой. Смородина данного

вида не терпит кислых почв.

Но главное, пожалуй, при выполнении всех необходимых условий произрастания является своевременный полив. Особенно в нашей засушливой зоне. Недостаток влаги приводит к задержке роста кустов, к измельчанию и осыпанию ягод, отрицательно влияет на урожай будущего года. Особенно важно обеспечить влагой растения смородины в период роста, образования завязей, налива ягод и после сбора урожая.

Скорее всего, нарушение режима орошения и явилось, в данном случае, причиной массового осыпания завязей.

Овощные грядки

Июньские заботы огородников

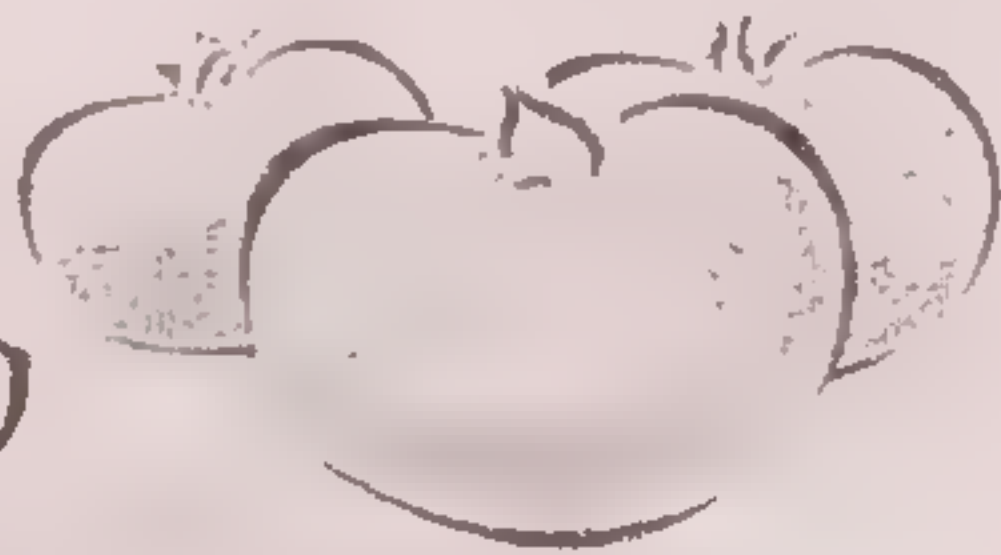
Календарь дачника

Продолжается уход за овощными, бахчевыми культурами и картофелем (рыхление, уничтожение сорняков, окучивание, подкормка, пасынкование помидоров и другие работы). Ведется борьба с вредителями и болезнями огородных культур. В этом месяце приступают к уборке огурцов и кабачков. Производят повторные посевы редиса, салата и других зеленных культур на освободившихся из под ранних ово-

щей и раннего картофеля участках. Удаляют боковые, слаборазвитые побеги у семенников корнеплодов; капусты, обрезают лишние плети тыквы. При недостатке влаги в почве производят полив овощей и картофеля.

В этом месяце надо позаботиться о заготовке дерновой земли для рассады будущего года, заложить новые компостные кучи, перелопатить старые.

Синьор помидор



При сухой погоде поливайте томаты 2 раза в неделю под корень, стараясь не смачивать листья. При нерегулярном поливе плоды растрескиваются.

Во второй половине месяца прищипните верхушки побегов — ускорится созревание и налив образовавшихся плодов.

Если вы хотите заготовить семена томатов, отметьте урожайные здоровые кусты с вкусными плодами на второй кисти.

Чтобы защитить томаты и картофель от заболевания фитофторой, опрыскивайте их один раз в неделю слабым раствором медного купороса (1 чайная ложка на 10 л воды), 1-процентной бордоской жидкостью, медно-мыльной эмульсией. Для приготовления медно-мыльной эмульсии растворите в ведре теплой, лучше дождевой, воде 200 г хозяйственного мыла. Отдельно растворите в 0,5 л банке чайную ложку медного купороса. Раствор медного купороса влейте в мыльный раствор. Особенно необходимы такие опрыскивания после дождя. Обработанные плоды перед употреблением тщательно мойте. Хорошие результаты дают препараты: Оксихом, Профит, Фундазол.

Скручиваются листья на томатах — исключите из подкормок суперфосфат, а долю хлористого калия и мочевины увеличьте до 30 г.

При затягивании с цветением и плодоношением не подкармливайте растения азотными удобрениями. Если у начавших цвести томатов опадают цветки, опрысните их раствором борной кислоты (1 г на 1 л воды). При опадении завязей подкормите раствором коровяка (1:10), добавив в него спичечную коробку мочевины.

ЭНЕРГИЯ ЗАЩИТЫ

Новейшей продукцией «ФАРТА», созданной вместе с учеными Всероссийского института защиты растений, стал препарат «СТРЕЛА». Вашу капусту грызут гусеницы? В теплице появилась белокрылка? Крыжовник пожирают пилильщики? На огурцы напал паутинный клещик? На грядку с картошкой прилетели колорадские жуки? Обрызгайте посевы и кусты раствором «Стрелы» — и захватчикам конец!

«Стрела» не содержит ядовитых химических веществ. «Стрела» безвредна для человека, растений, птиц, пчел. А у всех насекомых-листогрызов бактерии «Стрелы» вызывают паралич пищеварительной системы. Радуясь, садовод!

КАК ПОЛУЧИТЬ ВСХОДЫ В ЖАРУ

Не всегда погода благоприятна для сева. Бывает, приедешь на дачу — земля сухая, жара и солнце. Тут, перед тем как сеять, грядку надо хорошо полить. Затем по бороздкам разложить семена, присыпать их слоем рыхлой влажной земли толщиной примерно в три семени той культуры, которую посеяли. И накрыть бороздки лентами рубероида шириной 10 см. Солнце будет припаривать семена, они быстро набухнут, прорастут и взойдут. Так можно сеять и пророщенные семена даже в июньскую жару, когда нет никакой возможности получить всходы из-за того, что грядка моментально пересыхает. Чтобы ленты не сорвал ветер, их прищипливают колышками или пригружают камнем. Вечером на второй—третий день уже появляются росточки. Ленты немедленно скатывают в рулон до следующего использования.

За ночь всходы привыкают к воздуху и далее нормально развиваются. Если есть возможность, на первый-второй день притените всходы, чтобы солнце не испепелило их. Всходы появляются значительно раньше, чем при посеве обычным способом. Главное — вовремя уберите покрытие, орошайте всходы!

Удобно пользоваться лентой, если к ее концам прибить планки с тесемками для колышков.

✓ Короткие советы

Тля не любит кушать

Поэтому при частых и обильных поливах она не может нанести большой урон урожаю

Листовая тля размножается очень сильно главным образом в жаркую сухую погоду. При обильном поливе вряд ли придется прибегать к другим средствам борьбы. Это очень важно, потому что химические средства борьбы с насекомыми не всегда применимы, и кроме того опасны для человека.

Если тли появились на овощах, то их смывают сильной струей воды, пользуясь шлангом с мелким ситечком. Этот прием проводят до тех пор, пока на растениях не окажется насекомых.

Одновременно надо бороться с садовыми муравьями, переносчиками тли и заселяющими ею растения.

Земляничные грядки

Из всех садовых культур земляника первой воздает садоводу за труды праведные. Причем той мерой, какую садовод отдал земле. С июля пойдут и другие плоды — смородина и крыжовник, черешня, вишня и слива, яблоки, наконец. В трудах и заботах забудутся радости первого урожая, но нельзя забывать о земляничных грядках, подаривших их. Настало время закладки нового урожая, и мы должны помочь растениям выполнить эту незримую работу. Так что будущий урожай в наших руках. Тем же садоводам, которые решили увеличить плантацию земляники или создать новые насаждения, также предстоит крепко поработать. Что же надо делать?

В НАШЕЙ зоне с недостаточной влагообеспеченностью поливу нужно уделить особое внимание. Необходимо помнить, что мочковатая корневая система земляники расположена в основном на глубине 20-25 см. Запасы влаги в нашей засушливой зоне недостаточны для нормального роста и развития растения. Наибольшая потребность в почвенной влаге наступает во время налива завязей и при формировании почек нового урожая (после сбора ягод). Именно в этот период земляника образует новые корни, стебли, цветочные почки и готовится к перезимовке. Следите за тем, чтобы почва вокруг растений была постоянно во влажном и рыхлом состоянии.

П РЕДМЕТОМ внимания садовода должно быть общее состояние земляники. Мощная зеленая листва кустов не должна вызывать тревоги, а вот если кустики плохонькие, мелкие, то их необходимо подкормить. При хорошей предпосадочной заправке почвы удобрениями землянику первого года жизни, как правило, удобрять не надо. А вот на втором году после сбора урожая на 1 кв.м. вносят 10-15 г аммиачной селитры, 30-40 г суперфосфата, 10 г калийных или соответствующее количество полного минерального удобрения.

На третий год плодоношения в это же время вносят в расчете на 1 кв.м. площади 4 кг органических удобрений (навоз перегной, ком-

предохраняют корни от повреждения морозами поздней осенью и рано весной. Скашивание допустимо лишь в случае сильного повреждения плантации болезнями и вредителями. При этом надо создать высокий агрофон для ее восстановления.

СЕРЕДИНЫ августа и вся первая декада сентября — летний срок посадки земляники. Но готовиться к

Готовьтесь к посадкам заранее

пост) или полное минеральное удобрение в той же дозе.

Хорошие результаты дают жидкие подкормки. Для этого используют навозную жижу, птичий помет, разведенные в соотношении 1:12

Н ЕКОТОРЫЕ садоводы в послеуборочный период применяют такой прием, как скашивание листьев. Это из разряда известной поговорки: «Слышал звон...». Практика показывает, а наука объясняет всю вредность этого агроприема. Его применение лишает растения накопленных питательных веществ, ослабляет их, что отрицательно сказывается на формировании будущего урожая, на благополучной перезимовке.

Листья, отрастающие после сбора урожая (осенние), заканчивают развитие лишь при температуре воздуха ниже 5 град., они зимуют под снегом и растут до середины весны. Листья, которые вырастают до созревания урожая (летние), отмирают в конце лета и создают слой органической мульчи возле растений земляники, чем

ней нужно уже сейчас. Ведь для получения высоких урожаев нужно, во-первых, правильно и своевременно подготовить почву: заправить ее удобрениями и очистить от сорняков.

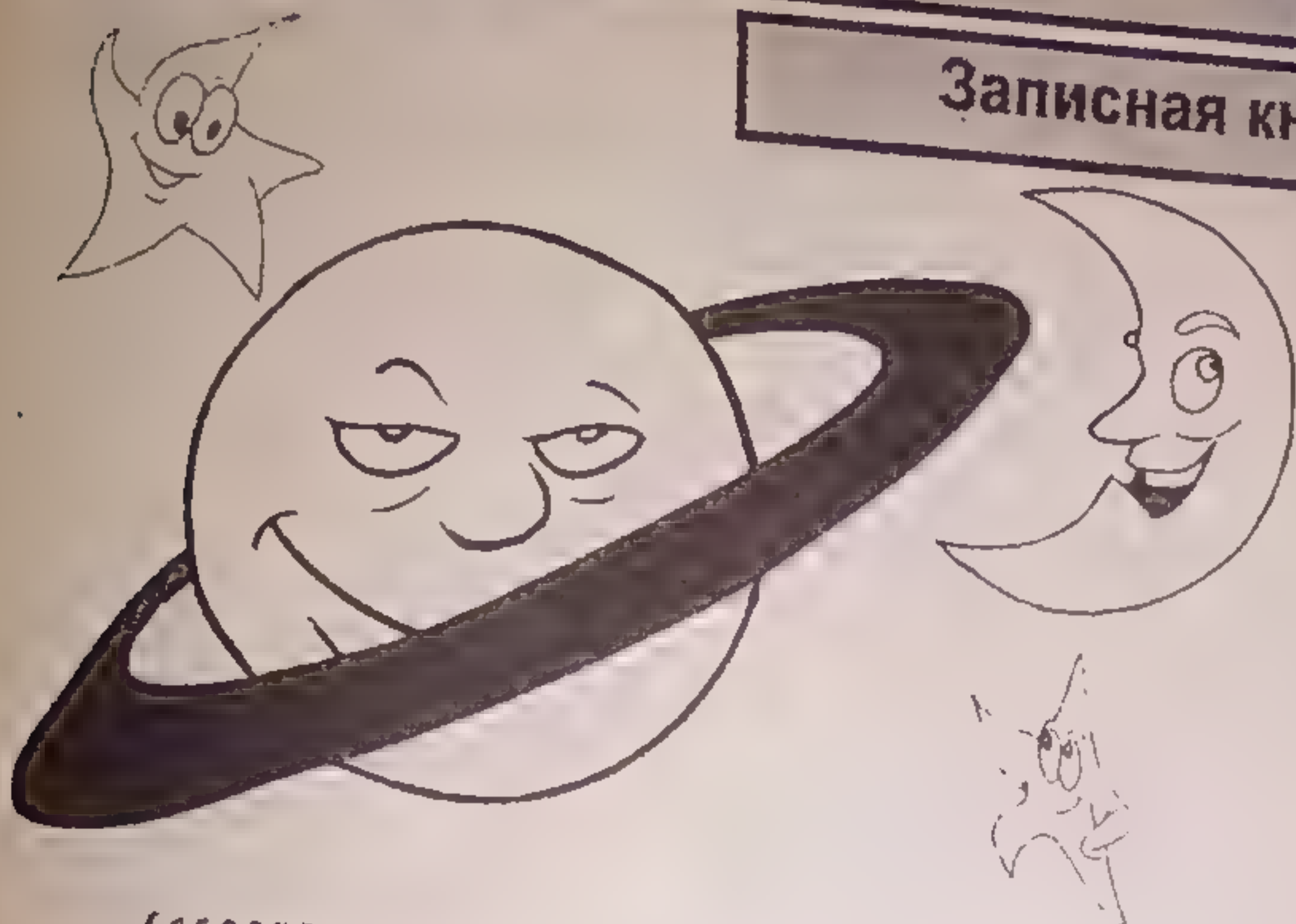
Опытным путем установлено, что лучшие предшественники земляники — овощные культуры. Их особенно щедро удобряют «органикой», на площади, ими занятой, ведется как правило «бескомпромиссная» борьба с сорняками. Лучше, если овощи возделывались здесь 2-3 года. И все же, под посадку земляники в расчете на 1 кв.м. площади необходимо внести 2-3 кг навоза, 20-30 кг суперфосфата, 7 г калийных удобрений.

Перекапывают почву при летней посадке земляники за 2-3 недели до посадки на глубину 20-25 см. Одновременно удаляют все сорняки, особенно тщательно очищают участок от корневищных и корнеотпрысковых (пырея, осота, вьюна полевого). Перекопанная и забороненная почва должна осесть.

П ОРА заняться и выращиванием или подготовкой посадочного материала. В качестве рассады лучше использовать первые две розетки усов с молодых 1-2-летних растений земляники. В старых посадках меньше свободного места, и розетки плохо растут. Но, если обеспечить им хороший уход (прополки, рыхления, поливы, подкормки), то и со старых посадок можно получить вполне удовлетворительную рассаду.

Лучше конечно, выращивать посадочный материал на специальных маточных участках. Однако из-за дефицита площадей, просто времени рассаду в основном получают на тех же участках, где собирают урожай. Для этого необходимо пораньше отделить розетки с зачатками корней от плодоносящих растений с тем, чтобы они не истощали маточные растения. Отделенные розетки высаживают на участок с рыхлой плодородной почвой на расстоянии 10-15 см между рядами и 5-7 см в ряду между растениями. Сверху участок покрывают слоем перегнойной толщиной 5-7 см. В течение недели после посадки растения поливают утром и вечером, затем поливы сокращают, поддерживая почву во влажном состоянии. Накрыв участок пленкой, можно получить рассаду раньше, сократить количество поливов. Этот способ также трудоемок, хотя и окупается высоким качеством рассады. Он также требует дополнительных площадей. При их отсутствии садовод может получить рассаду в плодоносящих насаждениях. Для этого сразу после сбора ягод надо прополоть сорняки и разрыхлить почву в междурядьях, полить. Розетки слегка вдавливают во влажную почву, при необходимости прищипывают, не отделяя от маточных растений. Рост усов следует прекратить прищипкой.

Записная книжка «дачника»



Сегодня уже никто не будет спорить по вопросу о влиянии положения Луны на урожай. Большинство садоводов и огородников старается придерживаться рекомендаций астрологов в своей работе и видит от этого несомненно пользу. Имея под рукой отрывной календарь, в котором указаны дни прохождения Луной знаков Зодиака, можно с успехом составить свой лунный посевной календарь. Единственно, что нужно твердо усвоить, Луна в Водолее, новолуние и полнолуние — запрещенные для посадки дни.

Луна, звезды, урожай

Луна в ОВНЕ — желательно сеять то, что растет быстро и сразу же употребляется в пищу. Это удобное время для культивации, сбора фруктов и корнеплодов (дольше хранятся).

Луна в ТЕЛЬЦЕ — сажают деревья и кустарники, удобное время для посадки корнеплодов, луковичных.

Луна в БЛИЗНЕЦАХ — благоприятствует клубнике, выходящим растениям, подавля-

нию нежелательного роста растений, культивации, сбору урожая. Но для посадки растений это время неподходящее.

Луна в РАКЕ — стимулирует бахчевые культуры, помидоры, свеклу. Это время для полива и прививок. Не рекомендуется собирать корнеплоды (плохо хранятся).

Луна под влиянием ЛЬВА — рекомендуется прополка сорняков, выкапыва-

ние корней, рубка деревьев, сбор фруктов и корнеплодов (дольше хранятся).

Луна в ДЕВЕ — хорошо сажать все декоративные, удобное время для культивации, уничтожения сорняков. Неблагоприятное время для пересадки.

Луна в ВЕСАХ — лучшее время для посадки цветов. Не рекомендуется сбор корнеплодов.

Луна в СКОРПИОНЕ — благоприятствует для помидоров, лука, бахчевых культур и лекарственных растений. Не рекомендуется сбор корнеплодов. Для цветов — дает изобилие.

Луна в СТРЕЛЬЦЕ — стимулирует растения, которые должны расти в высоту. Это время благоприятно для сбора урожая.

Луна в КОЗЕРОГЕ — удастся практически любая культура, особенно зелень и овощи, предназначенные для хранения.

Луна в ВОДОЛЕЕ — ничего сажать и пересаживать нельзя — сгниет, не взойдет. Хорошее время для уничтожения вредителей.

Луна в РЫБАХ — хорошо сажать то, что должно быть сочным: зелень, ягоды, редиску. Не рекомендуется сбор урожая.

Высаженные в полнолуние растения сильнее развивают стебли и в меньшей степени — плоды и корни. Нельзя в полнолуние обрезать деревья, манипулировать с листвой и кронами, растение сильно пострадает. Особенно это относится к косточковым культурам.

Короткие советы

- Для защиты винограда от пчел, ос и птиц на кисти надевают просторные марлевые мешочки и завязывают их шпагатом у основания. Это не мешает доступу воздуха и предохраняет ягоды от гниения и нападения насекомых и птиц.

- Опрыскивание моркови вытяжкой из лука (7 г на 100 г воды из расчета на 10 кг продукта) перед закладкой на хранение в 3-4 раза снижает заболеваемость корнеплодов.

- В период массового цветения томаты поливать не следует.

Перед поливом томатов собирают все бурые плоды, так как после увлажнения почвы их качество ухудшается.

- Для отпугивания грызунов на участке полезно выращивать кориандр посевной, издающий сильный запах. Осенью срезанные стебли раскладывают в доме, подвале и хранилище для отпугивания мышей и крыс.

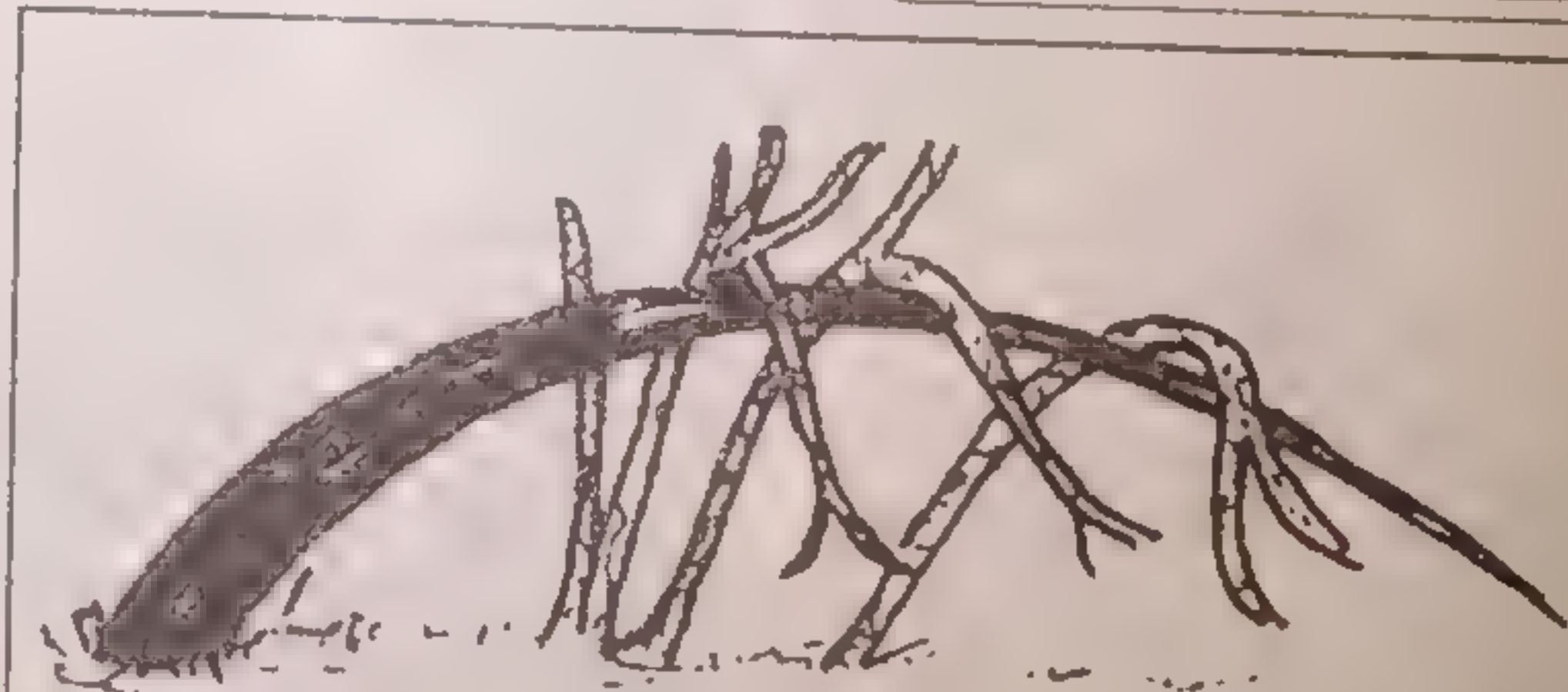
Как спилить крупные ветви

При спиливании крупных ветвей нельзя оставлять пенки, так как в этом случае раны не зарастают, древесина загнивает, вследствие чего образуется дупло, которое отрицательно сказывается на продолжительности жизни плодовых деревьев. Чтобы избежать отдилов коры, ветвь надо сначала подпилить на небольшом расстоянии от кольцевого наплыва снизу примерно на 1/3 ее толщины, затем начинают пилить ветвь сверху, отступая на 6-7 см от ствола, пока она не упадет. После чего отпиливают оставшийся пенек.

Чтобы предохранить древесину от загнивания, поверхность ран заглаживают острым ножом, замазывают белой масляной краской на натуральной олифе. Раны диаметром менее 1 см можно не замазывать.

Под кустом-кормыслом

Согните коромысло наподобие детского игрушечного лука. Удобство нехитрой самоделки вы оцените, когда придется рыхлить или перекапывать почву под кустарниками. Обоприте свисающие к земле ветви на коромысло и работайте без помех. Это же устройство можно изготовить из металлического прута в виде П-образной рамки.



Чистые ягоды

П-образная рамочка пригодится и для земляники. Согнуть ее из проволоки не составляет большого труда. Зато ягоды, которым грозит опасность оказаться на земле, не испачкаются и созреют без помех. Для подставок годятся и рогульки из очищенных от коры новых веток. Вслед за уборкой ягод из дезинфицируют, просушивают и хранят до будущего урожая.

Виноград размножается семенами и вегетативными способами: отводками, прививками и черенками.

Размножение семенами применяется только в селекции, при выведении новых сортов. Обычно саженцы винограда выращивают в школах (питомниках) путем окоренения привитых и корнесобственных черенков или на винограднике путем укладки отводков. Надо иметь в виду, что посадочный материал лучше брать с кустов, произрастающих в данной местности. Нельзя приобретать посадочный материал у случайных лиц, можно занести на участок болезни и вредителей. Особенно опасным из них является филлоксеры.

Черенки заготавливают осенью и весной, когда наступит пора обрезки винограда

Подготовка черенков к посадке

Для нарезки черенков отбирают здоровые, хорошо вызревшие лозы. Черенки считаются хорошими, если на свежем разрезе при надавливании тыльной стороной ножа на край среза выступает капелька жидкости, а слой клеток под корой имеет изумрудно-зеленую окраску. На продольном разрезе глазка видны зеленые конусы зачаточных побегов. Коричневая или черная окраска конусов указывает на гибель почек.

Плохо сохранившиеся, подсохшие, с почерневшими почками черенки для посадки непригодны.

При нарезке черенков нижний срез делают под углом, а верхний на 1,5-2 см выше глазка. Из 50-60-сантиметровых черенков получается черенок стандартной длины 45-50 см.

Для лучшего корнеобразования черенки бороздуют,

Растут и у нас «южане»

для чего их берут за середину и, легко нажимая проводят нижней частью (на одну треть длины) поперек пилюнок, на черенке получают неглубокие продольные бороздки

После обновления срезов и бороздирования черенки связывают в пучки по сортам, тщательно выравнивают нижние концы и погружают на две трети длины в холод-

Посадки черенков в школку

Для посадки черенков выкапывают канавки глубиной 45-50 см. Северную стенку срезают под углом 45 град. Перед посадкой канавки на одну четверть глубины засыпают почвой и на каждые 3-4 погонных метра высыпают ведро хорошо перепревшего навоза (сыпца). Навоз и почву

в подкормке дают азотные и фосфорные удобрения; во вторую — калийные и фосфорные, способствующие лучшему вызреванию лозы.

После появления на черенках побегов, постепенно снижают высоту холмиков, а в начале августа разравнивают их полностью. Это надо делать в пасмурный день, чтобы не вызвать ожогов нижней части побегов.

Размножение отводками

Отводки укладывают весной. Для отводков берут длинные, хорошо вызревшие и неповрежденные лозы, расположенные по возможности ближе к почве. От куста вдоль ряда по длине выбранной лозы выкапывают канавку глубиной 20-30 см. В канавку вносят перегной и тщательно перемешивают с почвой. На взрыхленное и удобрённое дно укладывают лозу. От лозы до поверхности почвы должно быть расстояние 10-15 см. Отводки прищипливают и засыпают почвой слоем 5 см. На той же части открытой лозы ослепляют (вырезают ножом) все глазки. А саму лозу у земли перевязывают тонкой проволокой. По мере утолщения отводки проволока врезается в ткани и препятствует оттоку питательных веществ из нее в старые части куста. Благодаря этому, улучшается рост побегов и корней в отводке.

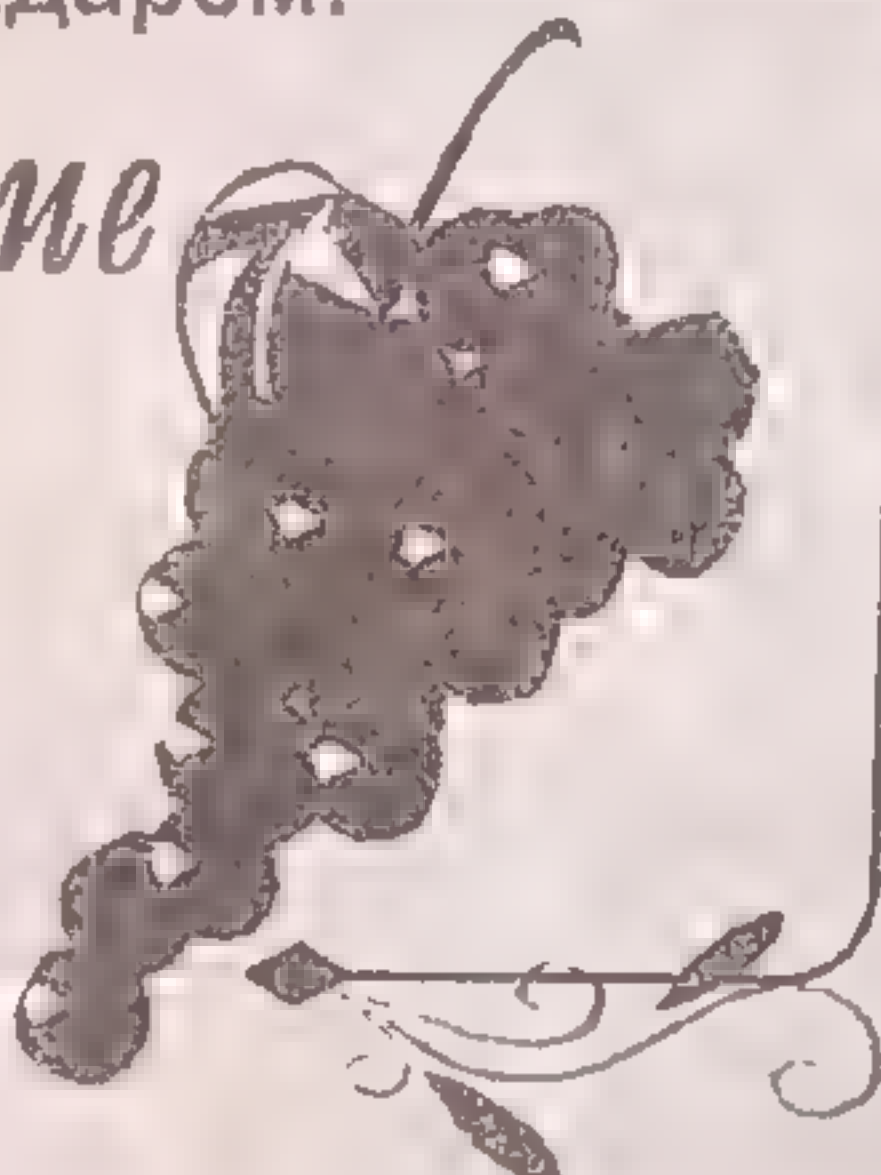
Из большинства присыпанных в канавке глазков развиваются побеги. Лучшие из них оставляют, а остальные выламывают.

По мере роста побеги привязывают к колышкам, а канавку засыпают. К осени побеги окореняются и вызревают. Отводку выкапывают и разрезают на отдельные саженцы.

От одного куста больше двух отводков укладывать не следует, так как они ослабляют куст

Стань виноградарем!

Выращивание посадочного материала



ную воду. Вымачивают в течение двух суток

Далее идет такой прием как кильчевание, т.е. черенки ставят в такое положение, когда нижние концы черенков находятся при более высокой температуре, чем верхние. Это позволяет выравнивать по времени развитие корней в нижней части и верхних почек в побеги

Этот прием трудно воссоздать в домашних условиях, он оправдывается в промышленных масштабах. Поэтому в любительском виноградарстве кильчевание чаще не проводят, черенки сразу высаживают в школку. Только делать это нужно как можно раньше и школку обеспечивают хорошим поливом как при посадке, так и в дальнейшем

тщательно перемешивают. Потом вдоль одной стенки канавки (наклонной) устанавливают черенки на расстоянии 10 см друг от друга, следя, чтобы верхние концы были на одном уровне и на 8-10 см выступали над краем канавки. Затем канавку засыпают почти доверху, слегка уплотняют и поливают. Когда вода впитается, канавку засыпают полностью и над выступающими черенками насыпают валик с таким расчетом, чтобы слой над ними был не более 2-3 см. Это нужно, чтобы не было иссушения. Обязательно отметьте сорта соответствующими табличками.

Уход за школкой состоит в своевременных поливах и прополках, внесении удобрений. В последнем приеме надо помнить: в первой половине лета

выводам. Оказывается, что растения, не обладающие никакими нервами и мускулами, общаются и защищают сами себя.

Против насекомых-вредителей растения ведут самую настоящую химическую войну. Когда листья обгрызаются добирающимися корм насекомыми, растения выделяют в них специальные химика-

лии, которые вызывают у жука или гусеницы «несварение желудка» или чувство ложной сытости.

Поврежденный лист исторгает в окружающее пространство особую кислоту, которая является сигналом для других листьев привести в готовность химическую защиту перед приближающимся противником.

Лечит щавель

После суровых морозов зим, а также солнечных, с резкими перепадами дневных и ночных температур весна на плодовых деревьях возникает так называемые морозобоины — долго не заживающие раны. Помочь в этом случае можно старым дедовским способом — при помощи обыкновенного щавеля. Его необходимо измельчить и тут же наложить на рану слоем 1-1,5 см, затем тщательно обвязать пораженное место. Если в течение лета такой «компресс» наложить 2-3 раза, то дерево быстро восстановится.

Растения ведут войну

Раскрывая тайны жизни растений, ученые приходят ко все более поразительным

Новые. Лучшие. Редкие.

Кустарник, высотой 2-2,5 м. Кора и ветви серо-бурые, молодые побеги войлочно-опушенные. Листья широко-эллиптические, заостренные, ярко-зеленые, очень привлекательные на вид. Цветет в начале мая — раньше других сортов вишни, плоды созревают также рано, одновременно с черешней. Плоды некрупные, до 1 см в диаметре, красные, очень сладкие. Плодоножек плоды практически не имеют, их длина не более 0,5-1,5 мм и деревца облеплены, плодами, как у облепихи. Войлочная вишня плодоносит обильно и каждый год. Желательно их сажать группами по 3-5 шт. для лучшего опыления. Родина ее Китай. В наших условиях прекрасно растет и не подмерзает.

Войлочная вишня — плодородное и декоративное растение. Плоды ее не содержат кислот, когда хорошо созревают, ну очень вкусные, сколько бы их ни ел — всегда хочется. Из них готовят варенье, компоты, джем, пастилу.

Не все знают, что плоды этой вишни обладают высокими диетическими достоинствами и лекарственными свойствами. Плоды других сортов вишни имеют повышенное содержание кис-

лот, употребление которых противопоказано больным язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Плохо переносят их и больные, страдающие гиперцидным гастритом.

Плоды войлочной вишни

кое послабляющее — при запорах. Плоды вишни с молоком применяют при артритах.

Отвар веток с успехом применяют при поносах, а отвар свежих листьев в молоке — при желтухе. Свежие измельченные листья вишни — хорошее кровоостанавливающее средство.

АГРОТЕХНИКА

В нашей местности вишня войлочная прекрасно себя чувствует. Она неприхотлива, хорошо растет на слегка удобренной почве, не требует больших норм полива. Предпочитает открытые, хорошо освещенные солнцем места, хотя мирится и с полутением, очень морозоустойчива. Красива в декоративном оформлении учреждений, улиц, школ, детских садов. Ее можно использовать в живых изгородях и небольших группах.

Размножается семенами, косточками с предварительной стратификацией в течение 2,5-3 месяцев и горизонтальными отводками. Растения сажают на расстоянии в ряду 1-1,3 м, между рядами — 1,5 м.

В. ШАЙКИН,
ученый-агроном.



сахаристые, содержат глюкозу, фруктозу (10 проц.), витамины А, С, РР, улучшают аппетит и пищеварение, служат диетическим средством, утоляют жажду, обладают легким слабительным и антисептическим свойством. Народная медицина считает, что плоды вишни действуют на центральную нервную систему: в прошлом столетии некоторые врачи применяли их отвар при психических заболеваниях и эпилепсии. Как утоляющие жажду они употребляются при лихорадочных заболеваниях, как лег-

Физалис

Это весьма редкий овощ на наших огородах. Между тем мало кто знает, что из физалисов готовят маринады, соусы, варенье, пастилу, пюре, джемы, компоты. Сушеный земляничный физалис вкусом напоминает изюм и может долго храниться.

Физалис, как помидоры, относится к семейству пасленовых. В культуру введено два вида: упоминавшийся выше земляничный и мексиканский. Различаются они размерами растений и плодов. Мексиканский физалис достигает высоты 80-100 см, земляничный — 60-80 см. Вес плодов мексиканского физалиса 40-50 г, земляничного — до 5 г, окраска первого разнообразна — от светло-желтой до темно-фиолетовой, второго — ярко-желтая.

Выращивается физалис рассадным способом, а также посевом семян в грунт. Урожай поспевает через 50-60 дней после высадки и через 80-85 дней после появления всходов при посеве в открытый грунт. Физалис, посеянный в открытый грунт, дает более высокий урожай.

Если вы, уважаемый читатель, заинтересовались этой культурой, то в следующих номерах мы дадим вам подробную информацию по ее агротехнике.

Тел. 4-93-57.

БЛАНОЧНАЯ
ПРОДУКЦИЯ

Адрес: ул. Чапаева, 107, ком. 106.
СОФИЯ-БАНК, 1 этаж
(ост. «Космос»).

ГРИФ
Торговый дом

Лопаты совковые. Грабли. Культиваторы. Мотыги. Руковицы. Электроинструменты. Обналичка. Вагонка. Плинтус. Штапик. Оконные блоки. Дверные блоки. Блоки для дачных домиков. Шифер. Мел. Липолиум. Мебель для дачных домиков.

ул. Гагарина, 71. Тел. 4-35-92.

Заготовки впрок

Маринованные огурчики по-вологодски

Для маринования отберите средние огурчики без дефектов. И очень свежие. Замочите их на 6 часов в холодной воде. В банку, хорошо вымытую теплой водой с содой, укладывают специи из расчета на 1 литр объема: 3-4 гвозди-

ки, лавровый лист, десятую часть маленького стручка красного горького перца, 7-8 горошин черного, 1/3 ч.л. корицы, крупный зубчик чеснока, одну-две веточки петрушки (листья и корни) и в три раза больше укропа. Чеснок и зелень промыть и нарезать.

Вкус всего «букета» нарушится, если не соблюсти данные рекомендации, особенно это относится к красному горькому перцу и чесноку.

В банку со специями вертикально уложить огурцы, предварительно обмыв водой и обрезав кончики: верхний ряд не выше горлышка банки.

Соле-сахарный маринад из расчета 1,5 л на трехлитровую банку готовится заранее. Лучше сразу делать на

две или четыре трехлитровые банки, то есть 3 или 6 литров. На 1 литр воды вам понадобится 50 г соли и 50 г сахара. Соль лучше всего крупного помола, вода для маринада — колодезная или родниковая (водопроводную нужно выстоять, чтобы по возможности избавиться от хлора).

Подогретую над паром банку с огурцами залейте до самого верха кипящим маринадом и накройте заранее «прожаренной» в кипятке крышкой. После двухминутной выдер-

жки поставьте банку на решетчатую подставку в ведро с горячей водой (80-90 град) и доведите ее до кипения. Трехлитровая банка должна находиться в воде 20 мин., двухлитровая — 15 мин. После того как извлечете банку из воды, немного приоткройте крышку, чтобы влить заранее отмеренную дозу уксусной эссенции — 1-1,5 ч.л. и сразу же «закатайте».

Переверните банку вверх дном и поставьте на противень или в таз. Накройте тряпкой, смоченной теплой водой, и поливайте ее через каждые 2-3 минуты сначала прохладной, затем холодной водой. Такой способ охлаждения не даст огурчикам размякнуть, сделаться «ватными». После 30-минутного охлаждения верните банку в нормальное положение. Крышку желательно покрыть антикоррозийной смазкой.

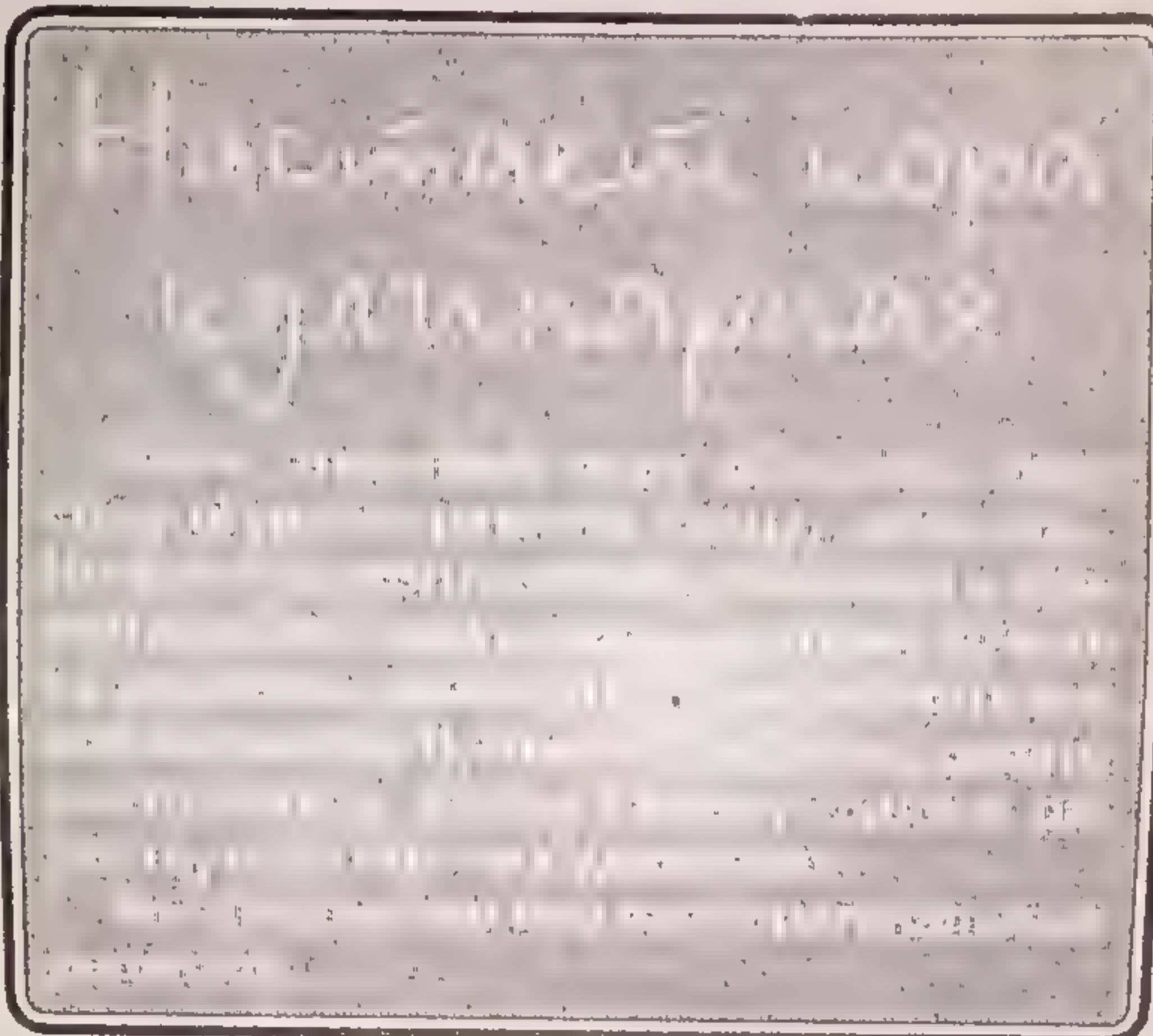
Маринованный сладкий перец

3 кг очищенного перца, 250 г уксуса, 750 г воды, 1 стакан песка, 1 ст. ложка соли, 1/2 стакана растительного масла, 1 ст. ложка меда.

Все прокипятить,

положить перец, нарезанный кружочками. Смесь вместе с перцем кипятить 5 минут. Затем разложить в банки, стерилизовать 10-15 мин. Закатать крышки

Получается четыре 800-граммовые банки.



Правила заполнения купона

К публикации принимаются объявления, написанные разборчиво (названия, адреса, фамилии — печатными буквами) и только на талоне из газеты «Зеленый проспект». Ксерокопии не принимаются.

Один талон — одно объявление. При нарушении этого требования редакция вправе опубликовать одно объявление.

Бесплатно публикуются объявления только частного характера. За срочность предусмотрена плата.

Почтовый адрес редакции: 413800, Саратовская обл., г. Балаково, ул. Чапаева, 107.

ТАЛОН

ПРЕДПРИЯТИЯ

Имя, фамилия, отчество: _____

Адрес: _____

Телефон: _____

Подпись: _____

Учредитель: ООО «Анис».
Редактор: Т. Бородовская.

Газета издается с июня 1999 г.
Выходит 2 раза в месяц.

За содержание рекламы ответственность несут рекламодатели.

Отпечатана в типографии ООО «Анис»: г. Балаково, Саратовская обл., ул. Чапаева, 107, тел. 4-93-57.

Тираж 500 экз.

Заказ № 775

Объем 1 п.л.

Цена договорная.

Газета для садоводов и огородников

№ 10

октябрь
'99

Зеленый проспект

Выходит 2 раза
в месяц

Октябрьские заметы

14 октября. Покров – первое зазимье, если на Покров ветер подует с востока или севера, то зима будет холодная, а если с юга, то к теплой зиме. Коли белка до Покрова чисто вылиняет, то зима будет хорошая.

16 октября. Денис – лихого глаза берегись. Если в зайцах много жиру – зима будет суровая.

20 октября. Если Сергей снежком покроется, то с ноябрьской Матрены зима встанет на ноги, дневной снег не лежит, а первый надежный снег выпадет ночью.

21 октября. Трифон шубу чинит. Пелагея рукавички шьет.

23 октября. На Евлампия рога месяца кажут на ту сторону, откуда быть ветрам, если на Евлампия рога месяца на полночь – быть скорой зиме, снег ляжет посуху.

27 октября. На Грязнуху не бывает сухо. На Грязнуху большая грязь – четыре седмицы до зимы.

Сегодня в номере:

- Календарь «дачника»: во саду и в огороде.
- Агрономический всеобуч: сорта и гибриды для вашего огорода.
- Грецкий орех. «Южане» у нас не растут – только местный сорт.
- Вопрос – ответ. Диалог с читателем.

Магазин

**«Дача.
Сад.
Огород.»**

Всегда
в продаже:

- Семена, луковицы и т.п.
- Мочевина, суперфосфат, сульфаты магния и калия, нитрофоска.
- Удобрения. Известь.
- Саженцы плодовых деревьев и кустарников (яблоня, груша, слива, алыча, черешня, смородина, малина, крыжовник, айва японская).

Ждем Вас: ул. Чапаева, 107. Тел. 4-93-57. Филиал: маг. «Ладья» 6 м-н.

Саженцы плодовых и ягодных культур в магазине «Дача. Сад. Огород.»

Яблоня

Россошанское багряное - поздне-осеннего срока созревания. Зимостойкость высокая. В плодоношение вступает на 5 год. Плоды очень крупные - 110-130 г нарядные, вкусовые качества отличные. В свежем виде в условиях холодильника или погреба могут храниться до января. Сорт устойчив к грибным заболеваниям.

Апрельское - поздне-зимний сорт. Зимостойкость высокая. Плоды очень крупные - 130г, желто-зеленые с красным бочком, созревают в середине сентября, хранятся в холодильнике или погребе до середины апреля, мякоть кисло-сладкого вкуса.

Беркутовское - зимний сорт. Зимостойкость высокая. Плоды 80-110г, созревают в сентябре, хранятся до апреля, хорошего вкуса.

Груша

Лада - один из самых ранних сортов (созревание в конце июля). Урожайная. Плоды удлиненные, слегка ребристые, желтые с румянцем, очень сладкие, с тонкой кожицей. На дереве могут висеть до 3-х недель не осыпаются, не чернеют, держат форму.

Нежная - поздне-летний сорт (конец августа). Плоды крупные, круглые, желто-зеленые с красным румянцем с солнечной стороны. Мякоть сочная, нежная, очень сладкая. Кожица плотная, плоды хорошо транспортируются.

Мраморная - средне-поздний сорт. Плод округлой формы, крупный (200-250г), желто-зеленый с красными крапинками. Мякоть очень сладкая, нежная. Хранится. В плодоношение вступает на 4-5 год.

Белорусская поздняя - поздний сорт. Дерево среднерослое, шаровидное. Плоды удлиненные, зеленые, 100-150г. Хранятся хорошо до января-февраля, приобретая желтую окраску. Мякоть мелкозернистая, плотная, душистая.

Слива

Акимовская - темная, круглая, очень сладкая. Универсального назначения: в свежем виде, компот, сушка. Зимостойкая.

Черешня

Черешня «Янтарная» - дерево сильнорослое с разветвленной повислой кроной. Зимостойкость и урожайность хорошие. Плоды созревают рано (18-21 июня) и одновременно. Они десертного вкуса, светло-розовые, средней массой 4,2 г. Средний урожай 22,5 кг с дерева.

«Память Чернышевского» - дерево среднерослое с пирамидальной кроной средней густоты. В пору плодоноше-

ния вступает на 4-й год после посадки в саду. Зимостойкость дерева высокая, цветковых почек - удовлетворительная. Плоды: созревают рано (17-23 июня). Сорт частично самоплодный, но лучше плодоносит при совместной посадке с вишнями. Плоды широкосерцевидной формы, средней массой 4,8 кг, с темно-красной, плотной мякотью. Вкусовая оценка 4,8-5 баллов. Косточка хорошо отделяется от мякоти. Средний урожай 20 кг с дерева.

Вишня «Войлочная»

Вишня «Войлочная» - кустарник высотой 2-2,5 м, плоды созревают рано одновременно с черешней. Плоды до 1 см в диаметре, красные, очень сладкие, т.к. не содержат кислот. Обладают лекарственными свойствами, вишня прекрасно растет в наших условиях и не подмерзает. Очень декоративна, можно использовать в живых изгородях. (См. № 3, июль, 1999 г.).

Смородина черная

Зарянка - очень ранняя, жаростойкий сорт, устойчив к мучнистой росе. Масса ягоды - 1,7г. Очень урожайная.

Семирамида - ранняя, крупная (с мелкую вишню), сладкая, с большим содержанием витамина С, не осыпается.

Десертная Ольхиной - ранняя, крупная (с вишню), очень сладкая.

Любава - поздняя, очень крупная (2-2,5 г), урожайная. Засухоустойчивая, зимостойкая, устойчивая к болезням. Повышенное содержание витамина С. Плоды насыщенно-черные, кисло-сладкого вкуса, висят на кусту долго, не осыпаются. Созревание неравномерное.

Смородина красная

Красный Крест - один из лучших сортов красной смородины. Ягоды очень крупные, отличного вкуса. Урожайный.

Малина

Алтайская вкусная - ремонтантная, 1 урожай - в июле, 2 - в сентябре. Ягоды крупные, темные, не горшит. Урожайная. Осенний сбор - ягоды крупнее. Среднеотпрысковая.

Крыжовник Кругловский - крупноплодный, черный, вкусный, очень сладкий.

Айва

Японская - созревание в августе, плоды кисло-сладкие желтые. Куст очень декоративный, цветки желтые душистые.

Календарь «дачника»

В саду

В конце октября или начале ноября начинают стратификацию семян алычи и сливы. Заготавливают черенки для весенних прививок, закапывают их в почву в незатапливаемом месте, лучше в песок.

Почву в саду, в зависимости от системы содержания, перекапывают всю, частично или только под кронами. При перекопке вносят органические и минеральные удобрения (калийные и фосфорные) из следующего расчета:

— в молодых неплодоносящих садах — на 1 кв.м. приствольного круга 3-5 кг навоза или компоста, 30-60 г хлористого калия или 30-35 г калийной соли;

— в плодоносящих садах — на 1 кв.м. сада 2-4 кг навоза или компоста, 30-40 г суперфосфата и 12-15 г хлористого калия или 20-25 г калийной соли;

— под смородину, крыжовник, аронию на один куст до 4 кг навоза, 60-80 г суперфосфата, 30-40 г сернокислого калия;

— под лианы и облепиху 150 г суперфосфата, 30-40 г калийной соли на куст.

Через каждые 10-12 лет почву в саду известкуют, учитывая кислотность почвы. Под перекопку вносят 20-60 кг извести на сотку, в зависимости от показаний анализа почвы. В год внесения из-

вести фосфорные удобрения не применяют, так как они нейтрализуются известью.

При паросидеральной системе почву в саду перекапывают через год, внося минеральные (фосфорные и калийные) удобрения по указанной выше норме. При залужении ежегодно перекапывают часть площади сада, например, 100 кв.м, чтобы раз в 5-6 лет обновлять посев травы и пополнять почву органическими удобрениями, накопившимися на поверхности и в верхнем слое почвы (трава и ее корни, опавшие листья).

Перед перекопкой штамбы взрослых деревьев очищают от мхов, лишайников и отмершей коры, расчищают и заделывают дупла. Отходы собирают на подстилку и потом сжигают или закапывают поглубже. Против мхов и лишайников на штамбах и основных ветвях деревьев, на изгороди и неперекапываемой почве применяют опрыскивание 2-3%-ным раствором железного купороса.

Садовый участок очищают от мусора, растительных остатков, сухостоя трав вдоль изгородей и канав.

В конце месяца готовят ямы для весенних посадок.

Белят штамбы деревьев краской ВД-КЧ-577, или другими садовыми эмульсиями или известковым раствором (2 кг извести, 100 г медного

купороса, 100 г столярного или 200 г мучного клея на ведро воды).

В борьбе с вредными насекомыми большую помощь садоводам оказывают птицы, о которых необходимо позаботиться. Уже сейчас нужно подготовить птичьи столовые, подумать, чем прикормить пернатых помощников. Для этого годится все, что содержит семена, а также ягоды бузины, калины, рябины, несоленое сало, мясо, семечки подсолнуха, арбуза, дыни, тыквы и т.д. — все идет в пищу синичкам, снегирям, свиристелям.

Не забудьте и о домиках для птиц. Синичники лучше развешивать осенью или в начале зимы. Старые домики нужно очистить от мусора.

Внимательный садовод заметил, что суровая, но снежная зима предпочтительнее бесснежной, чередующейся с оттепелями. Такие «встряски» не только человеку вредны, но и растениям. Вот почему в конце октября — начале ноября нужно подумать о дополнительной защите приствольных и прикустовых полос на случай бесснежной зимы. Для этого можно использовать различный мульчирующий материал. Кладут его более толстым слоем, чем весной, для сохранения влаги.

Землянику надо закрыть сплошным слоем, ягод-

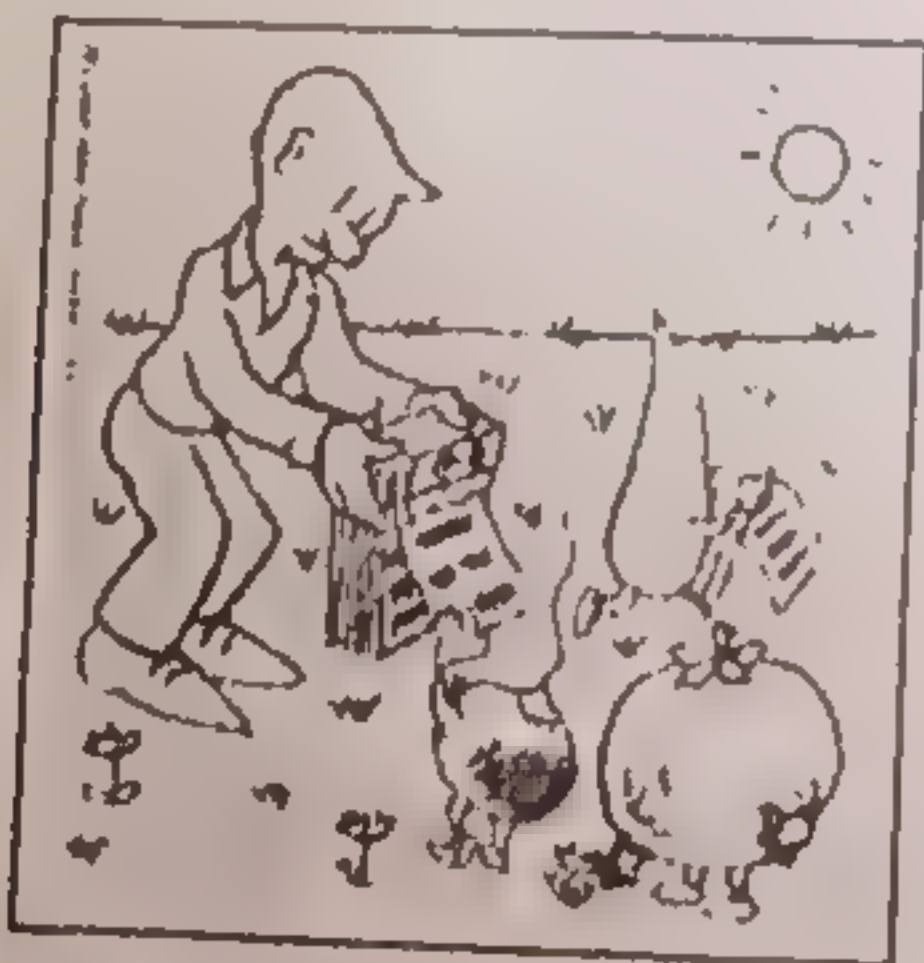


ники — в пределах радиуса 50-75 см вокруг куста, плодовые деревья — в радиусе до 1 м.

Если сад посажен на холмах или клумбах, где и почва сильнее охлаждается, и снег быстрее сдувается, мульчирующим материалом покрывают как можно большую площадь посадок.

Следует однако учесть одну особенность: в отдельные годы некоторые материалы, используемые для мульчирования (особенно солоmistый навоз), могут привлечь мышей. Поэтому нужно принять все меры для ограждения от них штамбов.

Кроме того, большой слой мульчи, надежно оберегающий зимой корневую систему, будет также сдерживать оттаивание почвы весной. В некоторых случаях это явление может пойти на пользу (несколько затян timer сроки вегетации, поможет уйти от ранних весенних заморозков), но в основном оно — помеха. Поэтому укрытие снимают возможно раньше.



Пустеют наши «дачные» участки, основные работы завершены. Собран в основном весь урожай. Лишь зеленеет кое-где капуста, которой стоять считанные

дни. Наступила и ее пора. Здоровые кочаны с прилегающими листьями лежких сортов и гибридов оставьте на длительное хранение в свежем виде. А остальную закатайте. Насушите для зимы белых кореньев (петрушка, пастернак, сельдерей).

Собранные в начале месяца помидоры перебирайте регулярно, отбирая дозаренные на еду и заготовки.

Весенние теплицы продезинфицируйте, освободите от ботвы, землю пере-

капайте на штык лопаты.

Пленку, которую не крепили наглухо, снимите, протрите, закрутите на круглые рейки и уберите на хранение.

Если у вас имеется парник, то поставьте в него на доращивание цветную капусту (третий оборот) из открытого грунта, не успевшую сформировать головки, а также петрушку, сельдерей, лук-порей с зеленью.

На освободившиеся участки внесите органические и минеральные удобре-

В огороде

ния (с обязательным учетом лучших предшественников и выращиваемых в будущем году культур) и перекопайте почву.

Не забудьте подготовить участки для подзимнего посева корнеплодов, зеленных культур, лука-севка и чернушки.

Следите за температурой в подвалах и хранилищах — при температуре выше 5 градусов по Цельсию усильте проветривание. Заготовьте солому или камыш для плетения матов.

Вопрос-ответ

Работы на садово-огородных участках в нынешнем сезоне заканчиваются, но через 4-5 месяцев у «дачников» начнутся новые хлопоты – посев семян на рассаду. Основа основ этого процесса – подготовка почвенных смесей. Расскажите о них подробнее.

Смесь земли готовят в зависимости от культуры. Для капусты, помидоров, перца, баклажанов, физалиса, лука, сельдерея, салата одну часть дерновой или компостной земли смешивают с двумя частями перегнойной и одной частью песка.

Помидоры, перец, баклажаны, физалис можно высевать и в смесь, приготовленную из равных частей перегноя и торфа. В обоих случаях на ведро смеси добавляют 60 г суперфосфата и 20 г сернокислого калия. Вместо этих удобрений можно на ведро смеси добавить 100 г огородной смеси или два стакана золы.

Для огурцов и других тыквенных культур в горшочки или стаканчики насыпают дерновую землю, смешанную пополам с перегнойной. При отсутствии дерновой ее заменяют компостной или огородной.

х х х

В нынешнем сезоне на моем участке картофеля колорадские жуки оказались невероятно стойкими почти ко всем имеющимся в продаже препаратам. Не брали его ни децис, ни фастак, ни каратэ... Даже двойная концентрация раствора не возымела на вредителя желаемого эффекта. Может быть есть народный способ победить колорадского жука?

По уверению одного из наших читателей – есть. Он предлагает следующий состав смеси: на ведро воды 50 г соляры, одну столовую ложку стирального порошка «Лотос» и одну столовую ложку кальцинированной соды. Говорит, что помогло. Проверьте в будущем сезоне!

Кстати, если у вас есть свои собственные рецепты борьбы с вредителями и болезнями садовых и огородных культур, поделитесь с читателями «ЗП».

х х х

Чтобы удовлетворить свою потребность в овощах необходимо знать их урожайность. Тогда можно определить площадь под овощи и картофель. Приведите, пожалуйста средний урожай основных овощных культур.

В расчете на один квадратный метр площади урожай раннего картофеля составляет 2 кг, картофеля позднего – 4, капусты белокочанной ранней – 3, капусты белокочанной поздней – 5, капусты цветной – 1,5, капусты кольраби – 2, моркови – 4, петрушки и пастернака – 3, свеклы – 5, лука репчатого – 3, чеснока – 1,5, кабачков – 5, огурцов – 3, томатов – 4 кг.

Урожай овощей можно увеличить путем повторных, уплотненных и смешанных посевов. Разумеется и за счет высокой агротехники.

х х х

Несколько лет назад купил три саженца яблони – полукарлики. Продавец сказал, что высота дерева будет не более трех метров. И действительно, два из них пока соответствуют данной характеристике. А вот третье – все растет. Почему?

Не хочется вас разочаровывать, но не все продавцы одинаково добросовестны. Им надо продать товар, а там, как говорится, «С глаз долой – из сердца вон». Вы же покупали рассаду? Любой сорт у торговца есть, особенно если вы

первым его называете. «Вот он, как раз для вас! Сколько возьмете?» И берем. Что потом получается, вам известно. Так и здесь. Для счета могли подсунуть вам саженец любого сорта.

Но порой и сам садовод виновен в том, что вместо карлика вырастает рослое дерево. Дело в том, что яблони, привитые на слаборослых подвоях имеют поверхностное расположение корневой системы, поэтому корни в суровые зимы могут подмерзать. Одной из мер защиты корней является некоторое заглубление корневой шейки при посадке ниже уровня почвы. Если при этом место прививки черенка от сильнорослой яблони тоже окажется заглубленным в почву, то на черенке (привое) вырастают свои корни. Это усиливает рост яблони и дерево по своим габаритам становится близким к сильнорослым.

х х х

Сейчас мой сад в той самой поре, когда можно ожидать от него обильного плодоношения. И выглядят деревья здоровыми, крепкими, а плоды можно пересчитать. Даже не верится, что у кого-то они ломаются от урожая. В чем дело, почему плодовые деревья дают низкие урожаи?

При благоприятных условиях погоды, питания, а также защиты деревьев от вредителей и болезней причиной ежегодных низких урожаев является самобесплодность многих сортов яблони, вишни, сливы. Самобесплодные сорта дают высокие урожаи только при наличии поблизости сортов-опылителей, когда опыление пестиков одного сорта с помощью пчел и других насекомых происходит пылью другого сорта и не любого, а вполне определенного. Так, например, сортами-опылителями для Антоновки обыкновенной являются – Анисы (алый и серый), Спартак, Пепин шафранный и другие.

Сортами-опылителями для вишни сорта Владимирская являются сорта вишен Гриот московский (самобесплодный) Багряная (частично самобесплодный), Молодежная (самобесплодный), Шубинка (самобесплодный); а для сливы Скороплодная красная, например, сортами-опылителями являются – Венгерка московская, Ренклод колхозный, Рекорд.

Даже и самоплодные сорта дают более высокие урожаи, если в их посадках есть сорта-опылители.

х х х

Можно ли использовать древесные опилки без предварительной обработки для внесения в почву, мульчирования посевов и посадок?

Нет. Вносить в почву опилки, не обработанные минеральными удобрениями, не следует, так как бактерии, разлагающие их разрушают азот, доступный растениям, что снижает плодородие почвы. Они полезны лишь в том случае, если перед внесением в почву их хорошо увлажнить раствором минеральных удобрений. Для этого в 10 л воды растворяют огородную удобрительную смесь (500 г) и добавляют мочевины (10 г) или только мочевины (220 г); можно использовать и мочу животных, разбавленную водой в 10 раз; свежий коровяк (3 л на 10 л воды). Ведро любого раствора достаточно для увлажнения трех ведер опилок. Опилки лучше вносить осенью в известкованную почву – не более 5 ведер на 10 кв.м. Их добавляют и как рыхлящий материал к питательным смесям для рассады, на тяжелых бесструктурных почвах для улучшения физических свойств.

Практика садовода

Для вас, садоводы и огородники АГРОНОМИЧЕСКИЙ ВСЕОБУЧ

Семена - основа урожая

(Окончание. Начало в № 9).

ТОМАТЫ

Ступике (Моравское чудо). От всходов до плодоношения 80 - 85 дней. Плоды весом 50 - 60 г. Урожайность 10-12 кг/м кв.

Карлик 1185. Скороспелый слабо поражается болезнями. Плод 60 - 80 г. Вкусовые качества хорошие. Созревание дружное, урожайность высокая. Салатный сорт.

Пионер 2761. Очень скороспелый, холодостойкий. Плоды 70 - 100 г.

Волгоградец. (110 - 120 дней). Вес плода 60 - 80 г. Содержит до 9,5% сухих веществ, что на 2 - 4% выше других сортов. Устойчив к вирусным болезням. Созревание дружное, урожайность высокая.

Новичок. Похож на Волгоградец, но сильно поражается вирусными болезнями, и плоды теряют товарный вид, снижается урожайность. Плоды крупнее, но содержат на 2 - 3% меньше сухих веществ, чем Волгоградец.

ОГУРЦЫ

F1 Отелло. Суперранний (41 - 45 дней). Плод 10-12 см. Долго сохраняет товарный вид. Устойчив к мучнистой росе, переноспорозу, кладоспориозу, вирусу огуречной мозаики. Урожайность более 10 кг/м кв.

F1 Фермер и F1 Лорд. Похожи на Отелло, но отличаются относительной холодостойкостью и теневыносливостью. Поэтому продолжают плодоносить и в сентябре.

F1 Финист. Самоопыляемый. Похож на фермер и Лорд, но превосходит по урожайности.

F1 Парус. Размер плода 7-9 см и вес до 100 г. Долго, не желтеет. Плодоношение дружное. Устойчив к мучнистой росе и переноспорозу. Засолочный.

F1 Тополек. Преимущественно женского типа цветения. Плод 12-14 см. Хорошо переносит пониженные температуры. Устойчив к болезням, пригоден для засолки и консервации.

Водолей. Скороспелый сорт. Устойчив к переноспорозу, оливковой и угловатой пятнистости, имеет отличные засолочные качества.

Изящный. Скороспелый сорт. Плоды ровные и долго не желтеют. Переносит кратковременное похолодание и резкие перепады температур.

Урожайность до 7 кг/м². Относительно устойчивы к переноспорозу сорта Конкурент, Парад, Декан, Феникс.

ПЕРЕЦ

Перец сладкий Здоровье. Один из самых раннеспелых сортов, от всходов до технической спелости 78-87 дней. Толщина стенки 3-4 мм. Растение высокое, полураскидистое. Устойчивость к болезням высокая. Плоды конусовидной формы массой 33-41 г.

Колобок (томатовидный). Сорт ранний. Растение низкорослое, компактное, густооблиственное. Плоды округло-сплюснутые, в фазе технической спелости - салатной окраски, темно-красные - в биологической, лежкие, транспортабельные. Масса 90-120 г, поверхность гладкая, кожица и мякоть нежные. Толщина мякоти 8-9 мм. Урожайность 3,5-5 кг/м².

Перец сладкий Медаль. Сорт раннеспелый. Растение компактное, высокое. Устойчивость к болезням высокая. Плоды крупные, широко-призматические массой 65-70 г.

Перец сладкий Родник. Сорт среднеспелый. Растение полураскидистое, высотой 90-130 см. Толщина стенки 5,5-6,5 мм. Плоды конусовидные, гладкие, массой 100 г.

Перец сладкий Подарок Молдовы. Сорт среднеспелый (160-172 дня). Растение полураскидистое, низкорослое, высотой 35-45 см. Плоды конусовидные длиной 8-10 см, толщиной стенок 4-5 мм.

Перец острый Астраханский. Среднеранний сорт. Растение высотой 50-67 см. Плоды ароматные, одиночные, длиной 7-8 см, диаметром 2-2,6 см, массой 12-18 г. Окраска в технической спелости темно-зеленая, в биологической - красная. Поверхность плода гладкая. Мякоть грубая, очень острая, толщиной стенок 1-2 мм. Урожайность 1,3-2,8 кг/м кв.

БАКЛАЖАНЫ

Баклажан Викар. Плоды массой 150-200 г. Сорт можно выращивать в защищенном грунте.

Баклажан Черный красавец. Сорт позднеспелый, срок от посадки до сбора урожая 135-150 дней. Растение низкое, раскидистое. Плоды крупные, длиной 16-19 см, широко-грушевидной формы. Мякоть плотная, белая, без горечи.

НАКОРМИШЬ - ПОЛУЧИШЬ УРОЖАЙ

Почвенное плодородие - основа жизни. Но зачастую огородники относятся к земле-кормилице безалаберно - мало или совсем не вносят удобрения. А между тем овощные культуры очень прожорливы. Они забирают из почвы значительное количество питательных веществ, чем другие культуры, а возвращают в виде отходов не более 5 процентов. Поэтому, если эти затраты не возмещаются, то урожай систематически снижается, и в итоге почва может стать бесплодной. В своей практике наблюдал много таких случаев. Можете сказать, все мы это знаем. Не сомневаюсь, но а на деле?

Чтобы получить капусту по 10 кг/м кв. - необходимо внести 4-5 кг/м кв. навоза или 1 - 1,5 кг птичьего помета, 500 - 600 г биогумуса, по 100 г азотных и 30 - 50 г фосфорных удобрений. Для получения по 5 кг/м кв. томатов, перца, огурцов, моркови, свеклы, лука, картофеля - половинную норму для капусты. Это усредненные нормы. В зависимости от вида почвы и ее содержания, климатических условий и многих других факторов удобрения используются по-разному. В среднем азот используется растениями на 60%, фосфор - на 20%, калий - на 60%. На богатых почвах дозы снижаются, а на бедных увеличиваются.

Что делать со слежавшимися удобрениями? При долгом хранении, если азотные удобрения не хранили в плотной упаковке, азота почти нет, улетучился, фосфорные и калийные удобрения меньше теряют питательных веществ, но все равно необходимо увеличивать дозу на 30-40%. Слежавшиеся удобрения используют только на подкормки в разтворенном виде.

Вообще применение удобрений - это наука. В дальнейшем продолжим разговор на эту тему и постараемся помочь вам грамотно обращаться с ними. Будем давать советы и по каждому периоду вегетации. Сейчас хотим напомнить, что при дефиците удобрений необходимо уже сейчас подчитать их потребность и заблаговременно начать заготовку.

Агрономический всеобуч

Уже лет восемь я пытаюсь вырастить дерево грецкого ореха. Посадила один из купленных орехов, уж очень понравились: тонкокорые, полные ядра... Но вот уже несколько лет прошло, а результата не видно. Растет кустом, почти каждый год обмерзает, а потом возобновляется. Выкинуть жалко, очень раскошное растение, красивое... Но что делать, не знаю. Может вы подскажете?»

Такое письмо недавно пришло в редакцию газеты. Разговоры на эту тему возникают часто. Поэтому редакция приняла решение обратиться к известному авторитету в этой области, автору сорта грецкого ореха «Саратовский идеал», селекционеру Эдуарду Бартоломеевичу Евангелиста с просьбой прокомментировать возникшие у читателей «ЗП» вопросы по выращиванию в наших условиях грецкого ореха.

Гарантия — местный сорт

Ухудшение экологической обстановки в городах вызывает у многих жителей аллергические и другие заболевания. Это заставляет садоводов возделывать необходимые для поддержания здоровья культуры. Среди них особое место занимает грецкий орех. Его плоды — уникальный продукт, восстанавливающий нормальный обмен веществ и стимулирующий иммунитет человеческого организма.

Начинающих садоводов, решивших заняться выращиванием грецких орехов, часто постигает неудача. Даже у тех, кто благодаря своему упорству вырастил уже большие деревья ореха, урожая долго нет, а если и есть, то совсем небольшие. Высокорослый орех начинает плодоносить с 13—15 лет, часто подмерзает, иногда и вовсе погибает. Дело в том, что, купив орехи для еды и посадив их, садоводы наивно полагают, этого достаточно, чтобы вскоре собирать плоды даже от неморозоустойчивых, не подходящих к данному климату форм и сортов. Надо искать местные морозоустойчивые и урожайные формы. Это первое.

Второе. Деревья ореха не должны расти «одиночками» (а это встречается у тех садоводов, кто не предполагает, что существуют мужские и женские растения), иначе они недоопыляются.

Повышенной пластичностью и приспособленностью в условиях Саратова, по-моему, обладает семенная популяция гибридов Идеала с

местными орехами

Свободное опыление сеянцев Идеала пыльцой украинских орехов в г. Славянске оказало благоприятное воздействие на потомство — придало скорлупе и ядру плодов более светлый цвет, увеличило размер и вес ядра. Из Славянска сеянцы украинских гибридов Идеала попали к нам, в Саратов. Среди них мне удалось отобрать скороспелые мужское и женское деревья. Их оставил в качестве первых маточников. Сейчас занимаюсь селекцией потомства и выращиваю саженцы.

Взрослые деревья этих орехов не больше яблонь, приносят от 10 до 35 кг сухих плодов с каждого. Из года в год урожай возрастает. Первые несколько орехов могут появиться уже со второго-пятого года посадки деревьев в зависимости от почвенно-климатических условий сада. Так разве такие растения — не садовая культура?

Последнее время на рынках развелось подозрительно много продавцов саженцев псевдо Идеала. Я хочу предупредить садоводов: внимательнее относитесь к саженцам! При покупке осматривайте почки, ищите признаки скороплодности, которые постараюсь описать подробнее:

— крупные округлые почки, сидящие на ножках (на междузлиях) на расстоянии чуть выше сдвоенных или строенных пазушных почек;

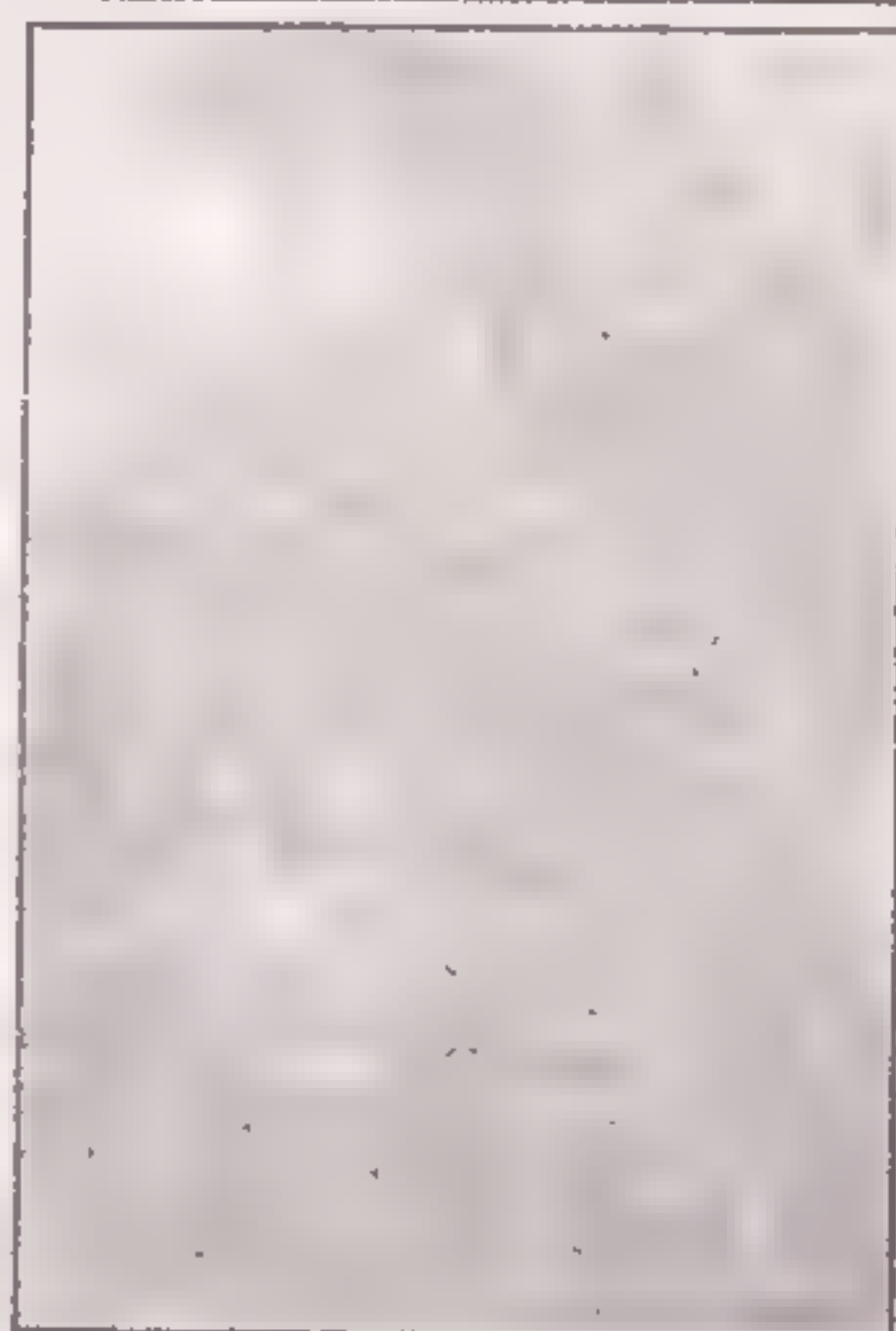
— недоразвитое соцветие

на макушке или подсохший кратер — след от него;

— мужская и женская цветковая почка на макушке, рядом со следом от летнего цветения;

— след двух волн роста сеянца — наличие на стволике границы вызревания коры росткового и плодородного побегов, отличающихся и видом почек;

— разветвленный или «кистевой» корень (однако наличие небольшого до 15 см стержневого корня не является признаком скороплодности).



Хорошо бы проверить и другие признаки. Но имейте в виду, что если сеянец имеет мощный слегка уплотненный стержневой корень и одиночные почки в пазухах листьев, скороплодным он не будет.

Грецкий орех однодомное ветроопыляемое растение, приспособленное к перекрестному опылению, и (частично) самоопыляемое в зрелом возрасте. У большинства деревьев в первые годы при цветении появляются только женские цветки (весной или летом), мужские бывают на год-два позже. Весной цветение мужских и женских цветков на одном дереве чаще не совпадает. Мужские растения первыми распускают сережки — тычиночные (мужские) соцветия, которые при созревании «пылят» и опадают. Женские деревья первыми готовят к

опылению цветки-зачатки орехов с двумя-тремя усиками рыльца пестика. Мужские деревья опыляют женские.

Спустя неделю все происходит в обратном порядке: женские деревья пыльцой своих позже распустившихся сережек опыляют женские цветки мужских деревьев. Мужские деревья опыляются теперь женскими.

Взрослые (старше 6 лет) деревья в большей степени самоопыляемы, однако урожайность перекрестноопыляемых — выше.

Для повышения урожайности в саду лучше сажать два дерева — мужское и женское — на расстоянии 5—15 м одно от другого.

Иногда селекционеры-ореховоды проводят искусственное опыление женских деревьев пыльцой маточного мужского и мужских — пыльцой маточного женского дерева по мере созревания женских (плодовых) соцветий. Для этого в сухую погоду осторожно, чтобы не стряхнуть пыльцу, снимают несколько созревших сережек и помещают их в сачок — подвешенный на удиле калпроновый мешочек. Его подводят на 2—3 м с наветренной стороны к скоплениям готовых к опылению женских соцветий другого дерева, постукивают слегка по удилу и перемещают его в кроне, обходя все соцветия. Близко подводить при этом мешочек не нужно, так как переопыление приведет к осыпанию завязей.

Сережки ореха пригодны для искусственного опыления, когда внутри раскрытых чешуек видны желтые пыльцевые мешочки и при легком ударе по цветоножке сережка «дымит» пыльцой желтого цвета, а женский цветок ореха готов к опылению, когда усики рыльца пестика разойдутся более чем на 90° и смогут опыляться до начала завязывания железистых ресничек пестика.

Пыльца грецкого ореха хорошо сохраняется в сережках, если их (шт. 10—15) поместить в чистую стеклянную банку, закрыть целлофаном (но не полиэтиленом!) и на несколько дней поместить в холодильник.

Эдуард ЕВАНГЕЛИСТА,
селекционер.

Новые. Лучшие. Редкие.

ЖИМОЛОСТЬ

Род насчитывает более 200 видов, произрастающих в основном в северном полушарии. Издавна используется в садово-парковом строительстве. Имеются съедобные виды, которые в последнее время вызывают большой интерес садоводов. Среди них жимолость съедобная, синяя, Турчанинова, камчатская. Изучаются также в целях использования, как плодовых растений, жимолости Регеля, алтайская, Далласа.

Съедобные жимолости в условиях Среднего Поволжья — это небольшие кустарники, 1,2—1,5 метра высотой, цветущие зеленоватыми, желтыми цветками. Цветки обоеполые, насекомоопыляемые. Ягоды в соплодии напоминают голубику.

Вегетация у жимолости начинается рано. Для получения стабильных урожаев необходимо иметь несколько кустов, что обеспечивает лучшее опыление. Одним из важных достоинств этой культуры является раннее созревание ягод, которое наступает уже в июне.

Сеянцы вступают в пору плодоношения на 3 и 4 год после посева, но полное плодоношение наступает на 5 год. Однако величина урожая с куста у садоводов обычно незначительна — 1—1,5 кг. Съедобные жимолости размножают также и вегетативно — отводками, черенками (одревесневшими и летними — зелеными).

Раннее созревание ягод, короткий период органического покоя позволяют проводить посев в год сбора — в июне-июле. Лучше всего это делать в парниках, посевных ящиках (50х30х10), присыпать семена песком. Всходы появляются через 25—30 дней. Сеянцы зимуют под снегом. При осеннем посеве — в сентябре-октябре — семена проходят естественную стратификацию. Хорошую всхожесть дают семена, прошедшие стратификацию и высеянные в марте в теплице. Для сохранения сортовых признаков и более раннего вступления в плодоношение (1—2 год) проводят зеленое черенкование в парниках, в условиях искусственного тумана, с каркасом из полиэтиленовой пленки. Черенкуют в промытый песок при температуре воздуха +25...+30 °С. Лучшим сроком зеленого черенкования является окончание роста побегов — конец июня. Для укоренения на черенках оставляют 1—2 междоузлия, удаляя нижние листья. Корни у черенков появляются на 12—15 день. Ранней осенью укорененные черенки высаживают в школку или оставляют зимовать на месте до весны.

Интерес к съедобным жимолостям, прежде всего, вызван содержанием в их ягодах биоактивных веществ. Используются ягоды в свежем виде, из них готовят варенье, джем.

ХЕНОМЕЛЕС

Этот небольшой кустарник, прежде всего, привлекает внимание многочисленными красными или розовыми цветками. Цветет он продолжительно, до распускания листьев. Осенью хеномелес украшают золотистые ароматные плоды, напоминающие плоды айвы. Родина этой культуры — Китай и Япония, поэтому один из видов хеномелеса нередко называют японской айвой.

В нашей местности достигает высоты 1 м. Цветет пышно, особенно при солнечном месторасположении. Имеется много садовых форм этого вида хеномелеса с разной окраской цветков до 5 см в диаметре. Плодоношение наступает на 2—3 год. Размножается семенами и вегетативно. Дружные всходы весной дают осенний посев свежесобранными семенами. Весенний посев ведут стратифицированными семенами, которую осуществляют за 2 месяца до этого. Хорошие результаты получают и при размножении зелеными летними черенками в парнике под пленкой. Анализы показывают высокое содержание витамина С в плодах и листьях. Из ароматных плодов готовят варенье, желе, компоты.

Другой вид — хеномелес Маулея — называют айвой низкой. Этот кустарник тоже достигает 1 м высоты. Цветки оранжево-красные, 2,5—3,5 см в диаметре. Плоды до 4 см длины, очень ароматные. Цветение наступает на 3—4 год.

Хеномелес Маулея используют и для выгонки. Кусты зацветают в январе-феврале, цветут до 3 недель. Имеется форма «альпина», более низкая, более зимостойкая. Из плодов готовят варенье.

Хеномелесы можно использовать в озеленении — как в одиночных, так и в групповых посадках, для устройства бордюров. В последние годы большое внимание разведению хеномелеса начали, уделять и в лекарственных целях. В его плодах имеется большое количество пектинов. К пектинам относят студенистые вещества плодов и ягод, которые обладают лучезащитными свойствами. Исследования показали, что пектины энергично связывают такие металлы, как стронций, кальций, цезий, кобальт и удаляют их из организма.

**Высокоэффективные средства
от тараканов, муравьев
и других домашних насекомых:**

**Каприн-Ф, Инсорбцид, Альфа,
Титаник, Торнадо, Мелацид,
Политокс, Ораделът, Фенаксин,
Машенька.**



Магазин «Дача. Сад. Огород», ул. Чапаева, 107, тел. 4-93-57.

Тел. 4-93-57.

**БЛАНОЧНАЯ
ПРОДУКЦИЯ**

Адрес: ул. Чапаева, 107,
ком. 106.
СОФИЯ-БАНК, 1 этаж
(ост. «Космос»).

Народные рецепты

На зимнее хранение закладывают овощи и картофель, своевременно убранные, не попорченные вредителями и болезнями, без механических повреждений.

Овощи и картофель, предназначенные для длительного хранения, нельзя мыть, так как от этого они быстро вянут и портятся.

Их хранят в подвалах домов, погребах. Перед закладкой на хранение свежих продуктов помещение хорошо проветривают, очищают от накопившегося мусора и дезинфицируют.

Для дезинфекции применяют отстоявшийся в течение 1—2 ч раствор хлорной извести (400 г извести на 10 л воды). Этим раствором опрыскивают помещение за месяц до закладки продукции.

После дезинфекции помещение снова проветривают для просушивания, а затем известью, смешанной с медным купоросом (1,5 кг негашеной извести и 1,5 кг медного купороса на 10 л воды), белят деревянные части хранилища; земляные полы посыпают известью.

Чтобы в хранилище не попали грызуны, необходимо отверстия для приточной и вытяжной вентиляции закрыть металлическими сетками с мелкими ячейками. Обнаруженные норы плотно забивают камнями, битым стеклом и заливают цементным раствором.

Оптимальный температурный режим и влажность воздуха для хранения большинства овощей 0—1° С, относительная влажность 80—90%; для хранения картофеля — соответственно 1—2° С и 80—95%.

Для контроля за температурой и влажностью воздуха хранилище должно быть снабжено термометром и психрометром. В нем также должна быть устроена приточно-вытяжная вентиляция, с помощью которой регулируют температуру и влажность воздуха.

Осенью, перед закладкой продукции на хранение, если температура выше оптимальной, необходимо ее снизить путем открывания на ночь приточно-вентиляционных люков (днем их закрывают). И, наоборот, во время сильных морозов в зимнее время, чтобы не подморозить хранящиеся овощи и картофель, вентиляционные отверстия временно закрывают.

Корнеплоды необходимо хранить при температуре от 0 до 2° С и относительной влажности 85—95%. Морковь и петрушку хранят в штабелях или деревянных ящиках с переслойкой влажным песком. Перед укладкой корнеплодов насыпают песок слоем 3—5 см, на него ряды корнеплодов вперемежку со слоями песка 1—

1,5 см. Высоту штабеля делают 60—70 см, шириной до 1 м. В ящиках корнеплоды пескуют до самого верха. Песок для хранения корнеплодов нужно ежегодно менять на свежий, чтобы не распространялись болезни.

Свеклу, брюкву, репу, редьку, пастернак хранят навалом в закромах или ящиках.

Капуста. Наиболее благоприятная температура для хранения кочанной капусты от -1 до 2° С при относительной влажности воздуха 80—90%. Кочаны закладывают с 2—3 кроющими зелеными листьями. Их укладывают рядами на стеллажах в 2—3 слоя или на деревянном настиле, кочерыгами вверх для лучшего притока воздуха. Самые лежкие сорта при хранении: Амагер 611, Подарок, Зимовка 1474, Белорусская.

Лук репчатый продовольственный хранят после подсушивания на грядах (а затем в хорошо проветриваемом сухом помеще-

нии), обрезки и сортировки. Хранят в планчатых ящиках, корзинах или в марлевых мешках в подвале или погребе при температуре 0—1° С и относительной влажности 80—85%. Можно с успехом применить старинный способ хранения лука-репки с ботвой, заплетенной в косы, подвешенным в жилом помещении на кухне, что надежно сохраняет лук от порчи. Лучшие сорта для хранения острые, местных форм:

Арзамасский, Бессоновский, Стригуновский и др.

Лук-севок после просушки необходимо хранить в деревянных ящиках слоем 8—10 см при температуре 18—20° С.

Помидоры можно сохранять в свежем виде в течение двух месяцев при постепенном созревании их. Для этого плоды снимают с куста, пока температура ночью не опустилась ниже 8° С; плоды, перенесшие более низкую температуру, при хранении быстро загнивают. Плоды убирают зелено-зрелыми (с глянцевой поверхностью) и в состоянии бланжевой спелости (желтовато-бурые), здоровые и без механических повреждений. Их укладывают в небольшие ящики (можно использовать посевные и рассадные) плодоножками вверх и пересыпают сухим сфагновым торфом или мелкой стружкой. Температура в помещении при таком созревании должна быть в пределах 12—15° С. Если надо ускорить созревание плодов, температуру в помещении повышают до 20—25° С. Наиболее лежкие плоды у сортов: Грунтовый грибовский 1180, Перемога 165, Сибирский скороспелый, Новогодний F, Снегопад F.

Как овощи
сохранить

ТАЛОН

бесплатного частного объявления

(Фамилия, имя, отчество рекламодателя)

Текст объявления (не более 15 слов)

Адрес, телефон

Правила заполнения купона

К публикации принимаются объявления, написанные разборчиво (названия, адреса, фамилии — печатными буквами) и только на талоне из газеты «Зеленый проспект». Ксерокопии не принимаются.

Один талон — одно объявление. При нарушении этого требования редакция вправе опубликовать одно объявление.

Бесплатно публикуются объявления только частного характера. За срочность предусмотрена плата.

Почтовый адрес редакции: 413800, Саратовская обл., г. Балаково, ул. Чапаева, 107.

Учредитель: ООО «Анис».
Редактор: Т. Бородавская.

Газета издается с июня 1999 г.
Выходит 2 раза в месяц.
За содержание рекламы ответственность несут рекламодатели.

Отпечатана в типографии ООО «Анис».
Адрес редакции и типографии: г. Балаково,
Саратовская обл., ул. Чапаева, 107, тел. 4-93-57.
Тираж 500 экз.
Заказ № 830
Объем 1 п.л.
Цена договорная.



Газета для садоводов и огородников

№ 13

декабрь
'99

Зеленый проспект

Выходит 2 раза
в месяц



Ой, ты,
Зимушка
Зима!

Декабрь – непростой месяц. Он завершает год, начинает зиму, прибавляет света и поддает стужи. Его прозвали «студень» или «стужайло». Такое название говорит само за себя, но это не значит, что он самый холодный месяц. Вот многоснежным он бывает часто, что всегда радует людей: «Как снег пойдет да как ляжет, так лето мужику про жниво скажет». И действительно, хорошо увлажненная земля – гаран-

тия хорошего урожая.

Капризна и переменчива погода в декабре: выпавший снег смывает дождем, и снова сильные ветры наметают снежные сугробы. Водоемы скованы толстым льдом, и в первой половине декабря часто устанавливается прочный санный путь.

1.12. – день Платона и Романа предсказывает зиму. «Платон и Роман кажут зиму нам!»

5.12. – Прокоп: с этого дня устанавливается хороший санный путь. «Пришел Прокоп – разрыл сугроб, по снегу ступает – дорогу копает»

12.12. – Парамон: лежит снег – будут метели до зимнего Николы (19.12.), а если взошла багряная заря – жди больших ветров.

Сегодня
в номере:

■ И зимой забот хватает: работа на усадьбе.

■ Человек и закон.

■ «Цветочная радуга». Чем украшать свое жилище.

■ Знакомые незнакомцы.

■ Как нам мыши надоели...



«Дача. Сад. Огород»
в продаже:

Всегда



Большой ассортимент семян овощных культур и цветов.



Мочевина, суперфосфат, сульфаты магния и калия, нитрофоска, азофоска.



Органические удобрения, грунты для цветов, известь.



Горшки для цветов в широком ассортименте.

Ждем Вас:
ул. Чапаева, 107.

Тел. 4-93-57.

Филиалы:

маг. «Ладья» 6 м-н,

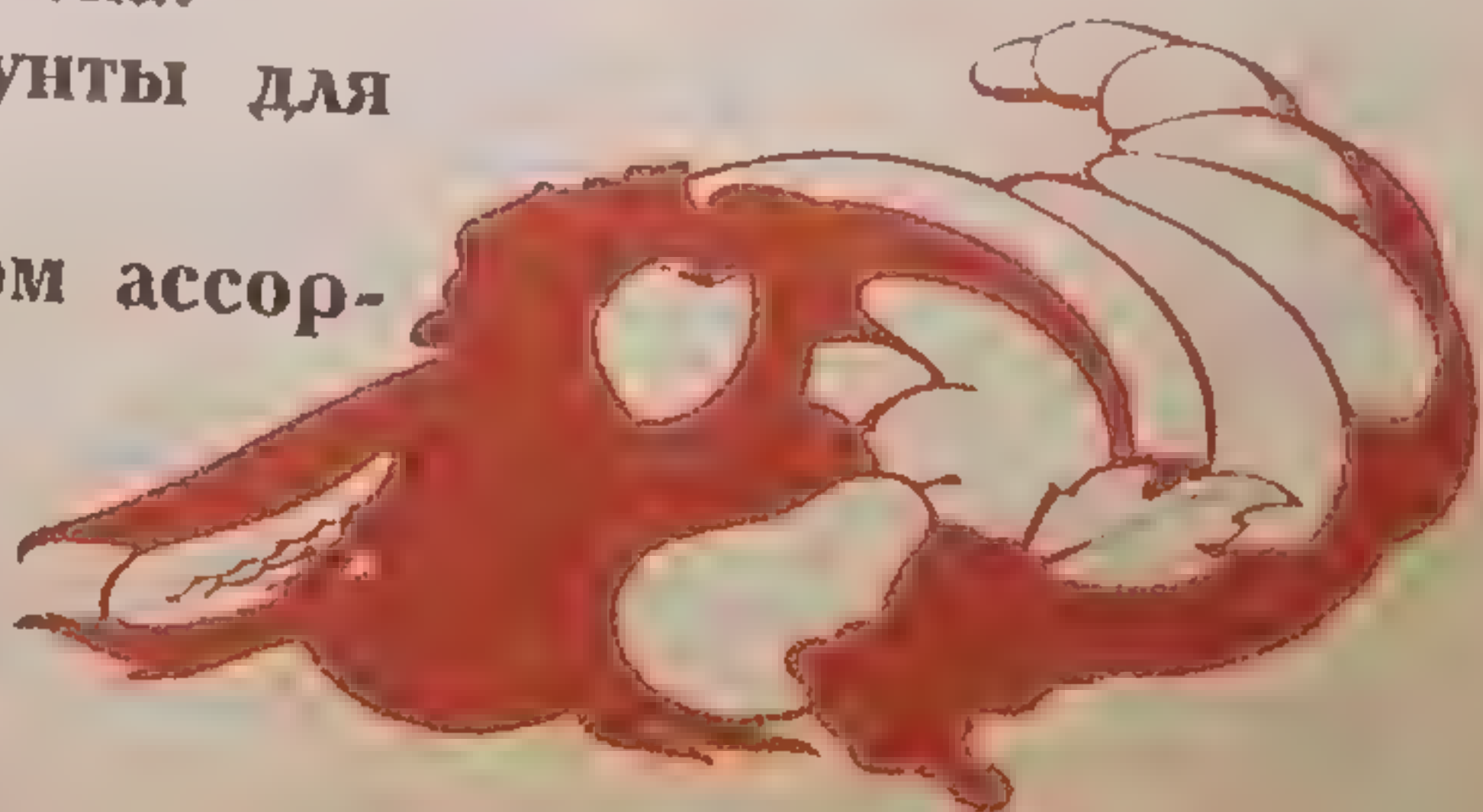
в здании редакции газеты

«Балаковские вести»

ул. Гагарина, 42 а.

Тел. 4-91-69.

С 15 ПО 31 ДЕКАБРЯ НА ВСЕ АССОРТИМЕНТ СКИДКА 5%.



Ваш участок

На усадьбе и около

Ваш участок

В САДУ

В декабре все усилия садовода должны быть сосредоточены на обеспечении благоприятных условий перезимовки плодовых и ягодных растений.

Как только выпадет снег, окучивайте им растения, а после мокрых снегопадов обязательно стряхивайте его с ветвей, иначе они могут обломиться. Чем больше снега на приствольных кругах, чем толще его слой, тем лучше. При окучивании не оголяйте почву под другими деревьями и кустами, снег сгребайте из междурядий, с дорожек. Вокруг молодых деревьев снег утрамбовывают — плотный снег вокруг

штамба — препятствие для мышей.

Для защиты растений от солнечных ожогов кору на штамбе и основных скелетных ветвях оберните бумагой, а затем окучьте снегом.

Свяжите кроны молодых деревьев и ягодные кустарники. Это еще не поздно сделать сейчас. Используйте для этой цели шпагат, тесьму или тонкую веревку. Связывание придаст растениям вертикальное положение и сохранит от поломки под тяжестью мокрого снега.

Утеплите приствольные круги и прикустовые полосы,

если выпадает мало снега, а морозы бывают сильные. Для этого подойдет перепревший навоз, торф, сухие листья или опилки, ботва картофеля и помидоров. Ранней весной укрытия от растений отгребают.

Любыми доступными средствами, способами и методами задерживайте снег на вашем участке. Также собирайте и уничтожайте гнезда зимующих вредителей.

Сейчас самое время готовиться к весенним работам. Заготовьте необходимое количество органических и минеральных удобрений, ядохимикатов, семян и

овощных культур, а также инвентарь. Регулярно наблюдайте за семенами, заложеными на стратификацию, за черенками плодовых культур. Черенки можно с успехом сохранить до весны и в снегу. Для этого оберните каждый черенок бумагой, свяжите в пучки по сортам, поместите вместе с этикеткой с названием сорта в полиэтиленовые мешочки и закопайте в снег с северной стороны построек на возвышенном месте, чтобы весной их не залила вода и обязательно защитите от грызунов.

Не забывайте подкармливать полезных птиц.

В ОГОРОДЕ

Короток зимний день, а забот у овощевода по-прежнему много. Надо побывать в зимней теплице, проверить, как чувствует себя лук, сельдерей, петрушка.

Пора подумать и о будущем урожае: убрать из теплицы растительные остатки, использованную почву, продезинфицировать не только помещение, но и посевные ящики, инвентарь, шланги, занести свежую землю.

Много времени уйдет и на

то, чтобы заготовить питательные горшки, бумажные стаканчики, ящики для выгонки зелени и посева овощных культур. Обязательно проверьте всхожесть семян огурцов, прогрейте их. Да и семена других культур тоже нуждаются в тщательной проверке на всхожесть.

Обязательно загляните в погреб, проверьте, что с заложеными на хранение овощами, всякого рода соленьями, квашениями, маринадами.

дергивать сорняки рукой. Но ведь всем известно, что сделать это не просто — стебель часто обрывается, а корень остается в земле. Значит, его надо выкапывать.

Для этого можно приспособить дюралюминиевый угольник (толщина 1-2 мм, ширина 20-25 мм, длина 250-300 мм). Для того чтобы конец лучше уходил в землю, его надо обрезать под углом 45 градусов. Деревянная ручка длиной 100 мм целиком накладывается на угольник, крепится тремя шурупами, приматывается к угольнику изолированной лентой — держать удобно, и мозоли не натираются.

ЛОПАТКА ИЗ ЛОПАТЫ

Еще один самодельный инструмент, думается, пригодится пенсионерам. Пожилым людям подчас нелегко орудовать стандартной большой лопатой.

Можно поступить следующим образом. Взять обыкновенную лопату — из тех, что продаются в магазине, отпилить скобу — для крепления древка; по периметру на 4 см удалить ножовкой по металлу (можно использовать автоген, электросварку) часть лезвия лопаты (см. рис.). Придав лопате форму ложки, хорошо заточите ее по всему периметру, просверлите 4 отверстия — два в конусной выемке для крепления скобами древка (две скобки 8х2 см; древко годится от тяпок, метел — оно более легкое).

Большая лопата имеет площадь около 600 кв. см, а самодельная около 300-320. В землю она входит легко — не зря ведь заточена по всему периметру.

Берет на себя не более 1 кг земли. Копаешь, время идет, а усталости нет.

Сделайте такую лопату — не пожалеете.

Сделай сам

«Готовь сани летом, а телегу зимой»

Следуя этому мудрому совету, уже сейчас многие садоводы-огородники серьезно занялись подготовкой инвентаря к новому дачному сезону. Но подготовка — это не всегда приведение в порядок старых, бывших в ходу, инструментов или покупка новых. Многие опытные дачники знают, что порой невозможно найти в магазине именно то, что хотелось бы. И вот тут у некоторых просыпается фантазия, и они начинают своими руками создавать нехитрый, но удобный в обращении инвентарь. Попробуйте и вы.

ПАЛКА-КОПАЛКА

Как избавиться от сорняков или хотя бы воспрепятствовать их неукротимому распространению на огороде, не дать им возможности осемениться? Обычный способ — вы-

Мне 72 года, поэтому хочу сделать завещание на обоих сыновей. Одному думаю оставить гараж в городе, другому — дачу, точнее садовый домик и шесть соток. Но не дает покоя вот что. Второй сын со своей женой не живет, но и не разведен. Если он после моей смерти получит дачу, а затем расторгнет брак, вправе ли будет его жена претендовать на долю в наследстве?

Д. ПЕТРАКОВ.

БУДЕМ исходить из того, что между вашим сыном и его женой не был заключен брачный договор, которым был бы изменен режим имущества каждого из супругов (в том числе будущего имущества). В этом случае следует руководствоваться пунктом первым статьи 36 Семейного кодекса РФ. Цитируем: «Имущество, принадлежавшее каждому из супругов до вступления в брак, а также имущество, полученное одним из супругов во время брака в дар, в порядке наследования или по иным безвозмездным сделкам (имущество каждого из супругов) является его собственностью».

Так что можете спокойно оформлять завещание: супруга сына претендовать на садовый дом и земельный участок не сможет.

х х х

Умерла моя мать, после нее остался хороший дом в деревне, хочу использовать его под дачу. Но пугают налоги, которые надо уплатить за вступление в наследство. А недавно услышала по радио, что инвалиды от налога за наследуемое имущество освобождены. Моя мать была инвалидом второй группы. Надо ли будет мне платить этот налог?

И. ЛЕВИЦКАЯ.

ОТ УПЛАТЫ налога с имущества, переходящего в порядке наследования, освобождены, в частности, инвалиды первой и второй групп, которым переходят в наследство жилые дома. То есть если бы вы, Ирина Львовна, были инвалидом первой или второй группы, то указанный налог вам платить бы не пришлось.

Впрочем, вполне возможно, что вам и не придется его уплачивать. Дело в том, что данный налог взимается при условии выдачи нотариусом свидетельства о праве на наследство и лишь в случаях, если общая стоимость имущества на день открытия наследства превышает 850-кратный установленный законом размер минимальной месячной оплаты труда.

(Оценку жилого дома производят БТИ или страховые организации.) В настоящее время 850 «минимумов» — это около 71 тыс. руб.

Следовательно, если дом стоит менее 71 тысячи, то вам вообще не придется платить налог, а если больше, то только с суммы, превышающей 71 тысячу. Если знаете, какова в данный момент стоимость дома, можете сами определить, надо ли платить налог, и если надо, то в какой сумме.

ЧЕЛОВЕК

И

ЗАКОН

Открывая новую рубрику, название которой говорит само за себя, мы надеемся, что вы, наши уважаемые читатели, оцените ее значимость и в случае необходимости воспользуетесь полученной информацией. Но не только на это рассчитывает коллектив редакции «Зеленого проспекта». Главное — мы ждем от вас новых вопросов, в решении которых требуется совет опытного юриста, и обещаем ответить на все ваши письма. Свои вопросы присылайте почтой по адресу, указанному на 8-й странице нашей газеты, или приносите в магазины «Дача. Сад. Огород» (ул. Чапаева, 107; ул. Гагарина, 42а; 6 м-н, м-н «Уют»).

х х х

Несколько лет назад получил в пожизненное наследуемое владение земельный участок, но, кроме сарайчика, так и не сумел на нем ничего построить: нет денег. Хотел обменять его на автомобиль, но мне нотариус сказал, что такой обмен не разрешен. Так ли это? Мой друг в прошлом году обменял земельный участок на подержанную иномарку.

Г. АБРАМЕНКО.

ДЕЛО здесь вот в чем. Если зе-

мельный участок предоставлен гражданину на праве пожизненно наследуемого владения или постоянного (бессрочного) пользования, то обменять его можно только на аналогичный земельный участок (то есть предоставленный партнеру по сделке на таких же условиях). Поэтому вам и было отказано в оформлении сделки.

А участок, находящийся в собственности, можно обменять на другой участок (садовый, огородный, дачный) или на любое другое имущество: дачу, дом, квартиру, машину и т. п. У вашего друга, несомненно, участок был в собственности, поэтому он без помех обменял его на иномарку.

Советуем вам приватизировать участок, а уже потом обменивать. Правда, приватизация в настоящее время, увы, обходится недешево.

х х х

В мае хочу начать строительство забора на своем садовом участке. Хотелось бы знать, есть ли в этом плане какие-то ограничения (высота, характер строительных материалов и т. д.). Смогу ли потом получить компенсацию от соседа, если он не захочет строить свой забор, а будет пользоваться моим.

М. САВЕЛЬЕВ.

СУЩЕСТВУЮТ базовые нормы, которые, необходимо соблюдать при застройке садового участка. Это СНиП 30-02-97 «Планировка и застройка территорий садоводческих объединений граждан, зданий и сооружений». В соответствии с п. 6.2 этого нормативного документа ограждения садовых участков с целью минимального затенения территории соседних участков должны быть сетчатые или решетчатые. Допускается по решению общего собрания членов садоводческого объединения устройство глухих ограждений, но только со стороны улиц и проездов.

Что касается компенсации соседом ваших расходов на строительство ограждения, то об этом надо договариваться заранее, до начала строительства. Если же вы возведете забор, а потом пойдете к соседу требовать компенсацию, то он может, простите, послать вас куда подальше, и никаких денег вы с него не получите. Даже если сосед не станет строить свой забор и границей между участками будет служить ваше ограждение.

Советы начинающим

ЦВЕТОВАЯ
радуга

Обычай украшать свое жилище живыми растениями существует очень давно. Он возник в странах с ярко выраженной сменой времен года. Первоначально в зимнее время в помещениях выращивали лекарственные растения с красивыми цветками и листьями. После крупных географических открытий в оранжереях и комнатах появились растения из тропических лесов, субтропиков, пустынь Америки, Африки, Азии. Все они обладали разными требованиями к условиям произрастания. Постепенно для комнатных растений сформировались правила выращивания в соответствии с требованиями каждого вида.

СВЕТОВЫЕ УСЛОВИЯ

Комнатные растения по отношению к интенсивности света делятся на светолюбивые, тенелюбивые и теневыносливые. Большая часть декоративных растений светолюбива и лучше развивается при сильном освещении.

СВЕТОЛЮБИВЫЕ растения (афеландра, фуксия, герань, белопероне, ирезине, санхеция, абутилон, колокольчик, церолегия, кактусы и т.д.) лучше растут при большой интенсивности освещения. Лучше их держать на окне или около окна.

ТЕНЕВЫНОСЛИВЫЕ растения (аспарагусы, алоэ, бильбергия, хлорофитумы, плющ и др.) могут расти и при освещении и при легком затемнении.

ТЕНЕЛЮБИВЫЕ растения (аспидистра, ра, бегония клубневая, кливия, рускус, хельксине, аралия, папоротники, традесканции, офиопогон, дримиопсис, хипоцирта и др.) хорошо растут на окнах, выходящих на север и запад. При избытке света листья у них светлеют за счет уменьшения в клетках хлорофилловых зерен. В темных местах тенелюбивые растения приобретают густо-зеленую окраску.

Многие растения, особенно зигокактус, герань, фуксия, чувствительны к перемене положения по отношению к источнику света. Поэтому после того, как растению будет отведено в комнате постоянное место, следует избегать его перестановок.

Все зеленые растения тянутся к свету и поворачивают к нему свои листья, поэтому в комнатах они приобретают несколько однобокую форму.



Вечнозеленые декоративно-лиственные растения (фикус, монстера, аукуба, аспарагусы, аспидистра, папоротники, циперус), если их постепенно поворачивать к свету, разрастаются равномерно во все стороны. Красивоцветущие растения (фуксии, герани, бегонии) лучше не поворачивать; ветви, обращенные к солнцу, будут обильно и пышно цвести. Когда цветки распустятся, горшок можно повернуть цветущей стороной в комнату.

Температурный режим

Ассортимент растений, пригодных для комнатной культуры, определяется прежде всего температурой помещений. Неумение выбрать растения, которые хорошо приспосабливаются к определенным температурным условиям комнат или других помещений, часто приводит к неудачам у начинающих цветоводов.

По отношению к температуре комнат декоративные растения характеризуются следующим образом.

ТЕПЛОЛЮБИВЫЕ растения (афеландра, бегония королевская, колеусы, пеперомии, санполия, санхеция и т.п.) лучше развиваются в комнатах с температурой от 18 до 20 градусов.

УМЕРЕННО ТЕПЛОЛЮБИВЫЕ растения (алоэ, агава, аспарагусы, аспидистра, аукуба, зебрина, зигокактус, эхеверия, кливия, колокольчик, сансевьера, гемантус, традесканция, каланхое, монстера, фатсия, филодендрон цепляющийся, хельксине, плющ обыкновенный, циперус и др.) лучше растут при температуре от 14 до 17 градусов.

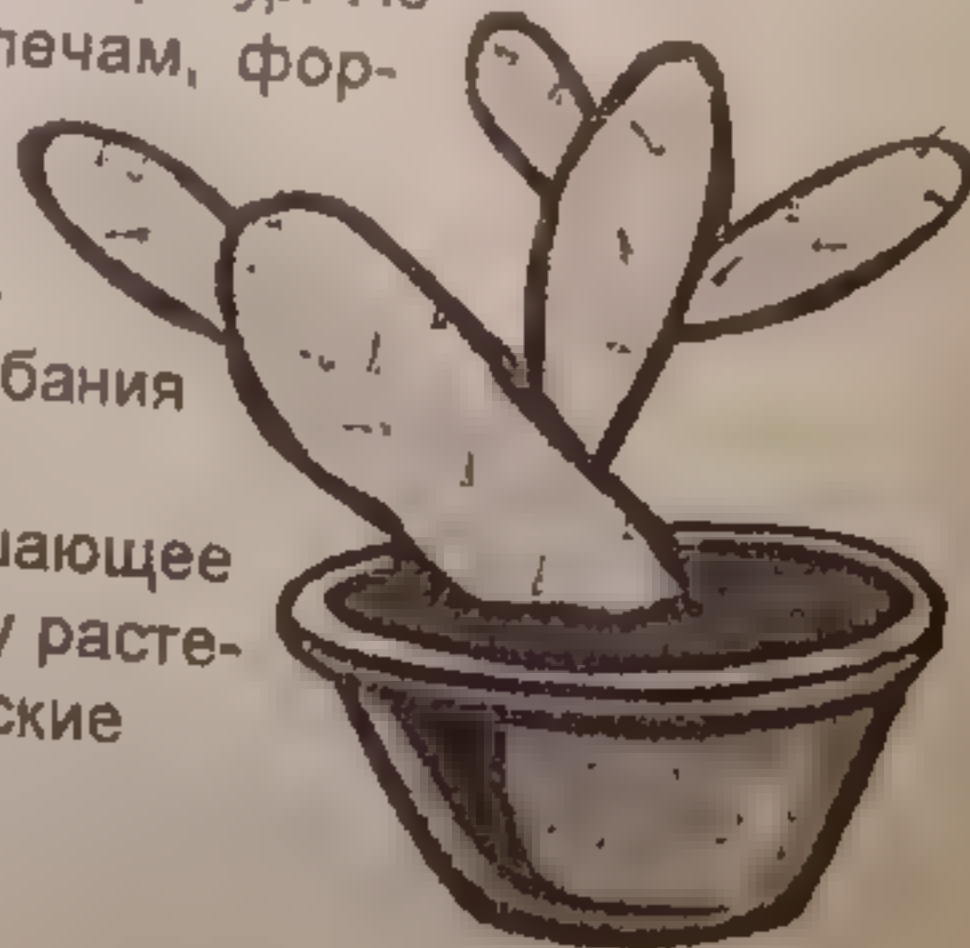
ХОЛОДОСТОЙКИМ растениям (гортензия, олеандр, примула, пеларгония, фуксия, цикламен) требуются прохладные помещения с температурой 8-14 градусов. Цикламен очень плохо растет в теплых комнатах, но прекрасно цветет всю зиму, находясь между двойными рамами при температуре 10-12 градусов.

Зимой важно правильно разместить растения. Важно помнить: около окон температура ниже, чем в самой комнате, на 1-2 градуса, а на подоконнике на 3-4.

Все декоративные комнатные растения следует оберегать от резких колебаний температур. Не следует ставить их близко к печам, форточкам, батареям отопления. Только очень немногие растения, например, кактусы, переносят резкие колебания температур.

Чтобы уменьшить иссушающее действие отопления, между растениями устанавливают плоские сосуды с водой.

Продолжение следует.



Читатели делятся опытом

Вы, вероятно, помните веселую детскую игру в мышеловку? Играющие становятся в круг с поднятыми руками, а «мышки» бегают во всех направлениях. При словах: «Вот поставим мышеловку, переловим всех сейчас!» — все разом опускают руки. «Мышки», оставшиеся в круге, счита-

переднюю камеру — снаружи, а из нее — во внутреннюю, меньшего размера (8х7,5х6 см), куда через сдвигаемую фанерную крышку (закреплена на оси) засыпается 2-3 ложки приманки. Для привлечения мышей под крышку кладется пропитанный растительным маслом лист бумаги. Западно ставят на подстилку из садового мусора и им же ее прикрывают. На сад в 6 соток до-

шей в любом помещении и в любое время года. Для этого из тонкого (можно взять жест от консервной банки) железа, алюминия или просто картона вырезают подставку (см. рис. 2). В ее верхней части небольшое отверстие, в которое продевается нитка или тонкая проволока для крепления приманки. Если подставка из железа, то приманка просто насаживается на острие. На подставку ставится стеклянная пол-литровая банка или стакан. Мышь свободно проходит под банку, а когда пытается достать приманку, то сбивает подставку.

Та падает, а банка накрывает грызуна. Остается подsunуть под банку картон, все приподнять и выбросить мышь, скажем, в ведро с водой.

Очень простую мышеловку предлагает В.А. Сапентьев. В специальной литературе такая мышеловка известна как «бочка-самоловка». Но предлагаемая читателям конструкция гораздо проще. Из двух деревянных реек делают крестовину. В оба торца большей из реек вбивают по гвоздю, которые служат опорой для крестовины. По краям меньшей рейки также вбивают гвоздики для крепления приманки. Крестовину, которая может свободно вращаться, устанавливают на хозяйственном ведре (см. рис. 3). Ведро примерно на одну треть заполняют водой и маскируют, оставляя свободным проходы к крестовине. Мышь, ощущая запах приманки, по большой рейке подбегает к добыче. Но стоит ей вступить на короткую рейку, как крестовина поворачивается и сбрасывает грызуна в воду, а затем возвращается в исходное положение.

Человек воюет с хвостатым племенем грызунов давно, но заметных успехов пока не достиг. Если же нашим читателям есть чем похвалиться, то милости просим на страницы газеты.

Как нам мышам надоели

статочны 7-9 штук.

Рядом ставят вешки, по которым зимой легко под снегом отыскать кормушку для осмотра

и добавления приманки.

Чтобы избавиться от мелких грызунов, причиняющих вред в дачном домике или в погребе, можно использовать нехитрые самодельные ловушки. Раз запах растительного масла неотразимо действует на мышей, то и надо использовать эту их слабость. Все очень просто. Надо налить в полулитровую бутылку с широким горлышком 100-150 г растительного масла, поставить ее в доступном для грызунов месте и соорудить из дощечки или картона что-то вроде тра-

ются пойманными.

Ловить мышей весело, но лишь в игре. А когда этим приходится заниматься по-настоящему, тут уж не до веселья. Мыши и крысы доставляют немало неприятностей как в саду, так и в доме. Это и испорченные продукты, заготовленные впрок, и изгрызанные посадки, чаще всего молодые, и опасность инфекции. Иногда грызунов появляется так много, что из-за нехватки пищи они едят все подряд. А зимой в пустых садовых домиках устраивают самый настоящий разбой.

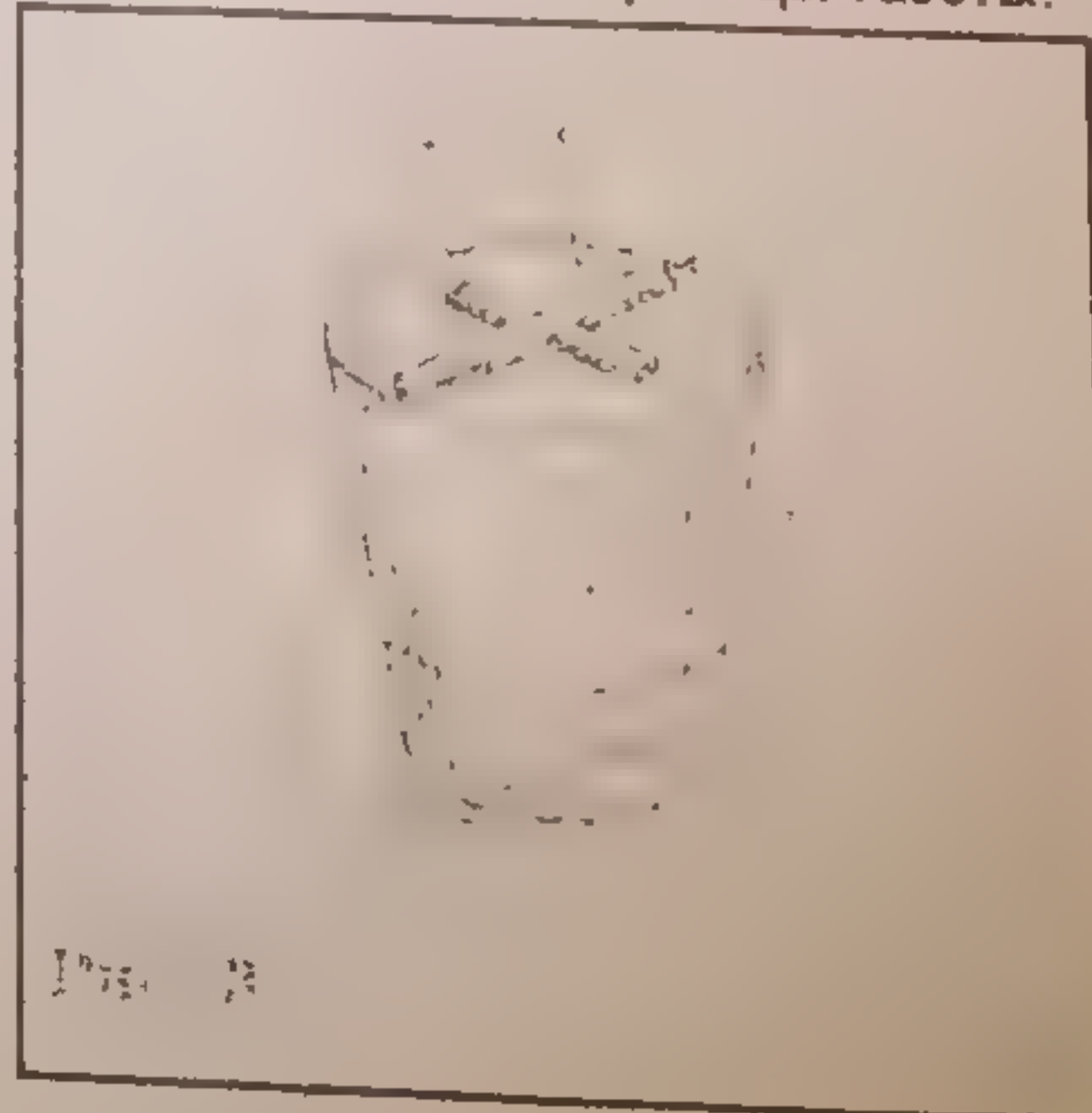
Сегодня для борьбы с грызунами чаще всего используют различные химические вещества. Их довольно много, но не все можно применять в домашнем хозяйстве. Из-за своей ядовитости они могут нанести вред не только грызунам, но и домашним животным, а иногда и человеку.

Поэтому, раскладывая приманку, это обязательно надо учитывать. Например, И.И. Дрмань придумал кормушку-западню для мышей (рис. 1). Размеры ее 15х11х8 см. Внутренняя перегородка делит западню на две камеры, каждая из которых имеет по одному входному отверстию. Вход в

пики к горловине. Мыши лезут в бутылку на масло, а выбраться обратно не могут. Так их набивается до 10-15 штук.

Прочитав эти строки, кое-кто может махнуть на советы наших читателей рукой и отправиться в магазин за мышеловкой. В этом есть определенное резон. Мышеловка — изобретение хоть и старое, но надежное, если, конечно, сделана, как полагаются. Бывает ведь, что и не работает.

В.Ф. Толстенко не один год пользуется мышеловкой, которая безотказно в отличии от магазинных ловит мы-



«В сосняке веселиться в березняке жениться, в ель-

Знакомые незнакомцы

Я спрошу у ясеня, а верну осине

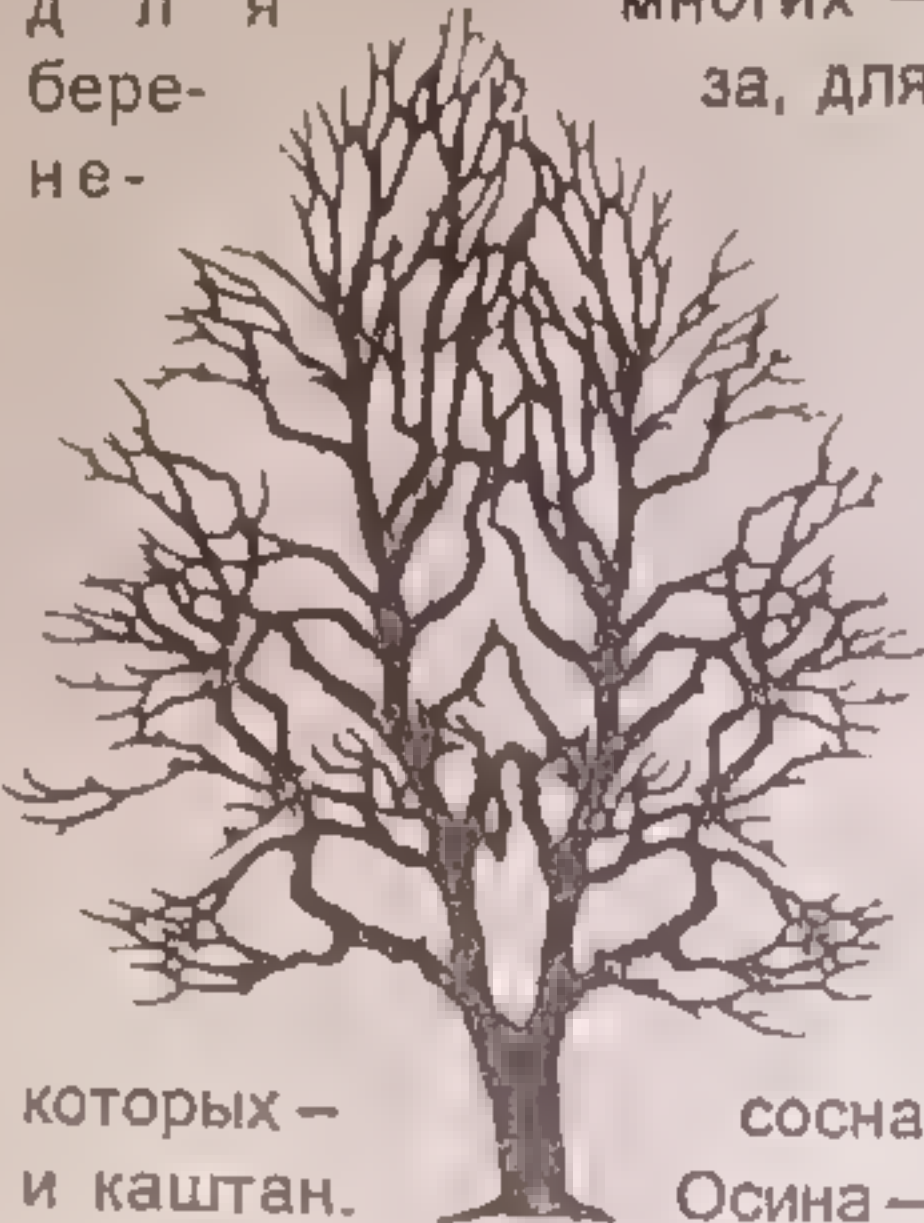
нике удавиться», — говорили наши предки, интуитивно устанавливая связь с растительным миром. Объективные научные исследования подтвердили энергетическое взаимодействие людей и деревьев.

Некоторые деревья обладают способностью отдавать энергию, другие — забирать. Те же самые свойства присущи их стружке.

Подушки, набитые стружками из пород различных деревьев, сейчас продаются в лечебных целях на прилавках некоторых стран. Почему не из опилок, что еще мягче? Дело в том, что древесина состоит из длинных молекул. Если ее размельчить до опилок, то разрушится и энергетическая структура дерева. Кстати, секрет лечебной подушки был известен еще российским столярам. Они тоже при недомоганиях клали головы на подушки из стружки.

Подпитывающими дей-

ствиями почти для всех людей обладает дуб, для многих — береза, для не-



которых — сосна и каштан. Осина — чемпион по забору энергии как у людей, так и микроорганизмов. В ее ряду стоят тополь и ель.

Деревья-доноры и деревья-вампиры — две стороны одной медали. Они создают постоянно действующий поток энергии и тем самым оказывают оздоравливающее действие на человека. Подпитка нам нужна, когда образуется дефицит энергии в организме. Это выражает-

ся в частых простудах, ангинах, желудочно-кишечных и хронических заболеваниях. Избытку энергии сопутствуют неврозы, боли в сердце, остеохондроз, воспаления.

Найти для себя «отсасывающее» или «дающее» дерево несложно. Вырежьте полоску фольги длиной 10-15 см и шириной 2-5 мм. Держа ее между указательным и большим пальцем, медленно подходите к дереву. Выбирайте для эксперимента зрелые, здоровые деревья. Если свешивающийся конец фольги отклоняется к дереву, оно обладает для вас отсасывающим эффектом, если наоборот — подпитывающим.

А дальше дело техники, если хотите сделать лечебную подушку. Наволочку для нее шьют только из хлопчатобумажной ткани. Болят зубы — кладешь голову на осину, ноет сердце — на дуб или березу. А вот ясеня прибавляет любовной силы.

Новости

НАЙДЕНА НОВАЯ ВАКЦИНА

Прививки против холеры до сих пор были малоэффективны. Но недавно в Калифорнийском университете вывели новый сорт картофеля, который благодаря введенному в него гену, содержит протеин, мобилизующий человеческий организм на борьбу с холерой. Видимо, корнеплод можно будет использовать в качестве вакцины. Открытым остался лишь вопрос о том, какое количество картофеля надо съесть для обеспечения безопасности.

БЕСЦЕННЫЙ КЛАДЕЗЬ ВИТАМИНА А

Тучная тыква издавна была популярной у огородников и врачей. Блюдами из нее кормили толстяков, поскольку ее мякоть наполняет желудок, но от тыквы не полнеют. А народная медицина использовала ее для лечения кишечника и простатита.

Еще одно достоинство тыквы — она прекрасно хранится, поэтому купить ее можно в любое время года и потом использовать по мере надобности.

БОЛЬШОЙ СЕКРЕТ ТЫКВЫ

Сейчас известно, что секрет лечебного действия тыквы в том, что ее желто-оранжевая

мякоть необыкновенно богата витамином А. Его в ней лишь чуть-чуть меньше, чем в моркови. Поэтому тыква необходима людям с болезнями глаз, ослабленным зрением, а также склонным к конъюнктивитам. Блюда из этого овоща могут быть любимыми — суп, салаты или напитки.

ЖЕЛЕЗО И ФОСФОР ИЗ СЕМЕЧЕК

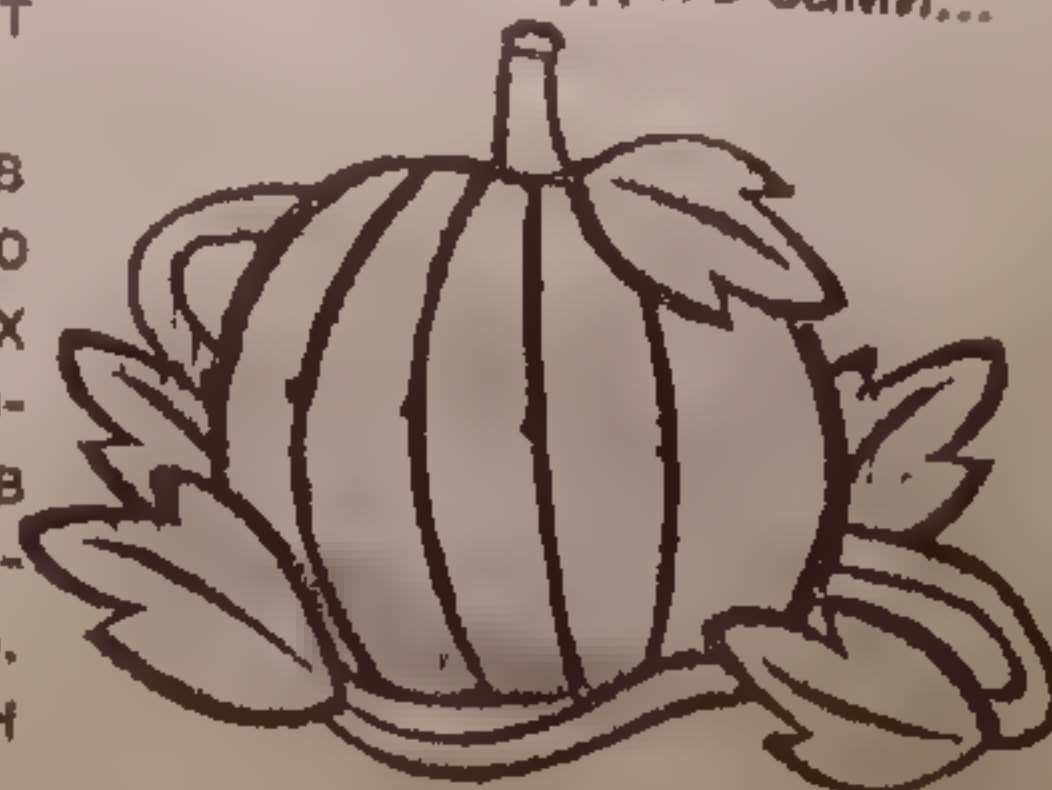
Еще полезнее тыквенные семечки, содержащие множество минеральных веществ. Железа в них столько, что даже небольшое количество семечек

полностью обеспечивает суточную потребность организма в этом веществе, ответственном за правильный состав крови. Содержащийся в семенах тыквы фосфор — важный элемент для укрепления костей и зубов, а цинк — самое лучшее лекарство от мучительного простатита.

Съедая ежедневно в течение трех месяцев по 250 г свежих или сушеных тыквенных семечек, вы можете вылечиться. Есть в тыквенных семечках и различные витамины группы В. С незапамятных времен

семена этой бахчевой культуры использовались для борьбы со всеми видами глистов, а во Франции такой способ лечения от кишечных паразитов используется и по сей день.

Так что насколько полезна тыква — судите сами...



К вашему столу

РЕЦЕПТЫ КАРТОФЕЛЬНЫХ
БЛЮД И ИЗДЕЛИЙФОРШМАК ИЗ СЕЛЬДИ
И КАРТОФЕЛЯ

400 г отварного картофеля, 100 г сельди, 100 г лука репчатого, 50 г пшеничного хлеба (без корок), 50 г молока, 20 г подсолнечного масла, 1 сваренное вкрутую яйцо, зелень петрушки, майонез.

Очищенный отварной картофель, хлеб, замоченный в молоке, сельдь, лук репчатый пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить подсолнечное масло, всыпать зелень, перемешать. Массу уложить на селедочницу, придав ей форму рыбы, смазать майонезом, нанести узор в виде чешуи и обсыпать рубленым яйцом и зеленью.

КАРТОФЕЛЬ ПЕЧЕНЫЙ,
ФАРШИРОВАННЫЙ
ЖАРЕНЫМ ЛУКОМ

10 средних картофелин, 3 ст. ложки масла, 1 луковица, соль.

Картофель очистить, положить на противень, посыпанный солью, запечь в духовке на тихом огне, не доводя до готовности. Срезать с каждого верхушку, выскоблить мякиш настолько, чтобы дно и стенки картофеля могли удерживать фарш. Мякиш кар-

тофеля размять, облить растопленным маслом, смешать с мелко нарезанным поджаренным в масле луком. Нафаршировать картофель этой смесью, покрыть срезаемыми верхушками. Запечь в духовке до готовности.

ПАМПУШКИ
КАРТОФЕЛЬНЫЕ

1 кг картофеля, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки муки, соль, жир или растительное масло для обжаривания (примерно 200 г).

Вымытый картофель в мундире отварить в подсоленной воде, очистить, растолочь, чтобы не было комочков, или протереть через сито. В полученную массу ввести яйца, сметану, муку, соль по вкусу, размешать до образования негустого теста. В невысокую толстостенную кастрюлю (сотейник) положить жир или масло и на умеренном огне прокалить его. Столовой ложкой, окуная ее в горячий жир, брать картофельное тесто и опускать в прокаленное масло. Держать примерно 1 мин на одной стороне, перевернуть, чтобы обе стороны пампушек хорошо зарумянились. Вынуть шумовкой и подать горячими.

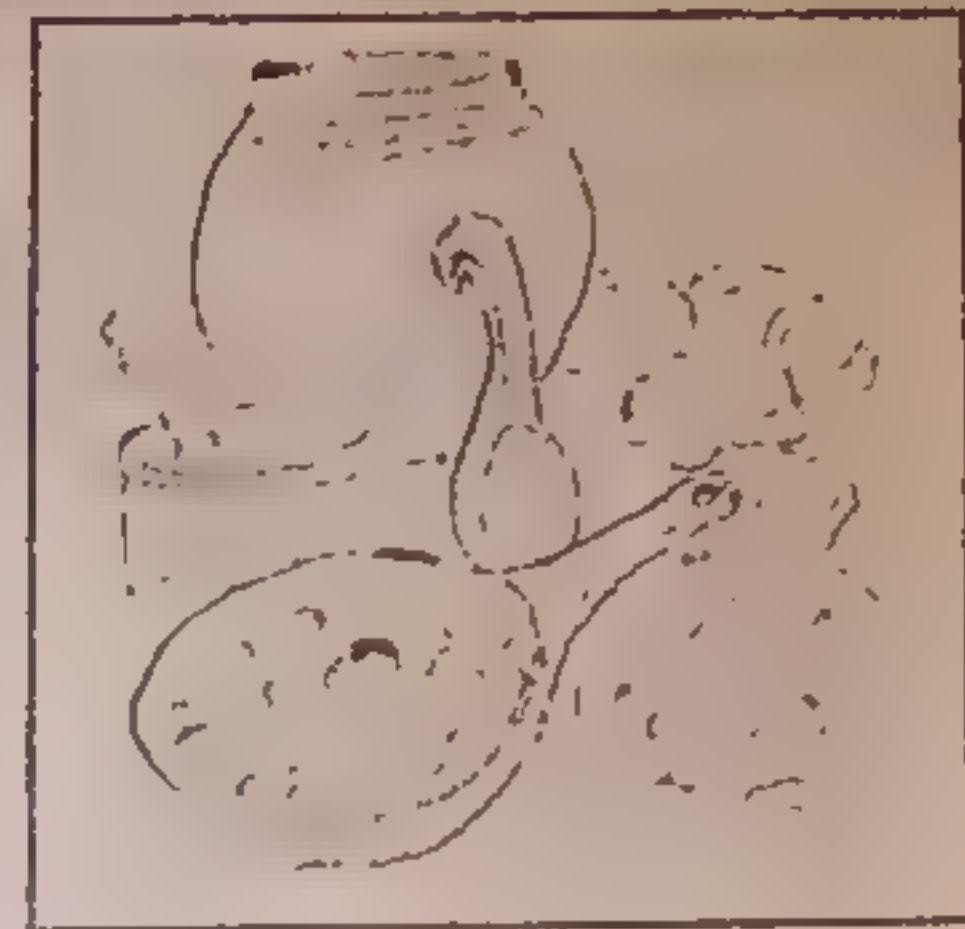
БЛЮДА ИЗ
КАПУСТЫШНИЦЕЛИ
ИЗ КАПУСТЫ

1 кочан свежей капусты, по 2 ст. ложки пшеничной муки, сухарей панировочных и масла топленого, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 яйца, перец черный молотый, соль.

Из очищенного кочана вырезать кочерыжку, погрузить кочан в кипящую подсоленную воду и варить 5—10 мин до полу готовности. Откинуть кочан на дуршлаг, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья, отбить тупой стороной лезвия. Каждый лист сложить вдвое, посолить, поперчить, запанировать в муке. Затем смочить во взбитом яйце, обвалять в молотых сухарях. Обжарить шницели с обеих сторон на хорошо разогретой сковороде с жиром до образования румяной корочки. При подаче на стол полить сметаной или растопленным сливочным маслом.

ЗРАЗЫ КАПУСТНЫЕ
С ОВОЩАМИ И РИСОМ

1 кг свежей капусты, 2 ст. ложки риса, 4 чайные ложки сметаны, 1 яйцо, 4

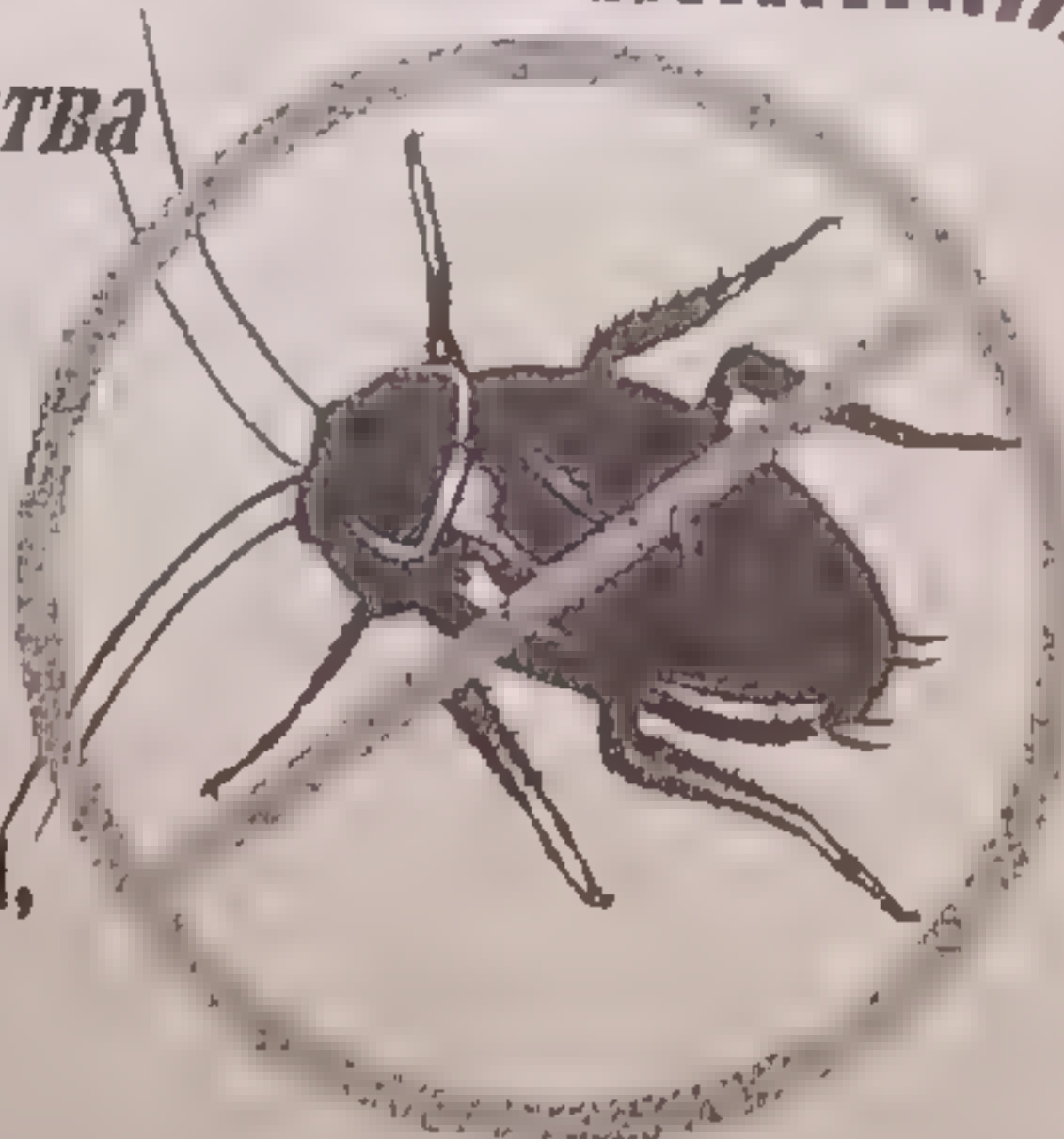


ст. ложки манной крупы, 4 ст. ложки сливочного масла, 40 г моркови, 1/2 стакана молока, немного белых корней и зелени, 4 ст. ложки молотых сухарей, соль.

Подготовленную капусту мелко нашинковать, припустить, т. е. сварить в небольшом количестве воды или молока. В припущенную капусту всыпать манную крупу и варить 8—10 мин, затем охладить и добавить яйцо, перемешать. Морковь и белые корни мелко нашинковать, припустить со сметаной до готовности, смешать с рассыпчатым вареным рисом и рубленой зеленью, посолить. Из капустной массы сформовать лепешки, положить на них овощной фарш, соединить края, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон до золотистого цвета. При подаче полить зразы растительным или сливочным маслом или сметаной.

**Высокоэффективные средства
от тараканов, муравьев
и других домашних насекомых:**

Каприн-Ф, Инсорбцид, Альфа,
Титаник, Торнадо, Мелашид,
Политокс, Ораделът, Фенаксин,
Машенька.



Магазин «Дача. Сад. Огород», ул. Чапаева, 107, тел. 4-93-57.

Тел. 4-93-57.

**БЛАНОЧНАЯ
ПРОДУКЦИЯ**

Адрес: ул. Чапаева, 107,
ком. 106.
СОФИЯ-БАНК, 1 этаж
(ост. «Космос»).

Калейдоскоп

«Зеленый проспект»



Какой-то неистребимой напастью стали в последнее время набеги непрошенных гостей на дачные домики. Защитить свое добро хоть и трудно, но попробовать все равно стоит. Своими советами на этот счет делятся многоопытные дачники.

разобрать или хорошенько спрятать. По ним взбираются преступники в незащищенные ставнями окна второго этажа. Не оставляйте в незакрывающемся сарае ломы, топоры, лопаты. Шлана часто ходит «на дело» без инструментов, так не будем ей предоставлять его. Занесите все это в дом.

◆ Не впадайте в край-

ВЫЗУТ НЕПРОШЕННЫХ ГОСТЕЙ?! ИЗБАВИ, БОГ, ОТ НАПАСТЕЙ!

◆ Прежде всего возьмите за правило — все более или менее ценное надо забрать в город. То, что таскать не хочется, лучше спрятать в укромный уголок. Кстати, убрать следует и все бьющиеся предметы.

◆ Запомните: показная роскошь вашей дачи, всякие там канделябры, красивые коврики непременно пробудят у ваших

«гостей» страсть к разрушительству. Так что лучше все это снять и сложить куда-нибудь в угол. Чем сиротливее выглядит ваша дача, тем меньше желания в нее залезть.

◆ Не стоит превращать ваш домик в неприступную крепость. Стальная дверь, решетки, хитроумные запоры могут привлечь серьезного пре-

ступника (раз такая защита, значит, есть что защищать). Ну, а фанерная дверь и отсутствие ставен на окнах притянут юных хулиганов. Так что выбирайте золотую середину.

◆ Никогда не оставляйте на зиму продукты питания — чаще всего лезут именно за ними.

◆ Лестницы желательно

ности — капканы на воров, электрический ток, подведенный к ручке двери. Обиженные таким приемом «гости» могут в отместку подпалить ваши хоромы. Лучше установите начинающие работать при открывании двери сирену, ревун или на худой конец звонок. На преступников со слабыми нервами это действует отменно

ТАЛОН

«Зеленый
проспект»

бесплатного частного объявления

(Фамилия, имя, отчество рекламодателя)

Текст объявления (не более 15 слов)

Адрес, телефон

Правила заполнения купона

К публикации принимаются объявления, написанные разборчиво (названия, адреса, фамилии — печатными буквами) и только на талоне из газеты «Зеленый проспект». Ксерокопии не принимаются.

Один талон — одно объявление. При нарушении этого требования редакция вправе опубликовать одно объявление.

Бесплатно публикуются объявления только частного характера. За срочность предусмотрена плата.

Почтовый адрес редакции: 413800, Саратовская обл., г. Балаково, ул. Чапаева, 107.

Учредитель: ООО «Анис».
Редактор: Т. Бородавская.

Газета издается с июня 1999 г.
Выходит 2 раза в месяц.
За содержание рекламы ответственность несут рекламодатели.

Отпечатана в типографии ООО «Анис».
Адрес редакции и типографии: г. Балаково,
Саратовская обл., ул. Чапаева, 107, тел. 4-93-57.
Тираж 500 экз.
Заказ № 830
Объем 1 п.л.
Цена договорная.



Выходит 2 раза
в месяц

Газета для садоводов и огородников

№8 (22)

апрель
2000

Зеленый проспект

Пробуждение природы

Народный календарь

Пришел Федул (18.IV) – тепляк подул, растворяй околицу.

С Родивона-ледолома (21.IV) – начало ледохода. Если в этот день «встреча» Солнца с Месяцем добрая – предстоящий день будет ясным, а лето хорошим; плохая – обещает назавтра ненастье и плохое лето.

На Руфа (23.IV) все дороги рушатся. Если будет теплый вечер и тихая ночь – к жаркому, сухому лету.

Если на Антипа-половода (24.IV) воды до конца не вскрылись – к плохому лету.

Весенние приметы

* Если из березы весной течет много сока, лето будет дождливое.

* Коли береза вперед опушается, то жди сухого лета, а коли клен, то мокрого.

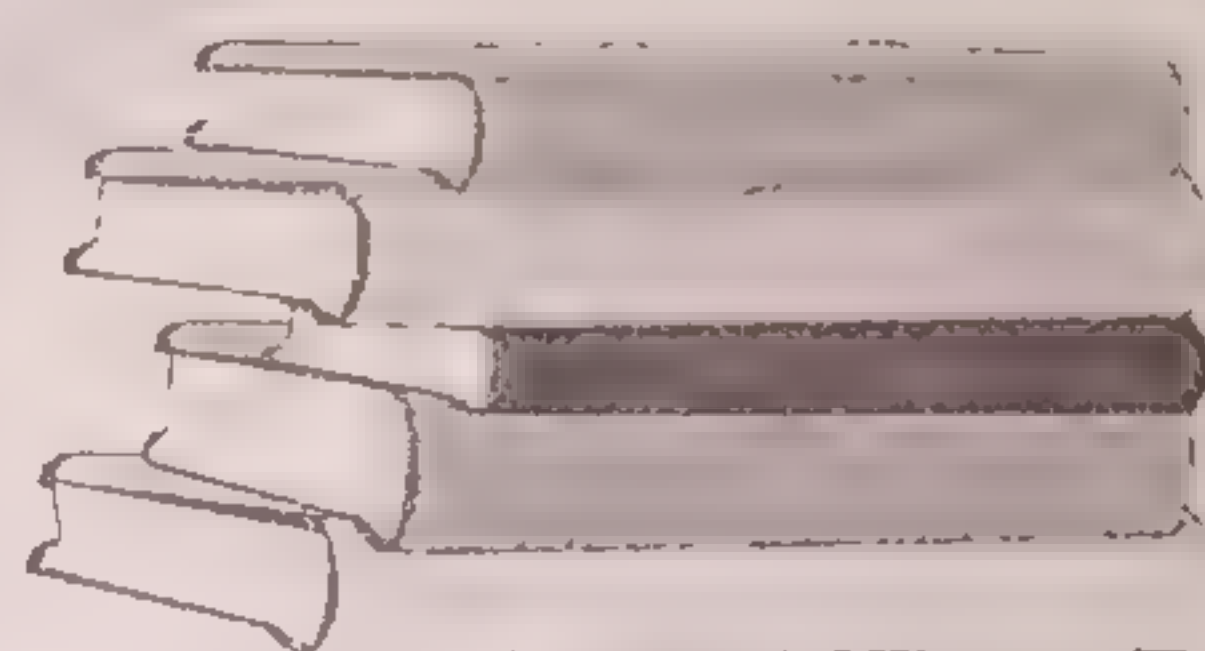
* Коли весной береза пе-

ред ольхою лист распустит, то лето будет сухое, если ольха наперед – мокрое.

* Когда одуванчик рано весной зацветет, будет короткое лето; когда он зацветет поздно, будет лето сухое.

ЦИТАТА НОМЕРА:

«Когда у человека одна болезнь, она борется с ним, когда больше — они борются между собой.»



- ☒ Человек и закон (юридические консультации).
- ☒ Советует ландшафтный архитектор. Как построить декоративные стенки.
- ☒ Правила посадки саженцев.
- ☒ Поговорим о пользе меда.

Спрашивали – отвечаем

ВЫБИРАЙ МЕСТО

В недавнем номере «Зеленого проспекта» прочитал о том, что с морковью можно выращивать лук для отпугивания насекомых-вредителей. А можно ли на участке, где рос лук, на будущий год посадить морковь? И вообще, что можно сеять после лука?

В. ГУСАРОВ.

Сразу следует отметить очень важный момент: на одном месте лук даже при необходимости можно сажать не более двух лет. Следовательно, на занимаемое им ранее место другие культуры придется сажать часто. И морковь в этой череде – не самое

удачное решение (хотя и не исключено вообще). Зато свекла, капуста, кабачки вполне будут довольны, если их посадить в землю после лука. Они с максимальной пользой для себя используют это обстоятельство. Так что выбор за вами, читатель.

О чufe пишут редко. Возможно, оттого, что культура совсем непопулярная. Впрочем, когда-нибудь достоинства этого растения оценят и отношение к нему изменится. Лично я доволен огородной новинкой.

Что же она собой представляет?

Чуфа относится к семейству осоковых, у нее острогранные стебли. Всходы чуфы можно спутать с сорной травой, например, с «просянкой» — куриным просом. Я развожу огородную новинку рассадным способом, особенно когда количество клубеньков ограничено, а сортообразец хочется размножить поскорее. Причем выращивать чуфу рассадным способом выгоднее, чем непосредственной посадкой клубеньков в почву. Ведь в течение всего периода вегетации у чуфы появляются все новые стебли, одновременно образуются и новые клубеньки. Таким образом, чем раньше начнется вегетация надземной массы, тем выше урожай.

Форма клубеньков чуфы овальная, кожица шоколадного цвета, ядро — белое. Величиной клубеньки с миндалину, поэтому чуфу иногда называют еще земляной миндаль.

Эта культура удастся практически на любых участках, хотя и предпочитает хорошо освещенные. И как любое растение, чуфа отзывчива на плодородие земли. Из удобрений я применяю перегной и древесную золу. Полив в засуху обязателен, земляной миндаль весьма любит воду. Почву поддерживаю в рыхлом состоянии: рыхлю не глубже чем на 2 см, так как корневая система чуфы расположена вблизи поверхности почвы. Особенно осторожно рыхлю у самого куста, чтобы не травмировать новой поросли. При копке чуфы попадают крупные, средние и мелкие клубеньки. При правильном уходе за растением выход крупных клубеньков окажется больше.

Клубеньки земляного миндаля высаживаю в грунт в середине мая. Но обычно развожу чуфу через рассаду. Выращиваю ее в ящиках, бу-

мажных стаканчиках, а также непосредственно в тепличном грунте. Делаю это в середине апреля. Пересаживаю рассаду с комом земли, ком заделываю в лунку вровень с землей или немного глубже.

Перед посадкой клубеньки замачиваю в воде комнатной температуры, лучше если вода будет снеговая или дождевая. Замачиваю 2-3 суток. Клубеньки заделываю на глубину 5-7 см, сажаю гнездами, по 3-4 клубенька в одну лунку. Размещаю чуфу по схеме 54х45 см (рассаду 55х55 см).

Летом кусты земляного миндаля, разрастаясь, смыкаются, образуя пышный зеленый ковер. Эту особенность растения можно ис-



ОГОРОДНАЯ НОВИНКА — ЧУФА

пользовать для декоративных целей, высаживая растения на рабатках, лужайках и газонах. А вегетативная масса пойдет для плетения корзин и различных сувенирных изделий.

Земляной миндаль образует густой куст с хорошо развитым корневищем (корни по запаху напоминают валериану). Куст состоит из многочисленных тонких побегов, на концах которых, как на столонах картофеля, завязываются клубеньки. На подземных побегах образуется до 350-400 клубеньков.

Главное достоинство чуфы — высокая питательность. Являющийся, по существу, питательными гранулами, приготовлен-

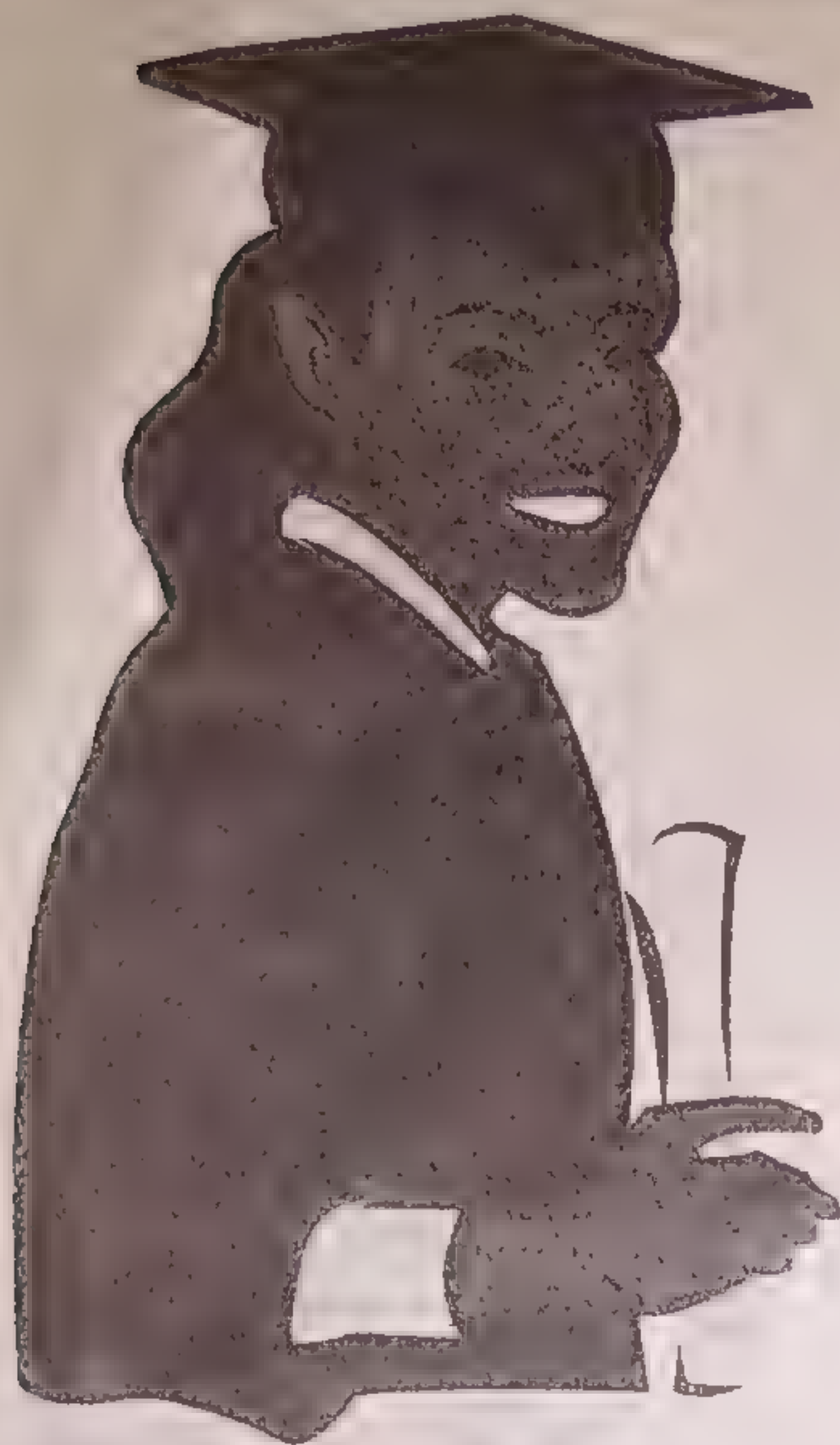
ными самой природой, земляной миндаль можно широко использовать как кормовую культуру. Хорошие результаты получаются при скормлении чуфы свиньям — животные быстро набирают в весе, при этом повышаются кулинарные качества мяса и сала — приобретают приятный привкус. Земляной миндаль можно скормливать и домашней птице (предварительно раздробив). От этого у кур увеличивается яйценоскость.

В последнее время чуфа как кормовая культура стала находить все большее число сторонников среди кролиководов-любителей. Думается, что диапазон применения земляного миндаля при скормлении домашним животным, практически не ограничен. **И все-таки особо хочется отметить**

столовые качества чуфы. Прежде всего клубеньки можно есть в сыром виде — напоминают ядра лесного ореха, но с более приятным вкусом (особенно радуются «орешкам» дети), в печеном и отварном виде. Готовят шипучие напитки и молоко (полезно для людей, страдающих желудочно-кишечными заболеваниями). Очень вкусны торты и разнообразные печенья, посыпанные размолотыми клубеньками. Варят из чуфы кофе (так же, как и из зеленых кофейных зерен, обжарить, пропустить через кофемолку).

К уборке урожая приступают после пожелтения и подсыхания зеленой массы. Обычно это происходит после первых осенних заморозков. Убираю в хорошую погоду, осторожно подкапываю кустики и стряхиваю с них клубеньки. Клубенькам даю проветриться и подсухнуть, после чего закладываю на хранение. Держу в подполе, погребе, не портятся клубеньки и в комнатных условиях.

В.И. ШПАНАГЕЛЬ,
овощевод-любитель.



ЧЕЛОВЕК И ЗАКОН

участок в два раза больше, чем у соседа, то будет справедливо, если этот садовод и взносы будет уплачивать в двойном размере. Но в любом случае последнее слово – за общим собранием членов СТ.

х х х

Умер мой дядя, было ему всего 48 лет. Завещания он, разумеется, не оставил. Из наследников у него только жена и дочь (моя двоюродная сестра). Я инвалид второй группы, жила в семье дяди три года после того, как с отцом и матерью попала в автомобильную аварию. Родители погибли, а я чудом осталась жива. Моя подруга говорит, что и я могу требовать часть наследства. Но мне неудобно, так как дядя и так на меня немало трагил. И все же хочется знать, положено мне что-то по закону или нет. После смерти дяди остались квартира со всей обстановкой, две машины 1995 и 1998 годов выпуска и дача.

К. ПОПОВА.

ЗАКОННЫЕ наследники – лица, обладающие правом наследовать по закону. К ним, в соответствии со статьей 532 ГК РСФСР (1964 года), относятся:

1) в первую очередь – дети (в т. ч. усыновленные), супруг и родители (усыновители) умершего, а также ребенок умершего, родившийся после его смерти;

2) во вторую очередь – братья и сестры умершего, его дед и бабушка как со стороны матери, так и со стороны отца.

К числу наследников по закону относятся также нетрудоспособные лица, состоявшие на иждивении умершего не менее одного года до его смерти. При наличии других наследников они наследуют наравне с наследниками той очереди, которая призывается к наследованию. К нетрудоспособным относятся женщины, достигшие 55 лет, и мужчины – 60 лет, инвалиды первой, второй и третьей групп, независимо от того, назначена названным лицам пенсия по старости или инвалидности, а также лица, не достигшие 16 лет, а учащиеся – 18 лет.

Состоящими на иждивении (иждивенцами) признаются лица, на-

ходившиеся на полном содержании наследодателя или получавшие от него такую помощь, которая была для них основным и постоянным источником средств к существованию.

Доли наследников по закону признаются равными.

Надеемся, теперь вы сами определите, являетесь ли законным наследником своего дяди или нет.

х х х

Я живу в поселке городского типа в индивидуальном жилом доме. Земельный участок – восемь соток. На нем еще построены гараж и сарай. В свидетельстве на право собственности указана цель использования земли: «обслуживание жилого дома». Могу ли я изменить эту формулировку на другую, а именно: «для ведения личного подсобного хозяйства»? Дело в том, что участок меня в последние годы кормит: держу кур, выращиваю фрукты и овощи.

И. МАКСИМЕНКОВА.

ЖЕЛАНИЕ Ирины Юрьевны вполне понятно: ставки земельного налога для участков, предоставленных для ведения личного подсобного хозяйства, в два раза ниже, чем для участков, предоставленных для обслуживания индивидуального жилого дома.

К сожалению, в городах и поселках городского типа земельные участки предоставляются гражданам, как правило, для индивидуального жилищного строительства или для обслуживания индивидуального жилого дома.

Для ведения личного подсобного хозяйства землю дают сельским жителям.

Впрочем, администрация вправе изменить разрешенное использование любого земельного участка, но обычно только в тех случаях, когда в результате ставки земельного налога, а значит, и его сумма с данного земельного участка возрастут. Вы же, Ирина Юрьевна, хотите обратного. Так что ваши интересы и интересы администрации вступают в противоречие, а следовательно, можно гарантировать, что вам откажут в просьбе.

В садоводческом товариществе у меня есть участок – 6 соток. В прошлом году там же купила смежный участок такой же площади. Теперь хочу объединить два участка в один, т.к. скоро на пенсию, и тогда уж точно не смогу уплачивать целевые взносы в двойном размере. Кто определяет номер участка? Нужно ли разрешение председателя и членов СТ?

В. АРТЕМОВА.

ОБЪЕДИНИТЬ два участка в один несложно. Надо обратиться в районный земельный комитет для оформления кадастрового дела. Когда получите выписку из кадастрового дела на объединенный земельный участок, возьмите эту выписку и договор купли-продажи, оформленный в соответствии с Гражданским кодексом РФ, и обратитесь в Регистрационную палату с заявлением о государственной регистрации права собственности на объединенный земельный участок. Регистрационная палата ваше право зарегистрирует и выдаст соответствующее свидетельство.

Однако тот факт, что вместо двух участков у вас будет один, совершенно не гарантирует, что и размер членских и целевых взносов уменьшится для вас в два раза. Ведь размер их может определяться, к примеру, в расчете на сотку. То есть чем больше у члена СТ соток, тем больше сумма взносов. Не забывайте, что расходы на обустройство территории СТ зависят от площади этой территории. Если у садовода

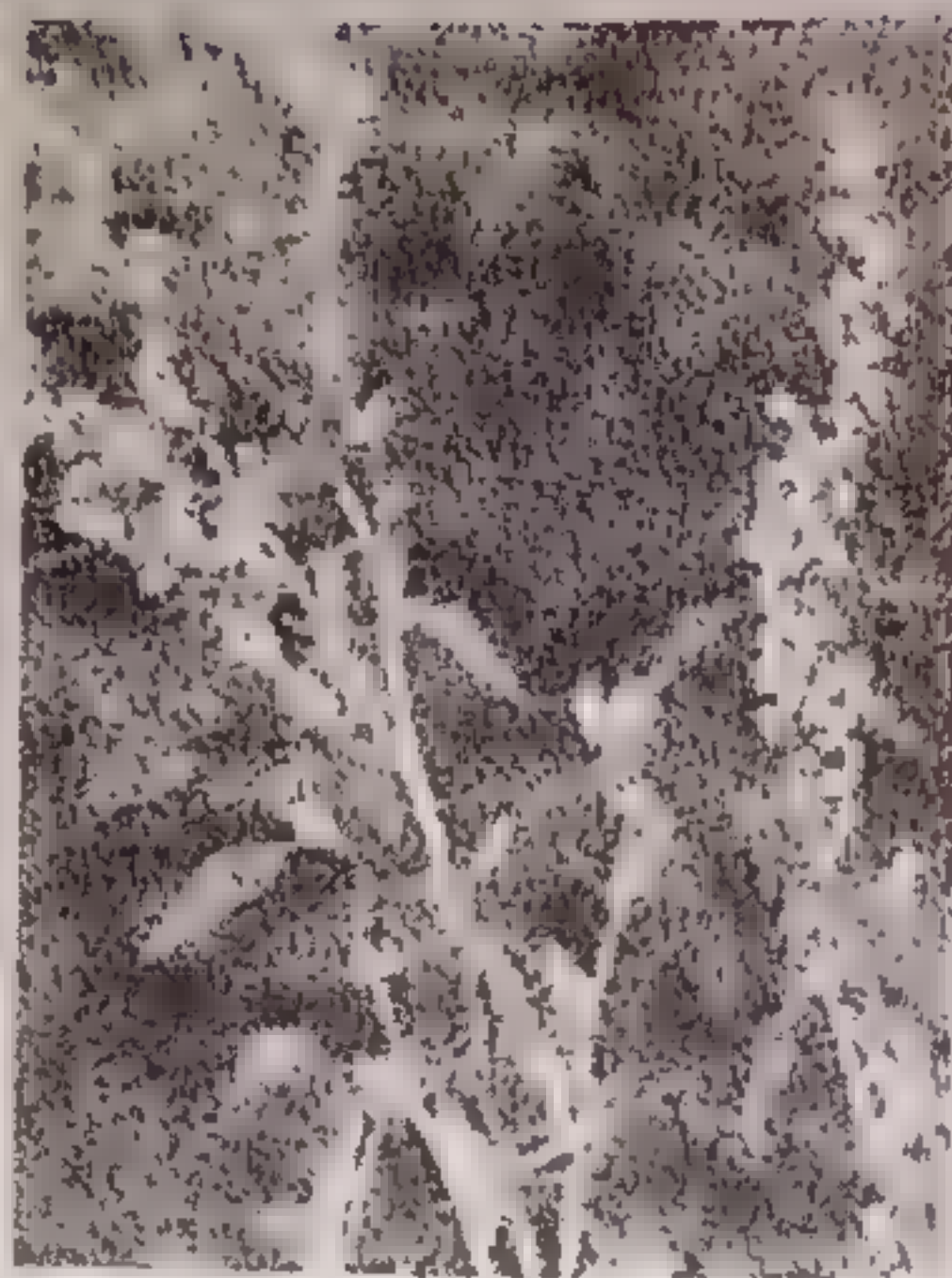
Скажите кому-нибудь, что сорняки надо выращивать, пожалуй что, слушатели и засмеют. А я считаю: сорняки действительно надо выращивать, если их семена уже попали в почву. Только так от них можно избавиться. С весны пораньше пробороните участок и не тревожьте зеленых захребетников — пусть поднимутся. Дайте всем сорнякам прорасти и перед самым посевом прополите и сразу посейте культуру в свежий, сырой слой.

Так создадите благоприятные условия для своих огородных питомцев. Кстати, они поднимутся раньше новых всходов сорняков, и прополка пойдет более споро.

Вроде бы простая работа — прополка, а ведь как ни странно, не все правильно умеют полоть, зачастую приходится наблюдать, как огородник переворачивает тяпкой гряды и этим сушит землю. А надо бы вынимать тяпку тем же следом, каким она вошла в землю, чтобы подрезанный слой оставлять на месте. Тогда и срежете сорняк, и одновременно проведете рыхление. Культивация — вещь замечательная! Жаль, что ею многие пренебрегают. Ведь как поступают некоторые огородники? Выпадет дождь, они радуются и ничего не делают. А от дождя почва уплотняется. И не только та влага, что упала в виде дождя, уходит без пользы, но уходит и зимняя, из глубинных почвенных горизонтов. А надо бы, чтобы земля после дождя обсохла и по сухой провести рыхление, тем самым сохранить влагу зимнюю и дождевую.

Рыхлением можно регулировать питание для растений.

Смысл не в том, чтобы вливать летом в грядки новую воду, а в том, чтобы удержать сырость, «усвоенную» землей в зимнее время. Ведь за осень и зиму в почву такая уйма воды попадает, что ее при правильном расходе на все лето хватит, особенно если с октября вскопать огороды, чтобы уберечь осенние дожди и чтоб в снеготаяние да в весенние грозы ручьи поверху не стекали, а всасывались бы в землю, как в губ-



Не забывайте рыхлить почву



Вверху — лебеда
или марь белая,
внизу — щирица
или амарант
обыкновенный

ку, до капли ушли бы в нижний слой. Тогда все лето бери воды сколько хочешь! Конечно, не прозевай, а то влага-то утечет. Стоит почве чуть слежаться, как сразу образует в себе капилляры. Капилляры направлены от нижних сырых слоев вверх. По ним, как керосин по фитилю, тянется влага и на поверхности испаряется. Но культивацией капилляры разрушаются, стало быть, поверхность участка надо обрабатывать. Разрушишь — путь отхода отсечешь и оставишь сырость в глубине. А в глубине под огородами, под корнями растений сырость не пропадет. Нужно «позвать» ее вверх, например, перед посадкой летней рассады, и «позовем», если искусственно создадим капилляры, — для этого каток прогоним по грядкам. Почва уплотнится, приобретет мелкопористую структуру, и уж капилляры подтянут влагу вверх.

Как только она поднимется, участок прокультивируем, и влага останется на нужной высоте. Пусть за все лето не будет и капли дождя! Не следи в небе за каждой тучкой — она поманила и ушла, а лучше занимайся своим делом. Под твоими ногами вода, ее-то и нельзя упускать из хозяйских рук.

Культивацией регулируют питание для растений. Возьмем, к примеру, огурцы. Они любят влагу, вот и держите для них сырость на полчетверти. Тыквам нужно меньше воды, а для капусты сырость держите под самым листом.

Посеянные культуры нуждаются в нашем призе-нии, и если все операции по уходу выполнены правильно, то будете с урожаем.

За короткое время земля торопится нарожать столько всего, что хватит потом на целый год. Каждый день, осматривая плантацию, не оставляйте ни одного спелого плода. Старый плод не дает расти молодому, он сушит молодую завязь, раньше срока ботву старит. Каждый день снимая плоды, мы тем самым «подталкиваем» растение до морозов плодоносить.

Е. МЕДНИКОВ,
овощевод-любитель.

Это интересно

Защитные вещества в плодах и ягодах

(Окончание. Начало в № 7).

Фурокумарины. Цитрусовые, инжир. Противопухоловое действие.

Тритерпеновые кислоты. Боярышники крупноплодные садовые и дикорастущие, рябины садовые, малины сладкоплодные, некоторые облепихи. Предупреждает аритмии, боли в сердце, нарушения коронарного кровообращения, гипотонию.

Вита-ситосперин. Провитамин D в организме человека переходит в витамин D. Сильное противосклеротическое действие на стенки кровеносных сосудов. Содержится в грецком орехе, малине.

Холин — в шиповнике, облепихе, лещине. Предупреждает кровоизлияния в почках, ожирение печени, повышает кровяное давление и другие нарушения нормального состояния организма.

Бетаин — в плодах ирги, облепихи, жимолости сладкоплодной. Оказывает противо-язвенное действие.

Хлорогеновая кислота — в барбарисах, грушах, айве, некоторых яблоках. Предупреждает ряд заболеваний почек и печени, укрепляет капилляры.

Витамин B₆ — в жимолости съедобной, малине садовой, сливе, боярышнике, гранате. Оказывает разнообразное профилактическое действие, предупреждает нервные заболевания.

Витамин B₉ — фолиевая кислота. В малине, вишне, землянике. Оказывает кроветворное действие, предупреждает и лечит малокровие, предупреждает некоторые формы белокровия.

Витамин E (этекоферол) — в облепихе, рябине, шиповнике. Противосклеротическое действие, улучшает тонус мышц (предупреждает их дистрофию), нормализует половую деятельность, а также защитные действия организма.

Новое для размышления

Многочисленный сад

Сад у дороги

Садоводческий бум у нас в стране — в полном разгаре. Но вовсе не потому, что многим вдруг захотелось «покопаться в грязи», так сказать, ради собственного удовольствия. Скорее в этом возникла необходимость, т.к. свой, пусть небольшой, участок земли способен стать серьезным подспорьем семейному бюджету — собранный урожай позволяет сэкономить немало денег.

Стоя на одной ноге в переполненном салоне автобуса, сжатый рюкзаками, сумками и такими же «безлошадными» соплеменниками, садовод проклинает все на свете, особенно тот день и час, когда он взял участок. Но стоит ему через час-другой очутиться на своем, таком дорогом, щедро политом потом клочке земли, как все, только что пережитое, уходит и наступает вожделенная пора общения с природой и тишиной.

Ну, а те, у кого нет возможности занять на законных основаниях с последующим вложением в него немалых средств кусочка земли? Этим, особенно по весне, одолевает тоска. Ненавистными становятся тротуары и автобусы, не радуется трава на истоптанных газонах — любой ценой на природу! И вот разыскивается укромное местечко (за него никому не надо платить), чаще всего у железной или шоссеной дороги, огораживается каким-нибудь хламом — огород готов.

Взгляните из электрички — сколько таких «поскутков» там и тут прилепились чуть ли не к самому полотну, на некоторых даже есть домики-будки. За хилыми заборчиками кустики картошки, морковь, лучок да грядочка с земляникой, которую так и норовят обобрать раньше хозяев непрошенные гости.

Сколько же по стране наберется таких участков! И сколько людей систематически губят свое здоровье и здоровье своих детей! Ведь на каждой ягодке, на каждом огурчике целый «букет» вредных веществ, от элементарной дорожной пыли до тяжелых металлов. Продукты сгорания тепловозного дизельного топлива — сильные канцерогены, так же как и пары креозота, которым пропитывают шпалы. Немало вредной пыли выделяется в воздух от пластмассовых тормозных колодок. Ведь не зря же определена для железных дорог полоса отчуждения в 150 м, на которой не должно быть жилых строений и сельскохозяйственных угодий. А попробуйте побыть хотя бы несколько часов возле оживленной автомагистрали. Очень скоро вы покроетесь слоем сажи, копоти и Бог знает чего. Растения же «сидят» так 2-3 месяца. Чего больше они содержат — витаминов или яда?

Хуже того, некоторые из придорожных «дачников» сами свою продукцию не потребляют, несут ее на рынок. Это уже граничит с преступлением, а за руку таких продавцов не схватишь.

Остается только взывать к совести, а у всех ли она есть?

Посадка саженцев

Саженцы яблони и груши в средней полосе сажают осенью и весной. Осеннюю посадку проводят в первой половине октября, весеннюю — в конце апреля — начале мая, до распускания листьев. Саженцы вишни и сливы лучше сажать весной, также до распускания почек. При вынужденной посадке в другие сроки корни должны быть с комом земли. Перед посадкой деревцев обрезают лишь поврежденные концы корней (до здорового места). Остальные корни сохраняют, так как чем больше остается на дереве корней и чем они длиннее и ветвистее, тем лучше и быстрее оно приживается и растет после посадки. Всю работу с саженцами рекомендуется проводить при температуре воздуха выше 0°. При посадке дерева: не допускать подсыхания корней, сажать быстро, предварительно смочив их водой или глиняной болтушкой; сажать так, чтобы корни были равномерно распределены по посадочной яме.

Между корнями не допускать пустот, то есть засыпать их рыхлой дерновой почвой; сажать осторожно, не обрывать и не обдирать корни; не засыпать корневую шейку.

Сажать деревья лучше в засыпанную на 2/3, посадочную яму (засыпать верхней почвой, положив на дно ямы удобрения, также перемешанные с почвой). Сделав холмик в посадочной яме, надо взять саженец, поставить его на этот холмик, расправить равномерно по холмику (по яме) корни. Делать это надо так, чтобы корневая шейка была на 4-7 см выше уровня поверхности почвы. Затем надо засыпать корни верхней пахотной почвой без удобрений или смешанной с хорошо перепревшим компостом (1 часть компоста на 3 части почвы). По мере засыпки ямы и после легких встряхиваний почву надо уплотнить ногой так, чтобы ступня находилась дальше от саженца, а носок ботинка был направлен на саженец. Делают это осторожно, чтобы не оборвать корни. Когда яма будет засыпана, корни надежно покрыты почвой, вокруг дерева делают (по размеру посадочной ямы) лунку, выливают в нее одно-два ведра воды; основная цель полива — обеспечить хороший контакт почвы с корнями. Когда вода в лунке впитается в почву, лунку засыпают сухой почвой, а сверху мульчируют торфом, компостом или перепревшим навозом.

Советы ландшафтного архитектора

Жаверное, каждый, кто имеет свой приусадебный или дачный участок, хотел бы сделать его не только продуктивным, удобным, красивым, но еще и непохожим на участок соседа. Оригинальное планировочное решение с использованием различных архитектурных элементов придаст ему свое неповторимое лицо. Хочу предложить читателям один из таких действенных элементов — декоративные стенки.

Посмотрите на рисунок 1. На нем — подпорная стенка, выполненная из бетона. Помимо основного назначения — укрепления откоса, она еще и «организует» площадку для отдыха. Бассейн с фонтанчиком, светильник и скамья завершают оформление. Не правда ли, на такой уютной площадке хорошо отдыхать и теплым вечером, и в жаркий полдень?

Кроме бетона, для строительства могут быть использованы кирпич, природный камень. Декоративные подпорные стенки уместны там, где есть откосы, канавы, резкие перепады высот — такой рельеф часто встречается в южных районах.

Место в углу участка, возле забора, обычно бывает самым заброшенным, но и его можно оригинально оформить, расширив тем самым функциональные возможности небольшой территории. На рисунке 2 вы видите столовую на

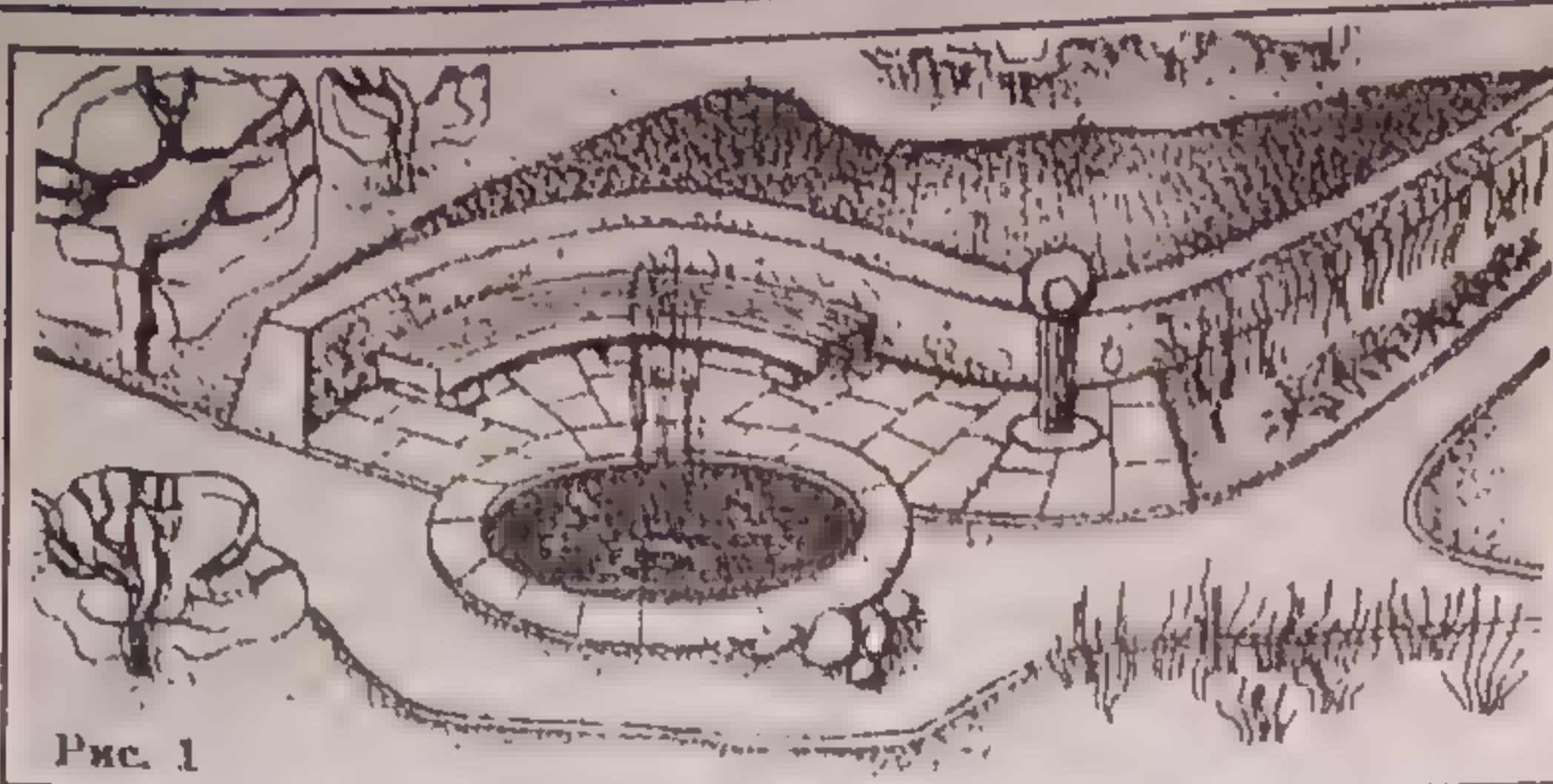


Рис. 1

Декоративные стенки

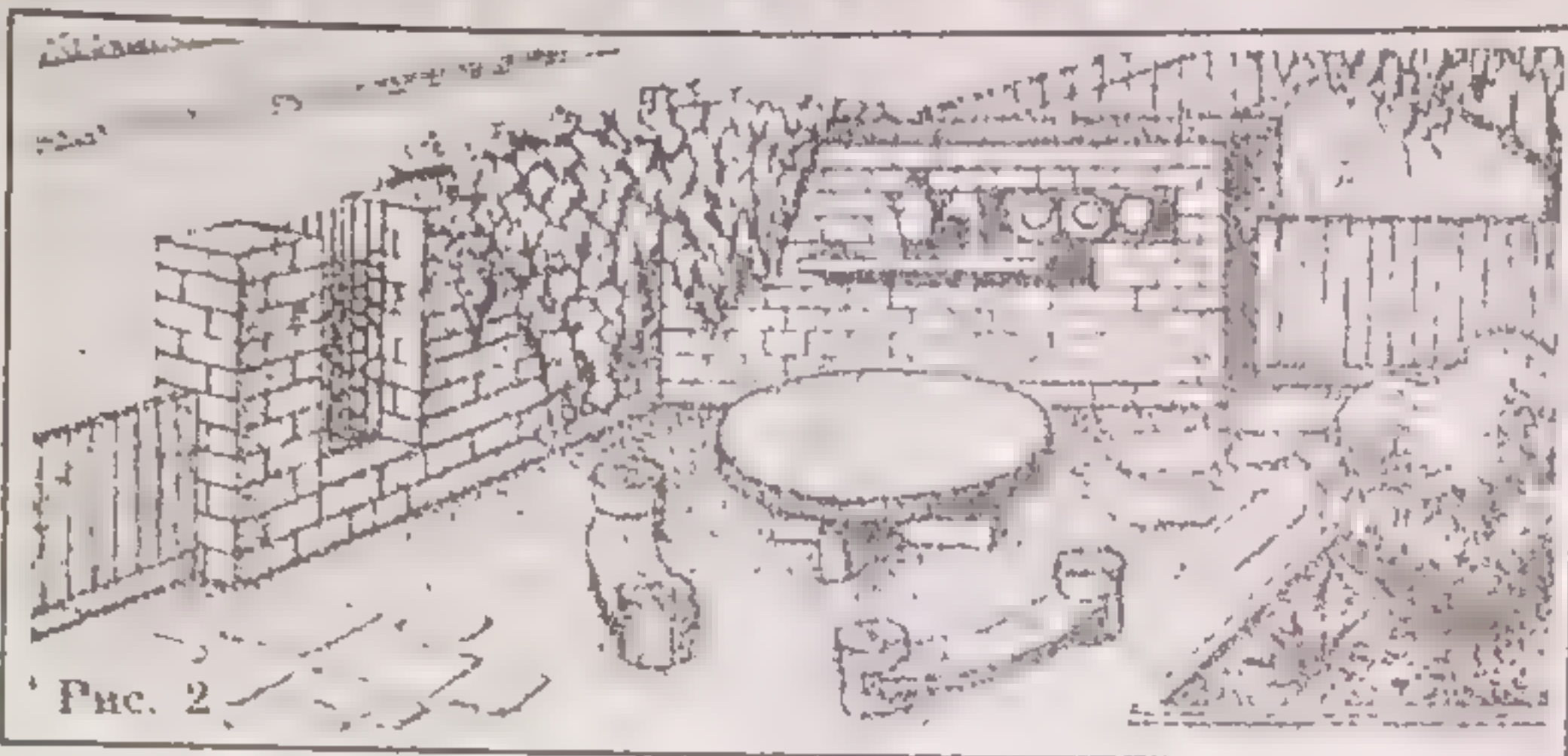


Рис. 2



Рис. 2а

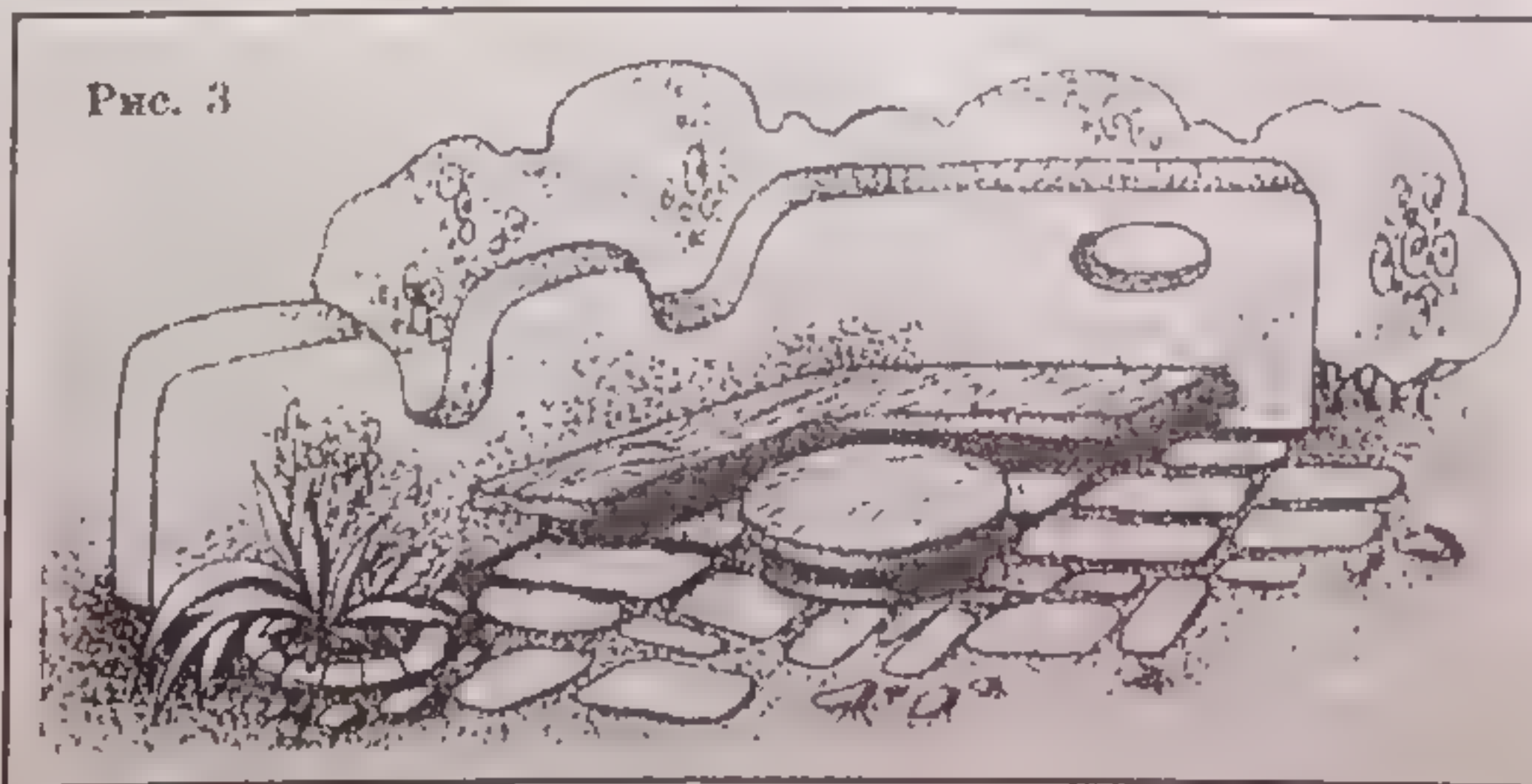


Рис. 3



Рис. 4

воздухе. Угловая стенка выполнена из кирпича. Полочка и отверстие, оставленное в кладке, предназначены для посуды. С улицы стенка украшена металлической решеткой. Фасад подобной стенки, но выполненной из дерева и с деревянной решеткой, показан

на рисунке 2а. Такой уютный уголок подойдет не только для столовой. Здесь вполне можно разместить детскую площадку или зеленый кабинет, надежно укрытый от посторонних глаз.

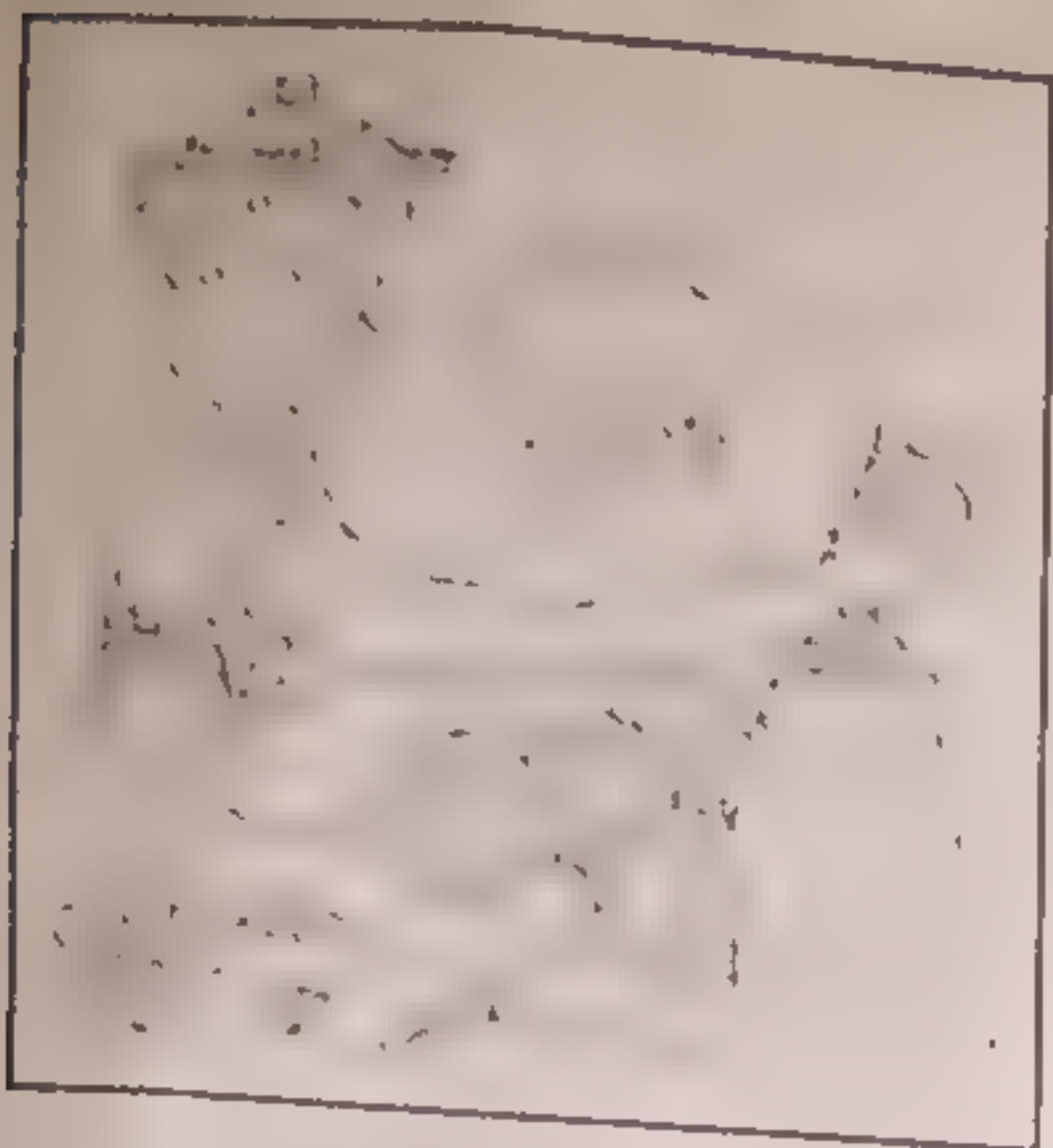
Декоративные стенки используют и для визуального деления участка на функциональные зоны (рис. 3, 4). Они, как правило, невысокие, до 1,5 м. Выполняются из любого материала — бетона, кирпича, дерева, камня. При удачном расположении такие стенки придадут участку неповторимое своеобразие.

При проектировании подобных сооружений за основу берется определенный художественный образ, которому подчиняются и остальные архитектурные элементы на участке. Стенка может напоминать, например, стену старинного замка с бойницами, как на рисунке 4, или фрагмент современной скульптуры (рис. 3). И, конечно, нельзя забывать о тщательности выполнения строительных работ.

Не просто найти наиболее выигрышное место для установки декоративной стенки, кому-то, возможно, потребуется и помощь специалиста.

М. ЧИРКОВА,
архитектор.

✓ *Блюда к вашему столу*



ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

400 г свеклы, 400 г чернослива, 40 г масла сливочного или растительного, 40 г томата-пасты, лимонная кислота, соль.

Свеклу очистить, натереть на мелкой терке или пропустить через мясорубку вместе с размоченным черносливом. В небольшую алюминиевую кастрюлю положить масло, сверху выложить подготовленную свеклу и, помешивая, тушить 12 мин. Остудить, соединить с томатом-пастой, лимонной кислотой, посолить и подать к столу.

ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ ПО-КАВКАЗСКИ

600 г свеклы, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1/2 головки чеснока, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 2 ст. ложки уксуса, соль, зелень.

Свеклу испечь, охладить и очистить. Чеснок очистить, измельчить и растереть с солью в миске. Орехи пропустить через мясорубку в ту же миску, ложкой растереть с чесноком, подливая подсолнечное масло. Добавить пропущенную через мясорубку свеклу, сахар, соль, все хорошо перемешать. При подаче украсить листьями кинзы.

ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

400 г свеклы, 200 г соленых огурцов, 4 зубчика чеснока, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, уксус, соль, перец.

Вымытую свеклу сварить в кожуре, охладить и очистить. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян. Репчатый лук слегка обжарить на растительном масле. Чеснок очистить. Все подготовленные овощи пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и уксусом по вкусу.

СВЕКЛА ЖАРЕНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ

400 г свеклы, 1 стакан сметаны, 1 яйцо, 1 ст. ложка тертого сыра, 1 ст. ложка масла, мелко нарезанные укроп и петрушка, мука.

Свеклу испечь или сварить, порезать поперек ломтями, обвалить в муке, обжарить в масле. В глубокое огнеупорное блюдо, смазанное маслом или посыпанное мукой, положить слоями горячую свеклу, покрывая каждый слой сметаной, размешанной с яйцом, укропом и петрушкой. Сверху посыпать тертым сыром. Подрумянить в духовке.

Какой мед лучше?

Мед обладает высокими бактерицидными свойствами, он содержит все необходимые для человека микроэлементы, в том числе калий, фосфор, кальций, хлор, натрий, магний, железо. В общей сложности в нем насчитывается 30-37 элементов. Мед – древнейший пищевой и лечебный продукт.

Цвет меда полностью определяется цветами, с которых он собран. Самый темный мед, коричневый, пчелы собирают с гречихи, мед с других цветов, а также луговых, может иметь окраску от белого до золотисто-желтого цвета, подсолнечный – светло-золотистый, со слабым ароматом, липовый мед слегка желтоватый, прозрачный, при кристаллизации – светло-янтарный.

Кристаллизация меда – физический процесс, протекающий во времени. Причина – наличие глюкозы. Он может быть крупнозернистым или мелкозернистым.

Мед, запечатанный в сотах, дольше сохраняется в жидком состоянии и не боится резких перепадов и длительного воздействия низких температур.

Мед не вызывает аллергии, за исключением у лиц, проявляющих повышенную чувствительность к этому продукту. В нормальных дозах целесообразно принимать его даже при аллергических заболеваниях, так как он обладает противоаллергическим действием. Один и тот же мед в разных дозах может вызвать сверхчувствительность и снятие повышенной чувствительности.

Плотность зрелого запечатанного меда составляет 1,48-1,51 г/см³.

При нагревании меда свыше 50°C его бактерицидные свойства снижаются, а свыше 70°C практически исчезают.

О ПОЛЬЗЕ ПЧЕЛИНОГО МЕДА.

При регулярном употреблении он укрепляет нервную систему, улучшает работу сердца и функции желудка. Применяется при лечении печени, почек, глаз, дыхательных путей.

Мед полезен всем, особенно детям. Чтобы быстро уснуть, нужно принять столовую ложку меда и запить кипяченой водой или молоком.

Гречишный мед помогает при малокровии, от простуды лучше липовый.

Если мед употреблять при лечении язвы желудка, его нужно принимать большими порциями, чтобы медом смазывалась рана язвы. Тогда лечение проходит успешно.

Лучше помогает мед в лечении, когда в него добавляют сок хрена, сок черной редьки.

Сок редьки с медом способствует выделению мокроты при кашле. При гриппе: кашку чеснока смешивают с медом 1:1. Принимают перед сном по чайной ложке, запивают теплой водой.

При радикулитах: ложку меда, ложку подсолнечного масла смешивают с настойкой на спирту прополиса, полученной массой смазывают горчичник, который прикладывают на больное место.

Для женщин: берут равные части меда, сметаны, желток куриного яйца, перемешивают и наносят тонким слоем на хорошо вымытое лицо. Спустя 10-15 мин. маску смывают теплой водой.

Наблюдения показали, что при хранении десятки, сотни лет мед не плесневеет.

П И Щ Е В А Я МИКРОКРИСТАЛЛИЧЕСКАЯ Ц Е Л Л Ю Л О З А

Этот препарат получен кислотным гидролизом из хлопковой целлюлозы. МКЦ по своим свойствам близка к натуральной целлюлозе, встречающейся в виде естественного компонента в пищевых продуктах. МКЦ не токсична.

Воздействие на организм человека

Микрокристаллическая целлюлоза, как и другие виды пищевых волокон, воздействует на организм человека двумя путями: механическим и сорбционным.

В желудке МКЦ впитывает жидкость, разбухает, создавая ощущение сытости и избавляя от чувства голода. В тонком кишечнике МКЦ очищает механическим путем его слизистую оболочку от «грязевой» пленки, доводя тем самым процесс всасывания пищевых веществ почти до 100%-ного уровня. Помимо этого на протяжении всего желудочно-кишечного тракта МКЦ сорбирует (поглощает) вредные для организма вещества, тяжелые металлы, радионуклиды и т.п.

Использование

Использование МКЦ целесообразно: при микробной и химической интоксикациях, при отравлении тяжелыми металлами, в целях нормализации функции пищеварения;

в лечебно-профилактических диетах при: ожирении, диабете, атеросклерозе, ишемической болезни сердца, гастроэнтерологических заболеваниях; для профилактики и приостановления: роста новообразований, образования камней в желчном пузыре, почках и др.

Способы применения

Существуют два основных способа применения МКЦ: в качестве пищевой добавки при приготовлении различных блюд и самостоятельно, в виде таблеток.

При приготовлении блюд и кондитерских изделий таблетки МКЦ, размяченные в небольшом количестве

воды, нужно добавлять в полуфабрикаты — мясной или рыбный фарш, тесто, яичный белок, кашу и т.д.

Для получения выраженного оздоровительного эффекта курс профилактического лечения должен быть не менее 3-4 недель. Поскольку у большинства людей фактический рацион питания содержит небольшое количество пищевых волокон, то следует помнить: суточную дозу МКЦ необходимо увеличивать постепенно. Оздоровительный эффект применения МКЦ зависит не только и не столько от максимальной величины суточной дозы, сколько от регулярности применения.

«ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ»

маг. «Русь», 1 эт.; маг. «Лотос», 7 м-н (напротив МСЧ-156); ул. Гагарина, 42 а (редакция «Балаковские вести»), тел.: 4-91-69, 4-93-57.

Ремонт квартир (штукатурка, покраска, наклеивание обоев и пр.)

Цены низкие.

Тел. 9-41-95 (вечером).

ПРОДАМ линолеум «под паркет»,

ширина 1,5 м, 17 кв.м.

Тел. 9-42-63 (вечером).

ТАЛОН

бесплатного частного объявления

(Фамилия, имя, отчество рекламодателя)

Текст объявления (не более 15 слов)

Адрес, телефон

Правила заполнения купона

К публикации принимаются объявления, написанные разборчиво (названия, адреса, фамилии — печатными буквами) и только на талоне из газеты «Зеленый проспект». Ксерокопии не принимаются.

Один талон — одно объявление. При нарушении этого требования редакция вправе опубликовать одно объявление.

Бесплатно публикуются объявления только частного характера. За срочность предусмотрена плата.

Почтовый адрес редакции 413800, Саратовская обл. г. Балаково, ул. Чапаева, 107.

Учредитель: ООО «Анис».
Редактор: Т. Бородовская.

Газета издается с июня 1999 г.
Выходит 2 раза в месяц.

За содержание рекламы ответственность несут рекламодатели.

Отпечатана в типографии ООО «Анис».
Адрес редакции и типографии: г. Балаково,
Саратовская обл., ул. Чапаева, 107, тел. 4-93-57.
Тираж 500 экз.
Заказ № 48

Объем 1 п.л.
Цена договорная.



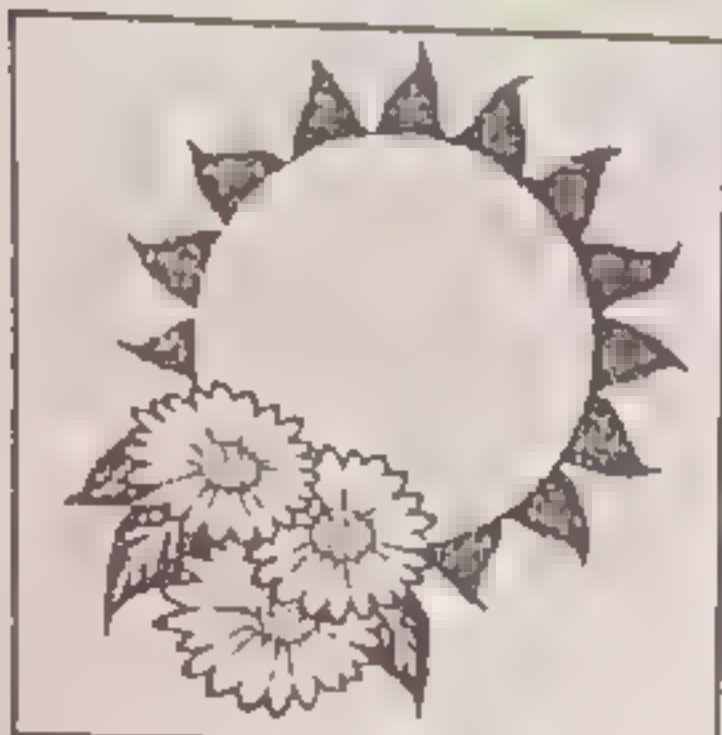
Выходит 2 раза
в месяц

Газета для садоводов и огородников

№11 (25)

июнь
2000

Зеленый проспект



Цветущая
пора

Календарь

Июнь — конец пролета, начало лета. В народе его нередко называют — Светлояр, Светозар или Розник, а на Руси именовали разноцветом из-за обилия ярких цветов в полях и лугах или низом — кузнечиком. А теперь его иногда называют «румянцем года». К этому времени деревья в лесу обильно покрываются листвой. Все меньше и меньше слышатся голоса пернатых — они заняты кормлением появившихся птенцов. Июнь — месяц тишины. От цветущих лугов, полей и полей в воздухе разливается приятный аромат, появляются первые грибы и ягоды, в лесу цветут сосна и ель. Июньское тепло милее шубы. По народному календарю лето начинается с Еремея-распрягальщика (13.VI), а заканчивается 14.IX в день Семени-летопроводца. Если на Елену-леносейку (3.VI) ненастье — к ненастной осени.

Если на Луку-ветряника (16.VI) подует северо-западный ветер — к обилию дождей летом.

«Стратилат грозами богат» (21.VI).

«На Кирилу (22.VI) отдает земля солнышку всю свою силу». Наступает «самое время косить да сено сушить».

С Петра-поворота (25.VI) Солнце поворачивает на зиму, а лето на жару — наступил солнцеворот, как говорят в народе.

Сегодня в номере:

- ✦ «Металлические» слезы дачников.
- ✦ Цветущая вода — неожиданный источник урожая.
- ✦ Срок хранения яблок подсказывают их семечки.
- ✦ Живая изгородь — дизайн и защита участка.
- ✦ Георгины в моем саду.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

...ЛИСТЬЯ ЧАЙНЫХ И ЧАЙНО- ГИБРИДНЫХ РОЗ ПОКРЫВАЮТСЯ МУЧНИСТЫМ БЕЛЫМ НАЛЕТОМ.

Развитию этой болезни способствует избыточное внесение азотных удобрений, выращивание розы на холодных и сырых почвах. К тому же грибок-возбудитель мучнистой росы зимует в пораженных ветвях и на отмерших частях растений.

Для борьбы с болезнью осенью обрежьте и сожгите пораженные побеги и листья, перекопайте почву. В период вегетации, как только появляются первые симптомы поражения, обработайте растения кальцинированной содой с мылом (50 и 50 г) или настоем коровяка (одну часть его заливают тремя частями воды и настаивают в течение 3 дней), или коллоидной серой (50-100 г). При необходимости опрыскивание повторяют с интервалом 7-8 дней.

...ПЧЕЛЫ ПЛОХО ЗАЛЕТАЮТ В ВАШ САД.

Для опыления растений пчел нужно привлекать. Для этого полезно и нужно сажать такое растение как фацелия. Растение это и кормовое, и сидеральное. Ее можно сеять в междурядьях картофеля после окучивания. Медопродуктивность фацелии очень высока. Пчелы посещают цветки очень активно. А сеять это растение можно на любых заброшенных землях, причем в два срока, примерно через месяц.

ЦИТАТА НОМЕРА:

«Пустые слова — очень удобная тара для наполнения их любым смыслом.»

ЗАБОР И ЖИВЫЕ ИЗГОРОДИ

Заборы обозначают границу участка, изолируют его от улицы или от соседей. Существует много видов деревянных заборов и ограждений проволочной сетки (рис. 1). Как правило, предпочтение отдается не глухим, а

сложным — от 3 м. Совсем низкие изгороди (меньше 0,5 м высоты) называют бордюрами. На бордюры идут такие низкорослые кустарники как, например, айва японская, барбарис Тунберга.

Живые изгороди — пос-

временное ограждение из столбов и проволоки.

В первую после посадки весну обрежьте секатором пряморослые кустарники до 15 см уровня почвы. Почву у живой изгороди замульчируйте влажным торфом. Не

растения, как ива, вяз, тутовник, боярышник, дикий виноград и др.

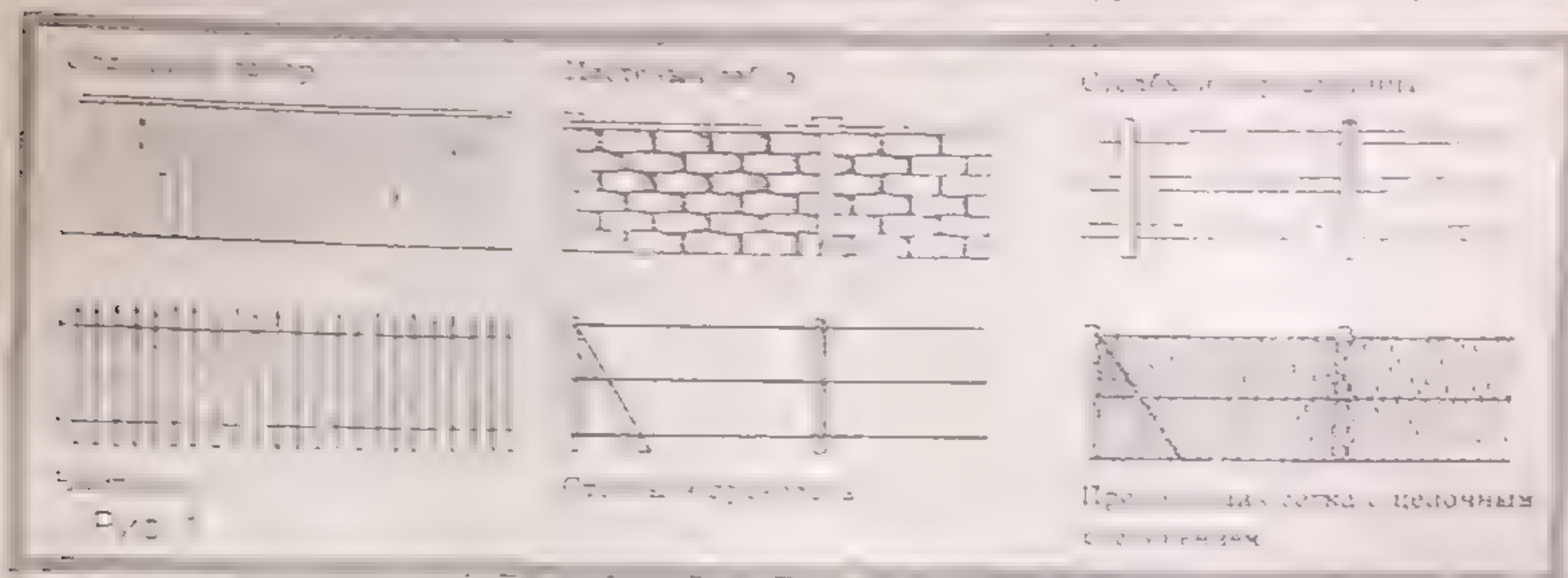
ЖИВАЯ ИЗГОРОДЬ — НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА НЕ ТОЛЬКО ОТ ПОСТОРОННИХ ВЗГЛЯДОВ, НО И ОТ УЛИЧНОЙ ПЫЛИ, ШУМА, ВЕТРА.

Глядиция двухколючковая (акация)

Это кустарник как нельзя лучше подходит к тому, чтобы быть использованным для живой изгороди.

Уже через три года после посадки на ветках акации вырастают колючки длиной 8-10 см, на которых в свою очередь вырастают по два шипа. Кроме того, благодаря своему быстрому росту, акация за 2-3 года образует товарный забор высотой до 3-х метров. Преодолеть такую колючую преграду практически невозможно.

К тому же акация способна украсить дачный участок, поскольку является красивоцветущим растением. Ее семена отличаются хорошей всхожестью, и в период роста растение не требует особого ухода.



продуктивным забором. Оплотнение забора задерживает ток воздуха, создает его турбулентные потоки, вредящие насаждениям. Проволочная сетка с теплым соединением хоть внешне не очень привлекательна, но практична, долговечна и может быть оживлена зелеными насаждениями.

Но многие садоводы-любители предпочитают любым заборами живые изгороди. Так называют неширокие ряды деревьев или кустарников определенной высоты, выполняющие роль ограды (рис. 2). Посадки делают в один, два или три ряда. Породы с рыхлым ветвлением (например, акация желтая) лучше высаживать в два ряда в шахматном порядке, а с густым (например, боярышник) — в один ряд. В зависимости от породы дерева или кустарника расстояния могут быть и разными: между растениями в ряду — от 15 до 35 см и больше, между рядами — 35-60 см. Низкими считаются изгороди от 0,5 до 1 м высоты, средними — от 1 до 3 м и вы-

сокими — от 3 м. Совсем низкие изгороди (меньше 0,5 м высоты) называют бордюрами. На бордюры идут такие низкорослые кустарники как, например, айва японская, барбарис Тунберга.

Живые изгороди — пос- временное ограждение из столбов и проволоки. В первую после посадки весну обрежьте секатором пряморослые кустарники до 15 см уровня почвы. Почву у живой изгороди замульчируйте влажным торфом. Не

растения, как ива, вяз, тутовник, боярышник, дикий виноград и др. **ЖИВАЯ ИЗГОРОДЬ — НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА НЕ ТОЛЬКО ОТ ПОСТОРОННИХ ВЗГЛЯДОВ, НО И ОТ УЛИЧНОЙ ПЫЛИ, ШУМА, ВЕТРА.**

Это кустарник как нельзя лучше подходит к тому, чтобы быть использованным для живой изгороди. Уже через три года после посадки на ветках акации вырастают колючки длиной 8-10 см, на которых в свою очередь вырастают по два шипа. Кроме того, благодаря своему быстрому росту, акация за 2-3 года образует товарный забор высотой до 3-х метров. Преодолеть такую колючую преграду практически невозможно. К тому же акация способна украсить дачный участок, поскольку является красивоцветущим растением. Ее семена отличаются хорошей всхожестью, и в период роста растение не требует особого ухода.

забывайте пропалывать сорняки и рыхлить почву.

В дальнейшем основным элементом ухода за живой изгородью становится обрезка. На первый и второй годы после посадки весной обрезают основные и боковые ветки на одну треть. Растения подстригают как сверху, так и с боков специальными садовыми ножницами.

В нашей зоне для живых изгородей подойдут такие



Рис. 2

У кого чего болит «Металлические слезы»

Уважаемые дачники!

В нашей газете, выходящей специально для вас, мы открываем новую рубрику «У кого чего болит...», в которой мы будем публиковать материалы о наиболее острых дачных проблемах, а также ваши письма с какими-то нерешаемыми для вас вопросами.

Сегодня мы открываем эту рубрику материалом нашего корреспондента В. СПАССКОЙ о самой болезненной и животрепещущей, на наш взгляд, проблеме всех садоводческих товариществ — кражах с дачных участков всего, что «плохо лежит» и, прежде всего, изделий из металла.

Как только ласковое мартовское солнышко начинает сильнее пригревать, и появляются первые проталинки, многие дачники с чувством волнения и тревоги спешат на свои участки: что там с их дачами? Уцелели ли они за зиму?.. Увы, тревожные опасения многих сбываются: у кого-то сняли с дачного домика крышу, у кого-то увезли трубы, иной дачный проезд лишили освещения, срезав электропровода, а чей-то домик и вовсе сожгли.

За примерами далеко ходить не надо. В любом садоводческом товариществе оставленном в зиму без охраны, хищения на лицо. Я встретила с одним из представителей пострадавших товариществ — председателем СТ «КАШТАН» Дмитрием Ивановичем Нищенковым. И вот какая беда у нас получилась.

— Дмитрий Иванович, расскажите, как ваше товарищество пережило зиму? Каковы были потери?

— У нас сняли почти все крыши. Особенно пострадали дачные домики, крыши которых были из цветного металла. Четыре улицы лишили освещения, срезав шесть км алюминиевого провода, а в отдельных домах даже линолиум с полов снимали. Знаю, что в соседнем кооперативе «Дары природы» распилили ножовкой центральный водопровод и увезли 200 м трубы-нержавейки. В этом кооперативе даже сжигают дачные домики. Не исключено, что это дело рук небрежных

рыбаков, которые заходят туда погреться. А в тех домах, что расположены почти на берегу Волги, зимой выламывают заборы — для того, чтобы подстилать их под ноги, перебираясь с берега на лед и обратно. Но главная беда всех садоводческих товариществ — это, конечно кражи с участков изделий из металла

— А вы не пытались все вместе, дачники и председатели СТ, как-то решить эту проблему?

— Да, в марте этого года в администрации БМО проходило собрание председателей садоводческих товариществ, на котором очень остро обсуждался этот вопрос. На собрании присутствовали глава администрации А.И. Саурин, начальник УВД г. Балаково и Балаковского района Г.Н. Шатков, председатель комитета по земельным ресурсам Е.П. Добрыднов, представители лесхоза, силовых структур города и района, общественных организаций.

На этой встрече обсуждался вопрос о решении проблемы воровства изделий из металла с дачных участков, вплоть до закрытия пунктов по приему металлолома. Г. Шатков по этому поводу сказал, что все пункты приема известны, но закрывают они только те, у которых нет лицензии. По данному вопросу глава администрации вышел с предложением написать письмо Д.Ф. Аяцкову от имени всех присутствующих с просьбой о закрытии всех приемных пунктов. Однако инициативу

Саурина никто не поддержал, и дальше разговоров дело не пошло.

— Неужели нисколько не улучшилась ситуация с воровством изделий из металла после приема соответствующих постановлений федерального и областного уровней?

— К сожалению, несмотря на то, что соответствующие постановления вышли, прием цветного металла продолжается как на городской свалке, так и в гаражах. А значит, продолжается и воровство...

х х х

Кто-то из читателей знаком с документами о лицензировании, но кто-то о них не знает или не хочет знать. Возможно, такая «неграмотность» на руку тем, кто организует пункты приема цветметаллов. В таком случае специально для них напомним, что в «Положении о лицензировании деятельности по заготовке, переработке и реализации лома цветных металлов», утвержденном Постановлением правительства РФ № 3764 от 15 июля 1999 года сказано:

2. «В настоящем положении используются следующие основные понятия:

«лом цветных и черных металлов (металлолом) — это годные только для переработки, содержащие цветные или черные металлы отходы производства и потребления, образовавшиеся из пришедших в негодность или утративших потребительское свойство изделий промышленного и бытового назначения, их частей, оборудования, механизмов, конструкций, транспортных средств, военной техники и др. источников».

Во «Временном положении о порядке сдачи, заготовки, переработки и реализации лома цветных и черных металлов на территории Саратовской области», являющимся приложением к постановлению губернатора области от 23.08.99 г. № 330 сказано:

1. Основные положения.

2. Деятельность юридических и физических лиц по

заготовке, переработке и реализации лома цветных металлов на территории области без соответствующей лицензии запрещается.

3. Без лицензии могут осуществляться сдача субъектами хозяйственной деятельности лома металлов, образующегося в процессе собственной производственной деятельности; сдача в приемные пункты гражданами лома металлов бытового происхождения, сдача в приемные пункты гражданами механизмов, принадлежащих им на праве частной собственности».

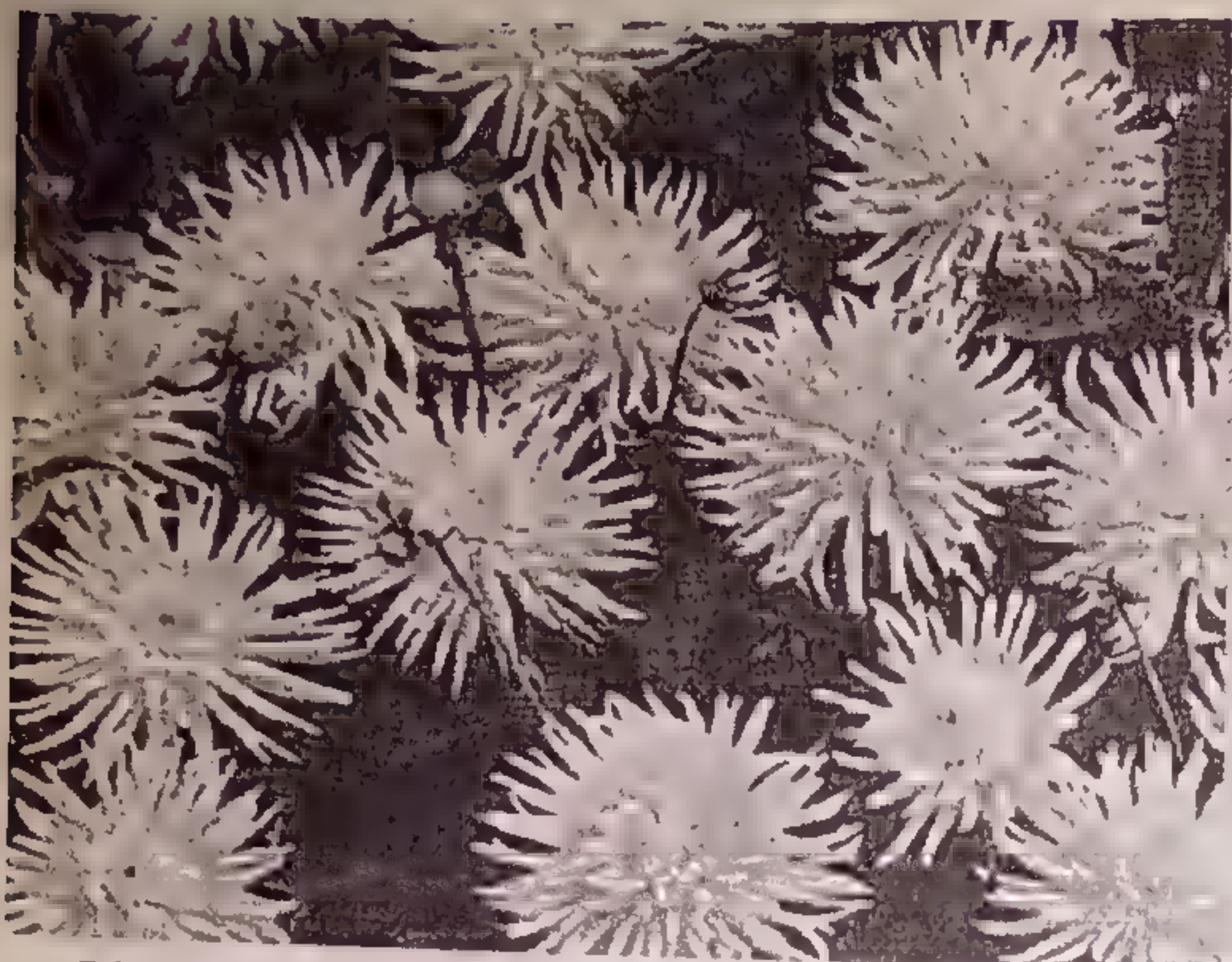
Таким образом, содраные с дачных домиков крыши, порезанные водопроводные трубы, электропровода, годные к работе, вовсе не должны приниматься на пунктах приема лома. Что же касается открытия таких пунктов в гаражах, то и по этому поводу в том же областном документе в разделе IV «Условия осуществления деятельности по заготовке, переработке и реализации лома металлов» сказано:

17. Размещение пунктов приема лома металлов в гаражах, гаражно-строительных кооперативах, жилом фонде и пристройках хозяйственного назначения к нему ЗАПРЕЩАЕТСЯ.

Так какова же позиция силовых структур в решении этой проблемы, как выполняются эти постановления, и каковы на сегодняшний день результаты?

Начальник отдела по борьбе с экономическими преступлениями УВД г. Балаково С.Н. Тихликиди заверил, что к нарушителям постановлений в деле приема лома цветных металлов принимаются соответствующие меры. Так за 4 месяца текущего года размер штрафов с законопослушных предпринимателей составил 33 тыс. руб.

Завершая эту статью, хочется отметить, что разговор на темы, волнующие вас, уважаемые дачники, мы не заканчиваем. Пишите нам о своих проблемах, а мы постараемся вам как-то помочь.



В Европе они появились в XVIII столетии, где получили название далия в честь известного шведского ботаника А. Далия. В Россию были привезены в конце прошлого столетия и стали носить имя профессора Петербургской академии наук Иоганна Готлиба Георги.

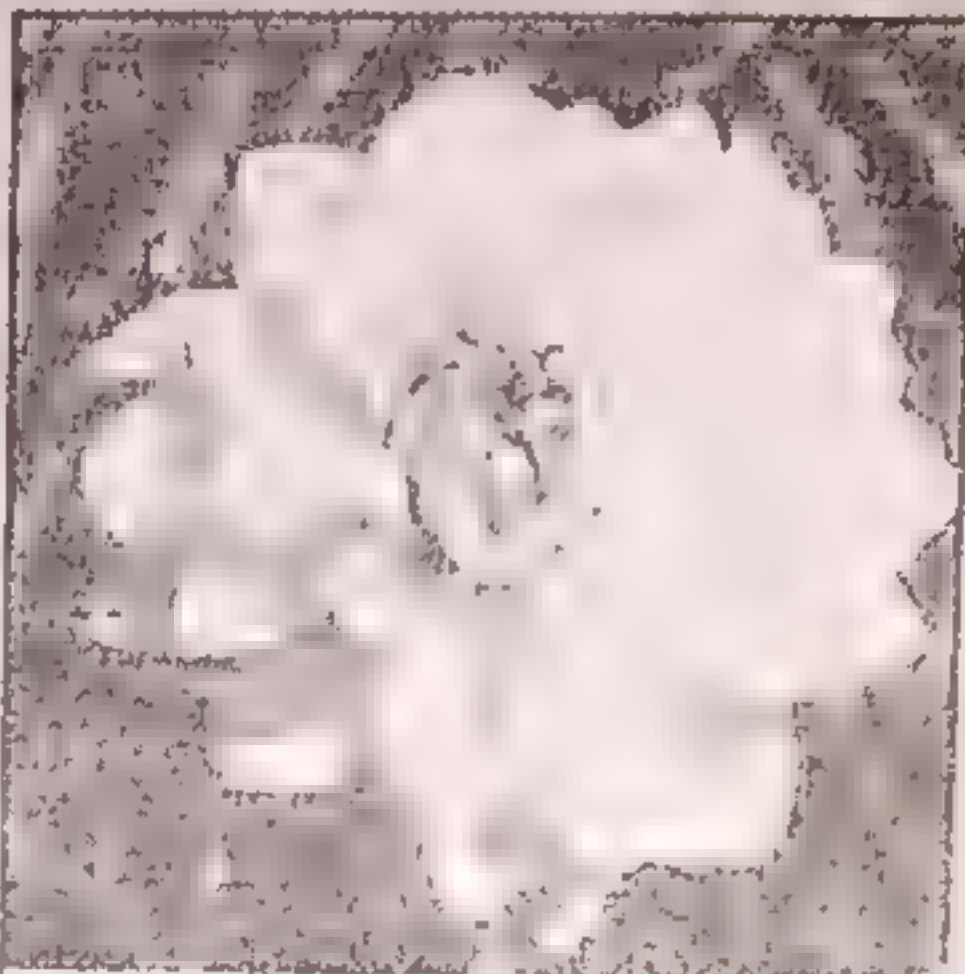
Более чем за два века выращивания георгинов в России эти цветы то находились на гребне популярности, то отходили на второй план, но никогда садоводы не забывали о них. Снова и снова привлекают эти растения внимание селекционеров. Редкий цветок может сравниться с георгином по разнообразию величины и окраски соцветий: снежно-белые и черные, золотистые и алые, фиолетовые и оранжевые, а сколько оттенков розового, сиреневого, малинового! Столь же разнообразны и форма соцветий, и общий вид растений. Единственным моментом, доставляющим немало хлопот и приносящим серьезные огорчения, является зимнее хранение георгинов. Ведь растение это родом из Мексики, поэтому теплолюбиво и не зимует в открытом грунте. Существует немало рекомендаций, как избежать потерь при хранении. Надо учитывать все: климат и сезонные особенности года, место, где выращено растение, и многое-многое другое. И способ хранения надо выбирать исходя из местных условий и своих возможностей.

А прекрасный этот цветок стоит того, чтобы попытаться счастья еще раз.

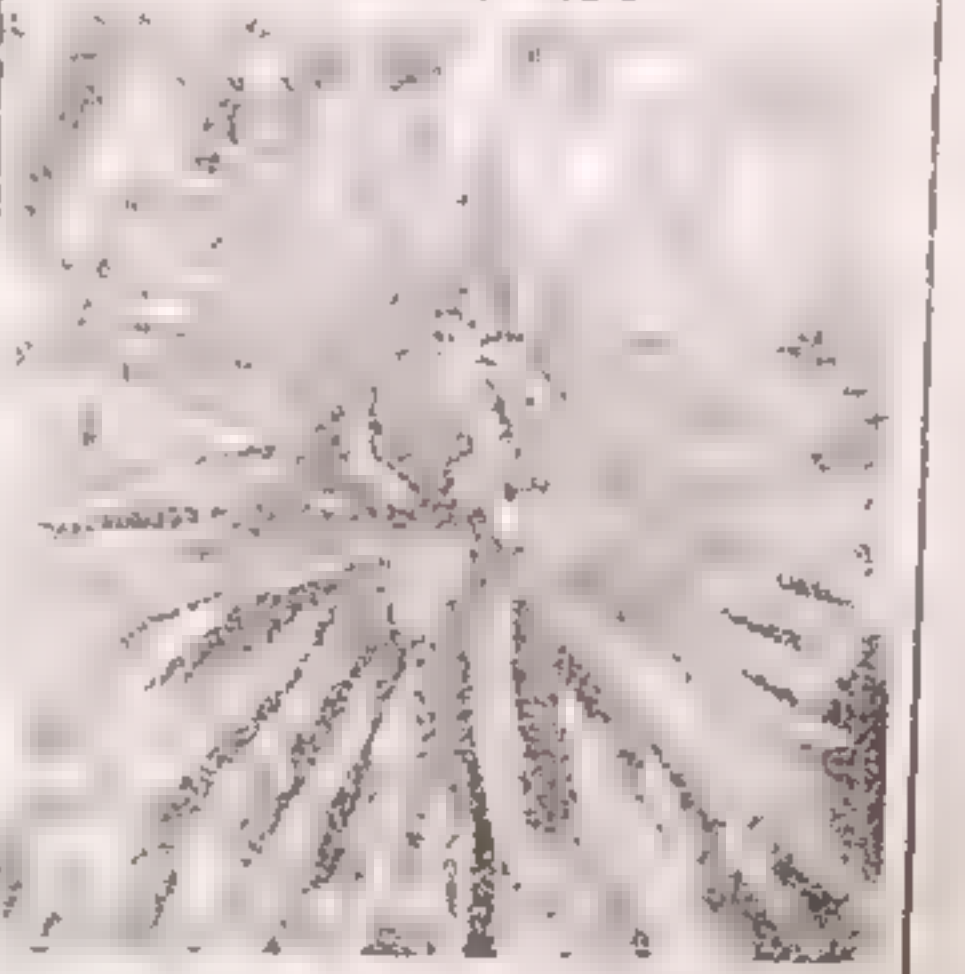
Размножение. Размножаются георгины вегетативно (делением корней, черенками) и семенами. Весной георгины, вынув из хранилища, вносят в теплое помещение. Пересохшие корнеклубни перед делением 1,5-2 часа выдерживают в слабом растворе марганцовки с добавлением 2 г борной кислоты на 10 л воды. Затем раскладывают на влажные опилки. Когда корнеклубни тронутся в рост, их можно делить. На каждой деленке должно быть 1-2 побега, при делении длинные клубни можно укоротить на 1/3 или 1/2 длины. Места среза «припудривают» толченым углем. С середины февраля можно приступать к черенкованию.

Существует два способа черенкования. 1. Черенок с «пяткой» — это побег, срезанный с частью ткани корнеклубня. Здесь находятся почки возобновления. 2. Черенок без «пятки» срезается под последним междоузлием. При черенковании таким способом сохраняются почки возобновления, а значит, с маточника можно снять дополнительное количество черенков. Концы подготовленных черенков погружают в раствор гетероауксина (1 таблетка на 1 л воды) на 5-6 часов. Затем обмывают и высаживают в горшки со смесью торфа и прокаленного речного песка в равных частях, ставят на светлое место, но так, чтобы прямой солнечный свет на них не падал. Опрыскивают водой несколько раз в день. По прошествии трех с небольшим недель образуются корни. Укоренять можно и в банке с водой, куда добавляют активированный уголь, речной песок и слабый раствор марганцовки. Воду при необходимости доливают, но не меняют. Черенки с образовавшимися корнями высаживают в ящики или горшки для доращивания. Растущие черенки хорошо отзываются на жидкие подкормки универсальными удобрениями. Георгины, выращенные из черенков, не уступают в развитии растениям, полученным из деленок, и хотя зацветают чуть позже клубневых, цветение у них бывает более обильным, а цветки крупнее, насыщеннее по окраске.

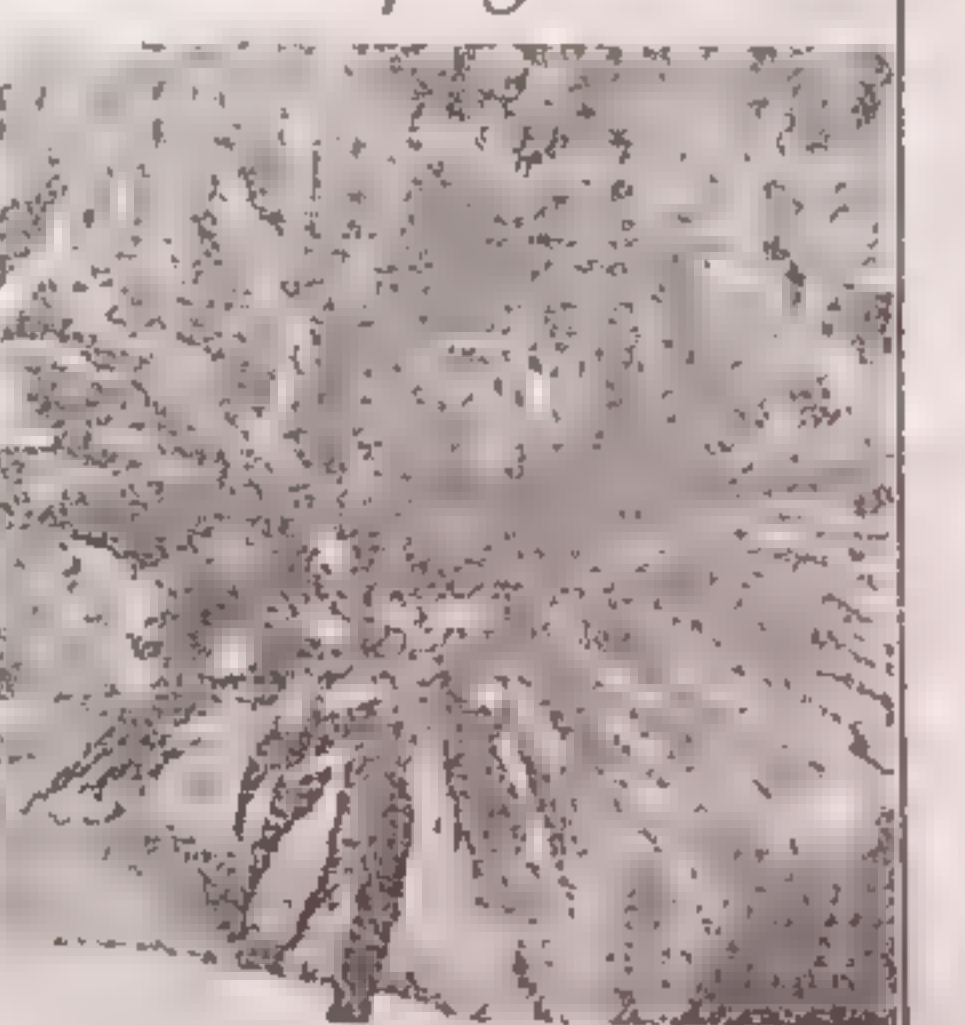
Георгины в моем саду



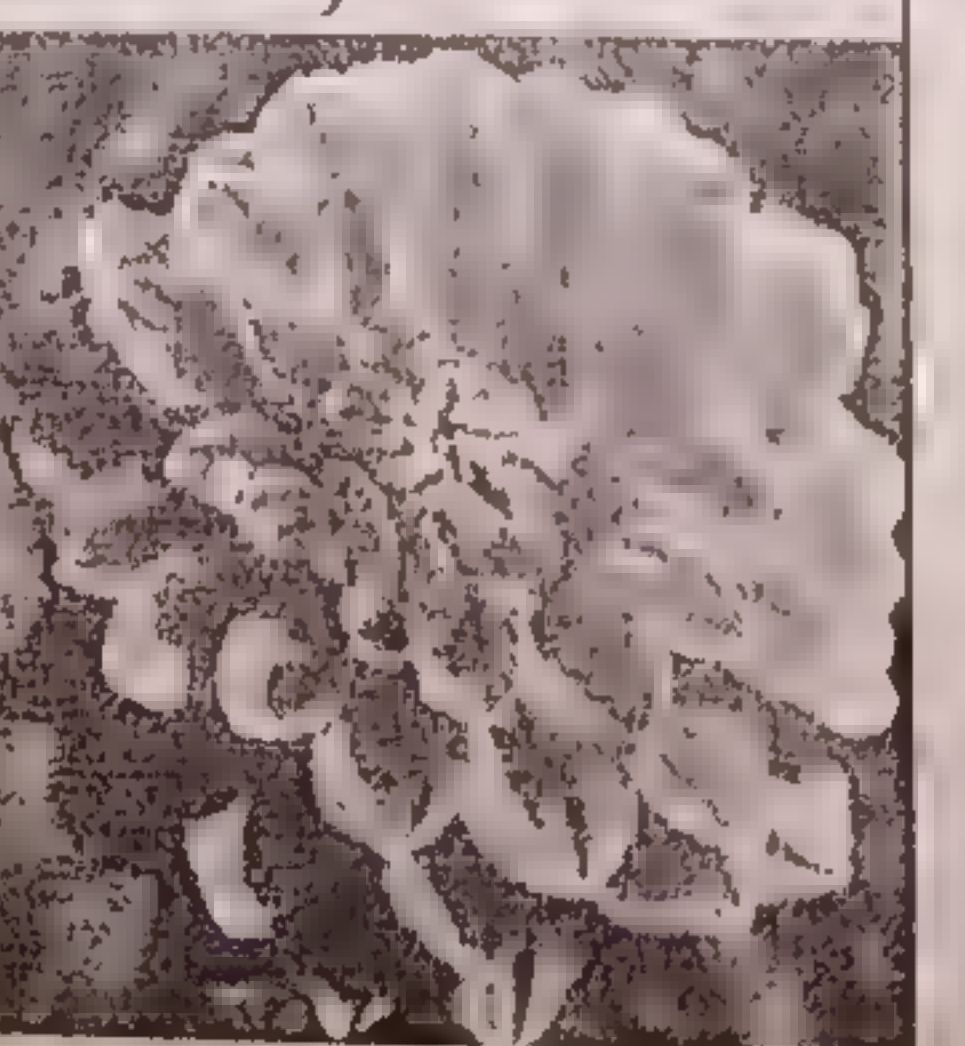
Нюся



Беркут



Похищение огня



Карина

НЮСЯ

Куст очень высокий. Цветы сиреневые, по форме нимфейные.

КОЛОР СПЕКТР

Куст мощный, средней высоты. Цветы ярко-оранжевые, очень красивые.

ЭДИНБУРГ

Куст не очень высокий. Цветов много, они вишневого цвета с белыми кончиками лепестков.

МАРИШКА

Высокий куст, с обильным цветением. Цветы комбинированного типа, красные, яркие.

БЕНЕФИС

Куст цветет очень обильно. Цветы лососево-розовые, кактусового типа.

СЕВЕРНЫЙ СНЕГ

Невысокий кустик сплошь усыпан белыми цветками (снежками). Очень декоративен.

ПОХИЩЕНИЕ ОГНЯ

На невысоком кусте много ярко-красных, с рассеченными кончиками лепестков бутонов.

КАРИНА

Цветок нимфейный, лососево-розовый. Сорт похож на Гери Хок, только поярче.

ФИОЛЕТОВОЕ ЧУДО

Цветок нимфейный, свекольно-фиолетовый, яркий. Обильное цветение.

Приобрести молодые растения георгинов можно в магазине «Дача. Сад. Огород» (ул. Чапаева, 107).

Цена

от 25 до 27 руб.

ХОТИТЕ — ПРОВЕРЬТЕ

У вас в саду растут яблони нескольких сортов, но вы не знаете, как долго будут храниться их плоды. Предлагаем проверить закономерность, установленную в Ставропольском НИИ сельского хозяйства.

Вот как это можно сделать.

Когда будете есть яблоко, пересчитайте количество семян и запишите или запомните, с какой яблони этот плод. А срок хранения рассчитайте так:

$$x=23y-25,$$

где x — предполагаемое количество дней, в течение которых плоды будут завешено храниться; y — среднее количество семян в одном яблоке. Допустим, в плодах яблони в среднем вы насчитывали по 2 семечка. Значит, $x=23 \times 2 - 25 = 46 - 25 = 21$.

Эти яблоки будут храниться только 21 день.

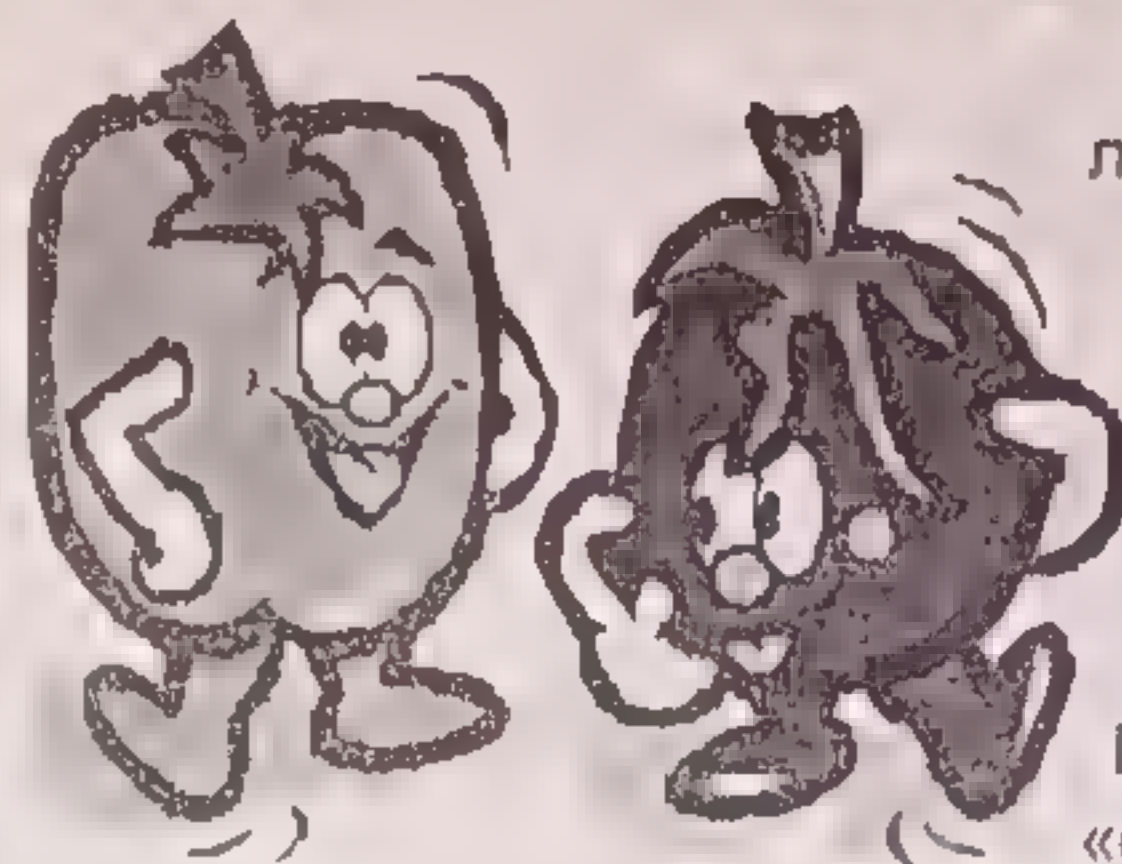
Если было в яблоке в основном по 4 семечка, то $x=23 \times 4 - 25 = 92 - 25 = 67$.

Такие плоды будут храниться 67 дней. Во всяком случае, так утверждают авторы, получившие патент.

Ред. Очевидно, речь идет о сортах осеннего и зимнего сроков созревания. Иначе Налив белый должен храниться столько, сколько он храниться не может, даже теоретически.

Читатели делятся опытом

СТИМУЛЯТОРЫ РОСТА



Кто не видел, как летом в водоемах вода зеленеет — «цветет». Оказалось, такая вода отлично влияет на растения. Обнаружил я это случайно. Однажды, приехав на дачу, увидел: вода в одном корыте «зацвела». Решив, что вреда от нее не будет, полил одну грядку, а поскольку ее не хватило, подогрел воду из-под крана и полил остальные растения обычной водой. Через неделю растения, политые «цветущей» водой, выглядели лучше остальных.

Впоследствии вычитал в литературе, что в теплой воде при хорошем солнечном освещении быстро размножается хлорелла — зеленая водоросль, отлично стимулирующая рост растений. Начал использовать свое «открытие» на всех культурах, и оно себя полностью оправдало. Оказалось, что если в воду добавить несколько гранул азотно-фосфорного удобрения, то хлорелла размножается в несколько раз быстрее, и позеленевшую воду можно получить уже через сутки, оставив в емкости совсем немного «закваски» и долив свежей. Теперь я сократил расход минеральных и органических удобрений, но как и прежде получаю хороший урожай овощей.

В. ЧЕРНЯК.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ухода за овощными культурами



июнь



2, 3, 5 — лучше воздержаться от посадки растений (они могут погибнуть). Зато можно заняться обработкой почвы: рыхлить, пропалывать сорняки, поливать.

10, 12, 13, 14 — благоприятное время для высаживания рассады любых культур. Ей легче будет адаптироваться к новым условиям. В этот период растения с большей продуктивностью поглощают воду с питательными веществами. Поэтому не забудьте провести подкормку.

15, 16, 17, 19 — побольше внимания уделите своему саду: предпринимайте любые меры для защиты от насекомых-вредителей, следите за состоянием деревьев и в случае необходимости оказывайте им помощь. А в огороде пора провести прореживание корнеплодов, подрыхлить почву.

23, 24, 27, 28, 29, 30 — это период, когда одинаково хорошо делать любую работу на участке. Сами решайте, что для вас нужнее.

ОТВОДКИ В ГОРШКЕ

Отсаживание отводков — очень хороший способ размножения кустарников. Однако отделять от маточного растения отводок нужно крайне осторожно, а лучше всего сразу отсаживать его в горшок.

Берется пластмассовый горшок 15-16 см в диаметре и ставится около маточного растения. Побег пригибается и вводится в горшок так, чтобы проходил под длинным гвоздем или тонкой бамбуковой палочкой, как показано на рисунке. Затем горшок заполняется землей и закапывается рядом с кустом. В процессе роста отводок выпрямляется с помощью палочки-подставки. Следующей весной остается только щелкнуть секатором — и у вас прекрасное молодое растение.



ЛОВУШКА ДЛЯ СЛИЗНЕЙ

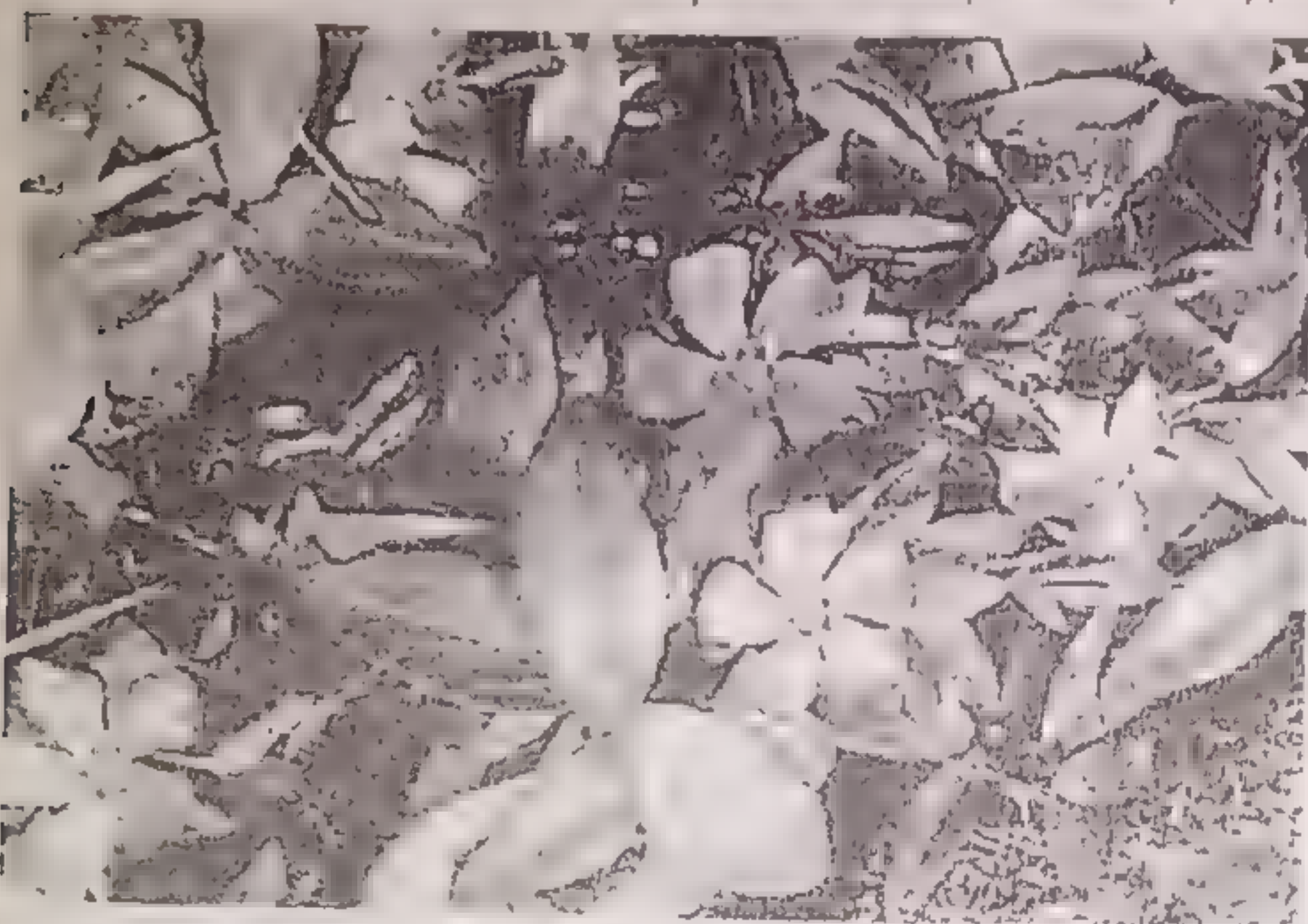
Дощечки, положенные на землю между рядами овощной или цветочной рассады, — прекрасные ловушки для слизней и улиток.

Эти моллюски любят прятаться под каким-либо укрытием. Достаточно перевернуть дощечки, чтобы собрать их и уничтожить без всяких ядохимикатов.

Цветы в магазине

БАРВИНОК

Если среди зимы раскопать снег там, где растет барвинок, то удивленному взору предстанет ковер темно-зеленых, словно лакированных, листьев. Ни морозы, ни снега не берут их — они вечнозеленые. А весной в апреле темные заросли барвинка вспыхивают вдруг голубовато-синим светом. Такого оттенка, как у цветков барвинка, в растительном мире больше не встретить. Есть, конечно, садо-



вые формы барвинка с белыми и розовыми цветками, но они далеко не столь привлекательны, как голубые. Не найти, наверное, человека, увидевшего цветущий барвинок и оставшегося равнодушным

ХОСТА

В богатом ассортименте декоративных многолетников есть немало ценных, но, увы, мало известных цветоводам растений. Одно из них — хоста. Этот высокодекоративный многолетник универсален. Его используют в



клумбах, миксбордерах, групповых и одиночных посадках, в аранжировках и букетах. Главное достоинство этого растения — красивые овальные листья разных оттенков зеленого и сизо-голубого цвета. Имеются бело- и желто-пестрые формы. Листья собраны в розетку, что придает кустам особую выразительность. Цветки колокольчатые, собраны в кисть и имеют бледно-сиреневую или светло-фиолетовую окраску. Цветение приходится, как правило, на июль — август и длится около трех недель.

ИНОТЕРА

(ЖЕЛТЫЙ КОЛОКОЛЬЧИК)

Этот многолетний цветок при благоприятных условиях, т.е. высоком плодородии почвы и регулярных подкормках вырастает до 1 м. Цветки очень крупные, ярко-желтого цвета, воронковидные. Распускаются вечером и ночью эффектно выделяются среди других растений.

ГОРТЕНЗИЯ

БЕЛАЯ

Садовая форма комнатной гортензии — один из красивейших кустарников высотой 2-3 метра. По красоте цветения он занимает одно из ведущих мест. Плоские цветки диаметром 15 см собраны в крупные пирамидальные соцветия длиной до 30-35 и шириной 20 см. Цветет гортензия со второй половины лета до поздней осени, и цветки держатся около трех месяцев. При этом постепенно меняется их окраска: при распускании — кремово-белая, в полном цвету — чисто белая, затем — розовая и, наконец, поздней осенью — зеленовато-красная. У гортензии простые, крупные, бархатистые листья овально-продолговатой формы. Сверху — темно-зеленые, снизу — более светлого цвета

Соцветия, срезанные в сентябре, в начале появления красноватых оттенков, всю зиму сохраняются без воды как сухоцветы.

Для хорошего роста и обильного цветения гортензии необходимы плодородные земли, обильный полив, солнечное местонахождение и защита от ветров. Но несмотря на капризный характер, этот красивый кустарник заслуживает того, чтобы поселиться в вашем цветнике

ТЛАДИАНТА

(КРАСНЫЙ ОГУРЕЦ)

Это вьющееся растение интересно своими декоративными плодами, напоминающими по форме огурец. В технической спелости он зеленого цвета и съедобен, в биологической спелости — красного цвета. Используется для оформления цветников.

**ПРИБРЕСТИ МОЛОДЫЕ РАСТЕНИЯ
МОЖНО В МАГАЗИНЕ
«ДАЧА. САД. ОГОРОД»
ПО АДРЕСУ УЛ. ЧАПАЕВА, 107.**

МАГАЗИН "ИЗЛЧ. САД-ОГОРОД"

УЛ. ЧАПАЕВА, 107.

предлагает

Фосфоритная мука «Верхнекамская»

На формирование продуктивных органов овощи расходуют большое количество элементов питания, и поэтому для повышения плодородия почвы и урожаев необходимо вносить органические и минеральные удобрения.

К числу минеральных относятся азотные, фосфорные, калийные, а также комплексные, т.е. содержащие несколько питательных элементов.

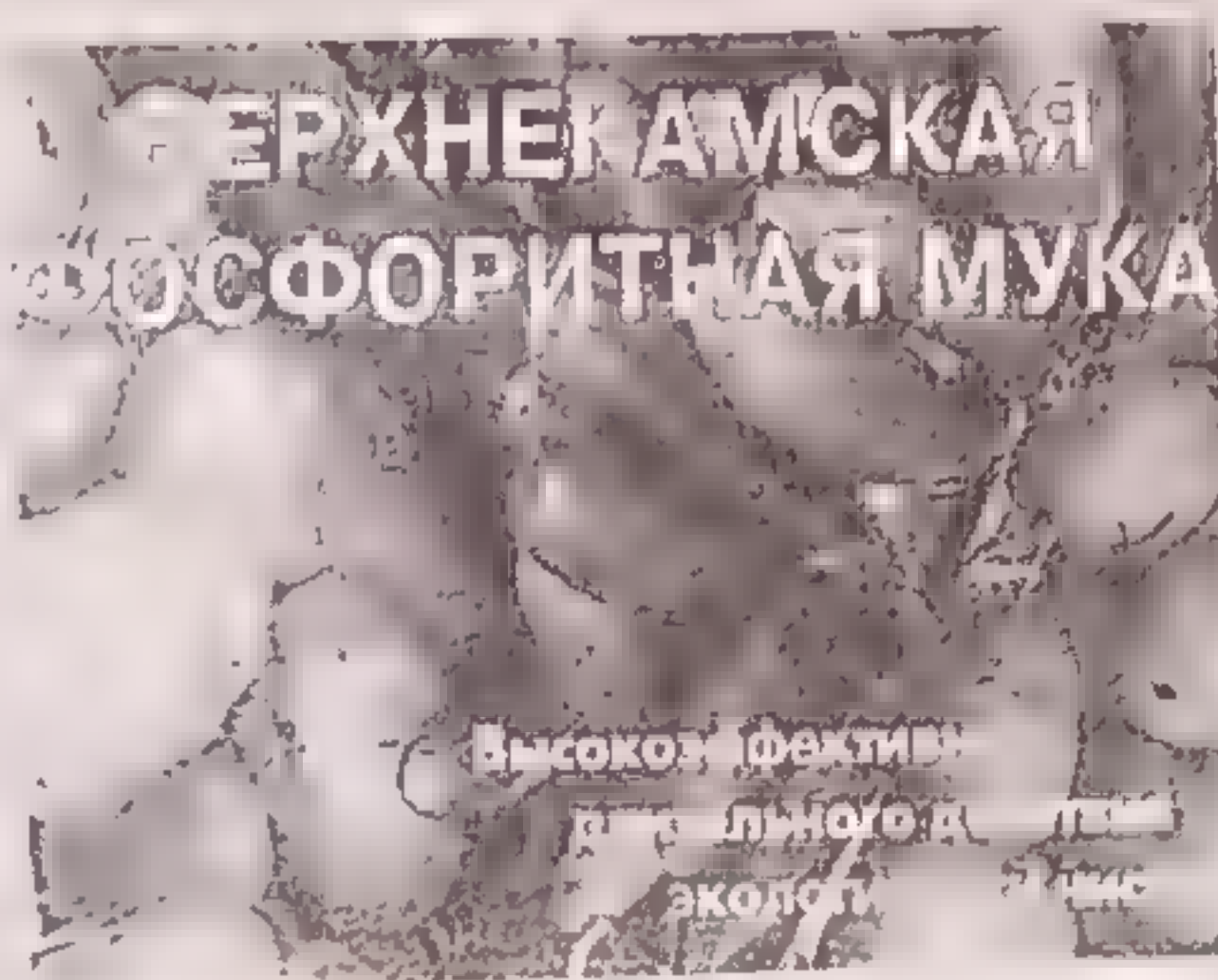
И одним из важных среди них является фосфор. Вносить его можно как при основной обработке почвы весной или осенью, так и в начале процессов вегетации растений в качестве подкормки.

Фосфор значительно ускоряет созревание овощных культур, стимулирует процессы оплодотворения, формирования и созревания плодов, повышает их качество и лежкость при хранении.

Особенно чувствительны к недостатку фосфора растения семейства пасленовых. Так, томаты из-за недостатка этого элемента получают кислые, мелкие, заметно снижают урожайность. У картофеля образуются меньше столонов и, соответственно, завязывается меньше клубней. Он плохо хранится, чаще подвергается грибковым заболеваниям.

В земле фосфорные удобрения сохраняют свое положительное действие в течение 3-5 лет, поскольку фосфаты слабо передвигаются в почве и практически не вымываются.

Применять фосфорные удобрения можно практически на всех почвах. При необходимости можно использовать как простые (фосмука, суперфосфат), так и комплексные удобрения (азофоска, нитрофоска, калийфос N, аммофос).



ЭТО ПОВЫШЕНИЕ ПЛОДОРОДИЯ И КАЧЕСТВА ПОЧВ. ЭТО ГАРАНТИЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОЖАЯ.

Фосфоритная мука, вырабатываемая из фосфоритов Вятско-Камского месторождения – это тонко измельченный природный фосфорит

По эффективности фосфоритная мука уже в первый год внесения превышает действие суперфосфата. При внесении в почву нейтрализует физиологическую кислотность азотных и калийных удобрений, снижает содержание нитратов в растениях. Значительно сильнее, чем известь, связывает в почве подвижные, вредные для растений формы алюминия, марганца, железа.

Улучшает структуру почвы, ее водно-физические характеристики и миграцию питательных элементов. Содержит целый спектр полезных для растений микроэлементов.

Практикой доказано эффективность действия фосфоритной муки на всех выращиваемых культурах.

ФОСМУКА – экологически чистый продукт, повышающий плодородие почв, гарантирует повышение урожая и снижение содержания нитратов

СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ:

1. С помощью разового внесения повышенной дозы фосмуки в основную обработку почвы можно создать оптимальный уровень фосфорного питания в запас на длительный период (до 5-7 лет).

2. На каждые 10 кг торфа, навоза добавляется 200-400 г фосмуки, тщательно перемешивается. Можно использовать смесь сразу или оставить для созревания компоста на 2-4 месяца. Готовый компост или смесь вносятся при перекопке почвы из расчета на 1 кв.м садово-огородного участка: под капусту 3-6 кг, под огурцы 6-8 кг, под корнеплоды 2-3 кг.

ЦЕНА 22 РУБ. 50 КОП. (ВЕС 3 КГ).

СКМ СКМ-АГРО
ФОСФОРНОЕ УДОБРЕНИЕ



ФОСМУКА – экологически чистый продукт, повышающий плодородие почв, гарантирует повышение урожая и снижение содержания нитратов

Фосфоритная мука, вырабатываемая из фосфоритов Вятско-Камского месторождения – это тонко измельченный природный фосфорит. Фосфоритная мука при внесении в почву нейтрализует физиологическую кислотность азотных и калийных удобрений, снижает содержание нитратов в растениях. Значительно сильнее, чем известь, связывает в почве подвижные, вредные для растений формы алюминия, марганца, железа.

Улучшает структуру почвы, ее водно-физические характеристики и миграцию питательных элементов. Содержит целый спектр полезных для растений микроэлементов.

ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫЙ ПРОДУКТ

АНАЛИТИЧЕСКИЙ СОСТАВ (г/кг)			
CaO 17.4%	MgO 1.4%	P ₂ O ₅ 4.8%	Фосфор 1.8%
SiO ₂ 2.2%	CO ₂ 4.7%	Fe ₂ O ₃ 0.8%	Железо 0.3%
Сумма 24.4%	МНО-2.8%	NaCl 1.2%	Соль 0.5%
10.2% и выше	1.5%	Глина 2.3%	

109004, Москва, ул. Воронцовская 12/14
Телефон: 912-83-80, 912-83-81, 912-83-77, Факс: 912-83-82, 912-83-83

вски чистый продукт, повышающий плодородие почв, гарантирует повышение урожайности и снижение содержания нитратов

Я:

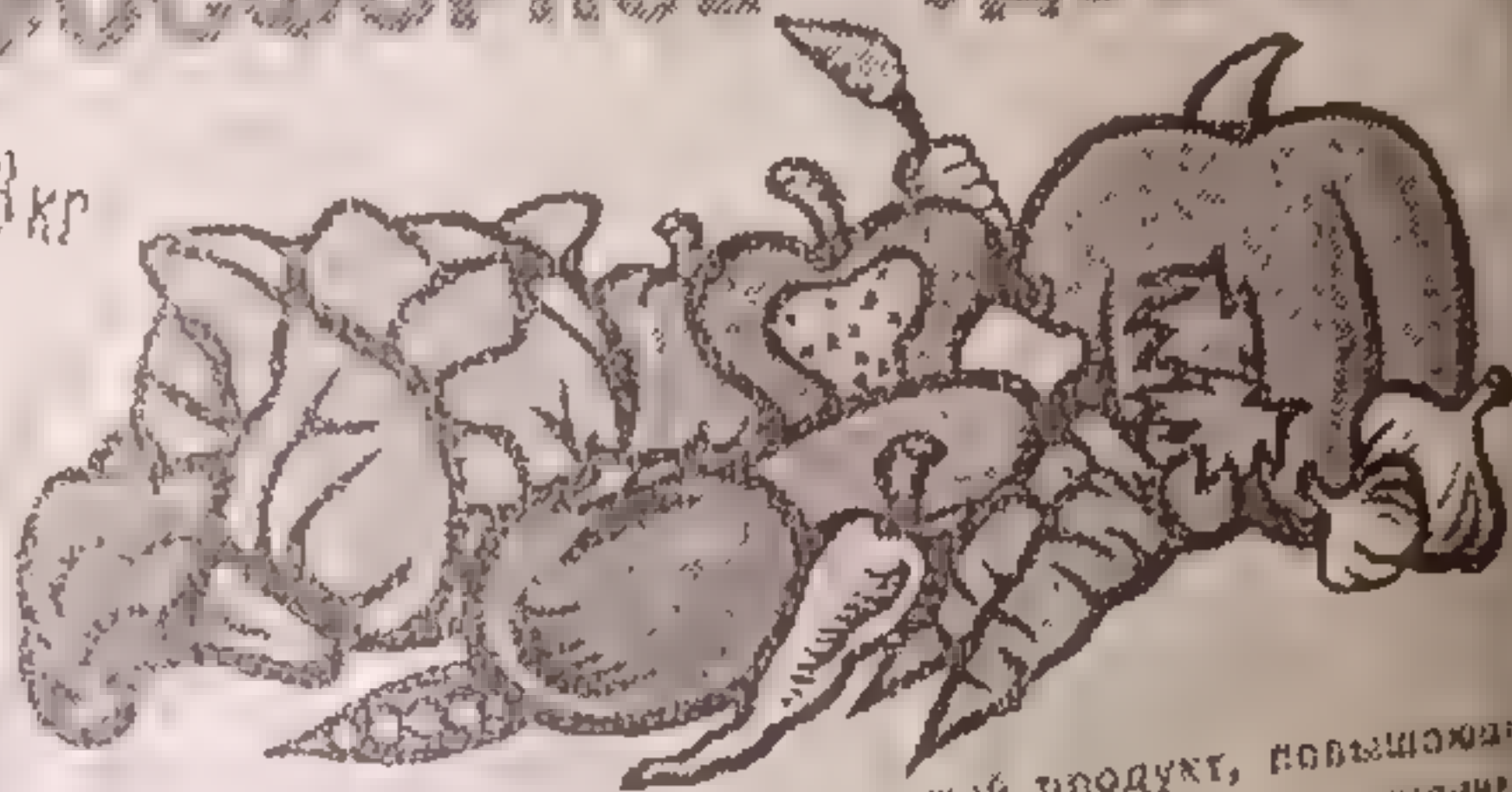
ния
нов-
дать
ного
й пе-

авоза
, тща-
но ис-
тавить
2-4 ме-
сь вно-
расчета
частка:
ы 6-8 кг,
с 3 кг).

СКМ СКМ-АГРО

фосфорное удобрение

Вес: 3 кг



ОСНОВНЫЕ

биологически чистый продукт, повышающий плодородие почв, гарантирует повышение урожайности и снижение содержания нитратов

Фосфоритная мука, вырабатываемая из фосфоритов Вятско-Казанского месторождения - это тонко измельченный природный фосфорит. Фосфоритная мука при внесении в почву нейтрализует физиологическую кислотность азотных и калийных удобрений, снижает содержание вредных для растений соединений алюминия, железа, марганца.

Улучшает структуру почвы, ее водо-физические характеристики и повышает плодородие. Содержит целый спектр питательных элементов.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ (средний)

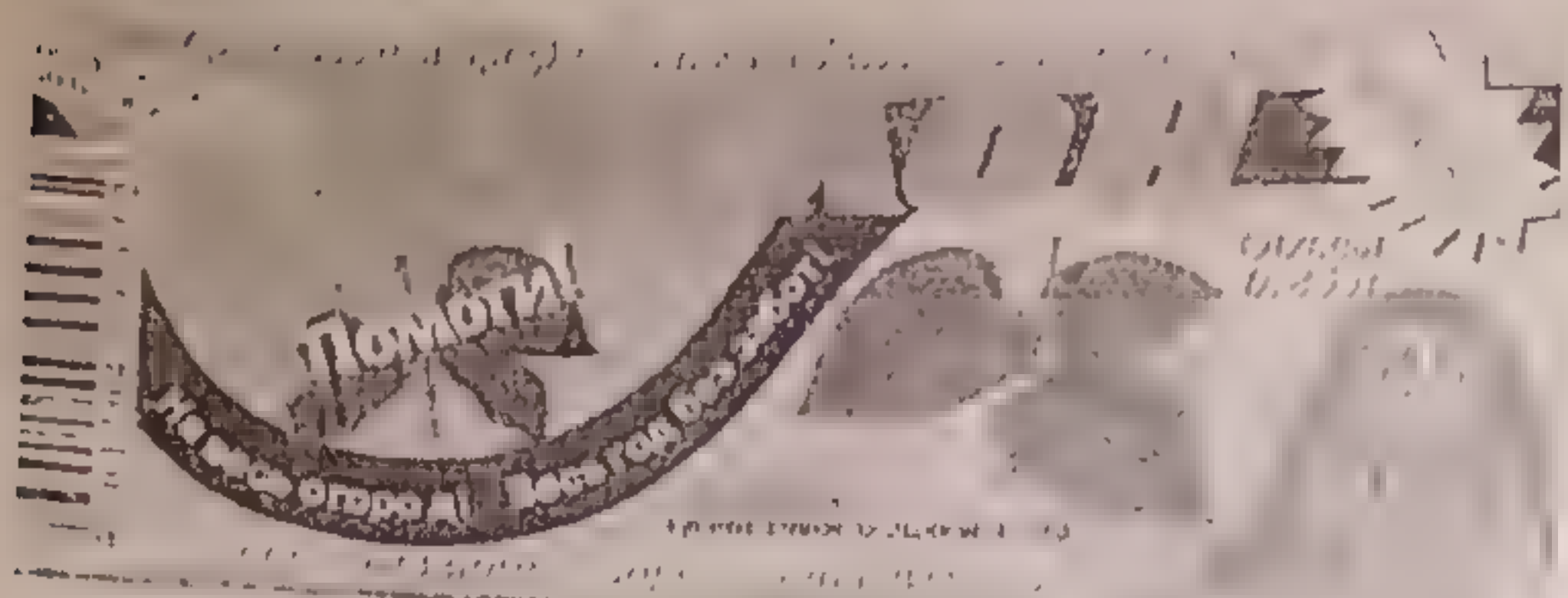
CaO - 37,4%	MgO - 1,1%	Fe ₂ O ₃ - 4,8%
P ₂ O ₅ - 2,3%	CO ₂ - 4,7%	MnO - 1,0%
SiO ₂ - 0,8%	Al ₂ O ₃ - 2,0%	ВР - 1,0%
С - 15,8% (по числу 8Кг) - 15,0%		прочие - 2,5%

МИНЕРАЛЬНЫЙ СОСТАВ

Фосфорит - 85%	глина - 1%
мел - 1%	кальцит - 2%
гипс - 1%	окислы железа - 1%

109004, Москва, ул. Воронцовская 13/14
Телефон: 912-83-80, 912-83-81, 912-83-77, Факс: 912-83-82, 912-83-83

ЗДОРОВЬЕ ЗЕМЛИ – ЗДОРОВЬЕ ВАШЕЙ СЕМЬИ! Не жужжи,



Заслон

Средство для профилактики заболеваемости растений. Оно содержит комплекс уникальных видов природных почвенных микроорганизмов.

ГАРАНТИРУЕТ здоровую рассаду, мощную корневую систему у растений.

ПРЕДУПРЕЖДАЕТ наиболее распространенные болезни овощных, бобовых и плодовоовощных культур – фитофтороз, фузариоз, паршу, антракоз, корневые гнили, черную ножку и др.

ПРИМЕНЯЕТСЯ для корневой или внекорневой обработки

БАРЬЕР

Средство для профилактики заболеваемости растений. В состав входят уникальные виды природных почвенных микроорганизмов.

Гарантирует отличную всхожесть семян, здоровую рассаду, мощную корневую систему

Предупреждает распространение болезней всех плодово-ягодных и овощных культур – фитофтороза, парши, корневых гнилей

комар, над ухом!



Всем хорошо лето: и ясными солнечными днями, и ягодами, и грибами. Но есть у солнечного лета и свои неприятные стороны. Но с ними вполне можно справиться.

Так, всем знакомо надоедливое жужжание комаров.

С комарами легко бороться, используя настой сухой гвоздики: всыпать пакет гвоздики в литровый термос и залить до верха кипятком. Через 6-7 часов настой будет готов. Отпугивает комаров также запах анисового масла и нафталина.

Зуд, краснота, припухлость от укуса комара или пчелы уменьшаются, если смазать кожу календулой (свежим соком или аптечным раствором) или соком лука, подорожника, свежих листьев петрушки. Зуд от комариных укусов проходит также, если воспользоваться лимонным соком или слабым раствором пищевой соды (пол-чайной ложки на стакан воды).

Вопрос – ответ

У меня есть возможность брать из конюшни конский навоз. Но он там перемешан с опилками. В каком виде его можно употреблять и надо ли отделять опилки?

А. ЛУГОВОЙ.

КОНСКИЙ навоз – одно из лучших органических удобрений, даже перемешанный с опилками. Но применять его (особенно если опилок очень много) целесообразнее в виде перегноя. Для этого надо сложить навоз в кучу где-нибудь в тенистом месте на участке,

прикрыть каким-нибудь светонепроницаемым материалом и изредка поливать, чтобы не пересыхал. Через год-другой он превратится в прекрасный перегной, который можно вносить практически под все огородные культуры. Ну а отделять навоз от опилок, согласитесь, просто нереально.

Как поступить правильнее?

ТАЛОН

бесплатного частного объявления

(Фамилия, имя, отчество рекламодателя)

Текст объявления (не более 15 слов)

Адрес, телефон

Правила заполнения купона

К публикации принимаются объявления, написанные разборчиво (названия, адреса, фамилии – печатными буквами) и только на талоне из газеты «Зеленый проспект». Ксерокопии не принимаются.

Один талон – одно объявление. При нарушении этого требования редакция вправе опубликовать одно объявление.

Бесплатно публикуются объявления только частного характера. За срочность предусмотрена плата.

Почтовый адрес редакции: 413800, Саратовская обл., г. Балаково, ул. Чапаева, 107.

Учредитель: ООО «Анис».
Редактор: Т. Бородавская.

Газета издается с июня 1999 г.
Выходит 2 раза в месяц.

За содержание рекламы ответственность несут рекламодатели.

Отпечатана в типографии ООО «Анис».
Адрес редакции и типографии: г. Балаково, Саратовская обл., ул. Чапаева, 107, тел. 4-93-57.
Тираж 500 экз.
Заказ № 136

Объем 1 п.л.
Цена договорная.

Зеленый ПРОСПЕКТ

№15 (29)

июль 2000

Все для сада-огорода,
для полива и ухода

Читайте, изучайте, применяйте

Когда придет автобус?

Сейчас лето — дачный сезон. Море пенсионеров-дачников стремятся попасть на свои участки. Но иногда с этим возникают проблемы из-за перегруженности автобусов или из-за того, что они редко ходят.

За разъяснениями мы обратились к зам. директора по перевозкам, Лаврентьеву К.В.

— Что вы можете сказать по этому поводу?

— Мы делаем все, что можем. У нас подписан договор с председателем дачного кооператива: оговорены тарифы, утверждено расписание маршрутов. Дороги, например, на Павловку, Пески, очень плохие: ямы, местами один песок. Техника сильно изнашивается и быстро выходит из строя. И только по просьбам дачников мы пускаем туда автобусы.

— А если бы не было трудностей с дорогами, увеличилось бы количество дачных автобусов?

— Нам нет смысла этого делать, потому что иногда автобусы не полностью загружены мы и так не окупаем свои затраты (2,5 руб. — маленький тариф). А у нас 75 % льготных пассажиров. Мы на бензине тратим огромную сумму, а компенсируем только 10 % от нее. Но дотации нам долж-

но было поступить 9 миллионов рублей, а не поступило и половины, так что нам тоже трудно.

— Как же вы вообще существуете?

— Кроме городских перевозок, у нас есть междугородные и заказные. Выручают также вспомогательные производственные услуги.

— Предполагается ли решение проблемы с окупаемостью в ближайшем будущем?

— Решить ее может государство, отменив все социальные льготы и введя адресную дотацию.

Итак, проблем много, а на дачу ездить нужно, даже при имеющихся условиях. А вообще ПАТП обеспечивает перевозки на дачи в Маянгу, на Калининку, в Кормежку, на Сбросной канал, на Элеватор, на озеро Лебяжье, в Павловку, на Пески.

ЛИЛИИЛА.

Сегодня в номере:

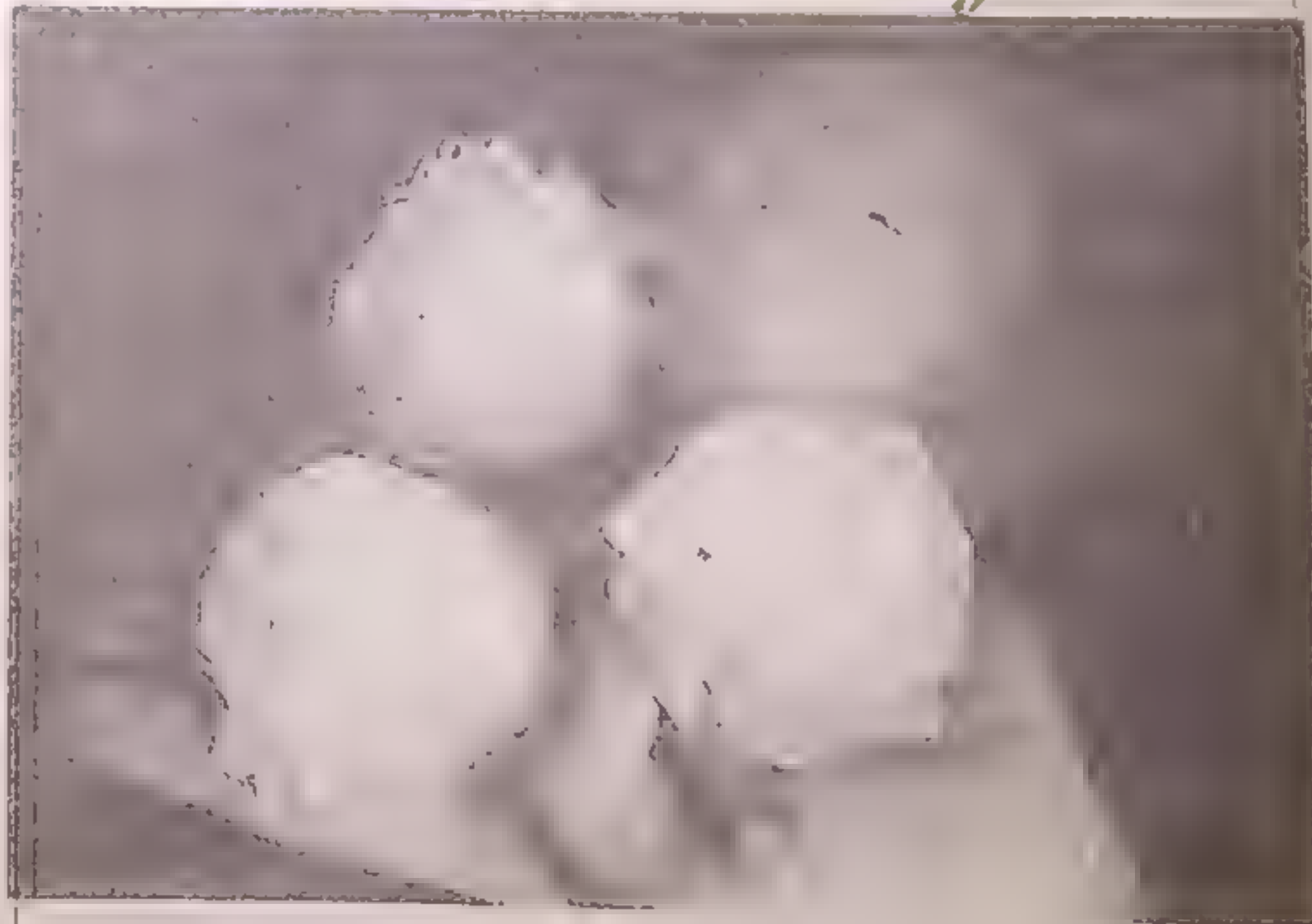
✦ Деликатесный овощ — спаржа.

✦ Ягоды. За и против.

✦ Ядрышки — от стресса.

Сезон заготовок.

Тикнесс сообщает



Эти гигантские градины, выпавшие на Форт-Коллинз, штат Колорадо США, нанесли серьезный ущерб, а одному человеку даже стоили жизни.

Рекордное число дождливых дней. На горе Вай-Але-Але, о. Гавайи, Гавайи, 350 дней в году идет дождь.

Чемпионы хорошей погоды. Средне-годовой показатель солнечных дней в году в Юме, штат Аризона, США, составляет 4055 часов из 4436 возможных.

В Сент-Питерсберге, штат Флорида, США, с 9 февраля 1967 года по 17 марта 1969 года было 768 солнечных дней подряд.

РАСПИСАНИЕ

ДВИЖЕНИЯ АВТОБУСОВ БАЛАКОВСКОГО ПАТП НА ДАЧНЫЕ МАРШРУТЫ

Наименование маршрута	Стоимость		Дни недели	Время отправления из Балаково	Время отправления с дач
	тариф	льготы			
1 мкр-п — Пески	2,50	1,50	вт., ср., чт., пт., сб., вс.	8.10, 9.00, 9.50, 11.20, 12.10, 13.00, 13.50, 15.20, 16.10, 17.00, 17.50, 18.40, 19.30	8.35, 9.25, 10.15, 11.45, 12.35, 13.25, 14.15, 15.45, 16.35, 17.25, 18.15, 19.05, 19.55
			сб., вс.	7.00, 7.50, 8.40, 9.30, 11.00, 11.50, 12.40, 13.10, 15.00, 15.50, 16.40, 17.30, 18.20, 19.30	7.25, 8.15, 9.05, 9.55, 11.25, 12.15, 13.05, 13.55, 15.25, 16.15, 17.05, 17.55, 18.45, 19.55
1 мкр-п — Калинин	4,00	2,50	вт., ср., чт., пт., сб., вс.	7.20, 8.40, 10.00, 11.20, 13.30, 14.50, 16.10, 18.20	8.00, 9.20, 10.40, 12.00, 14.10, 15.30, 16.50, 19.00
			сб., вс.	8.00, 9.20, 10.40, 12.50, 14.10, 15.30, 17.40, 19.00	8.40, 10.00, 11.20, 13.30, 14.50, 16.10, 18.20, 19.40
ПАТП — Орион	11.00	6.00 6.00	ср. сб. вс.	17.20 7.00 7.00	20.40 16.10 16.10
1 мкр-п — Мелноратор	9.00	4.00	вт., чт., пт., сб., вс.	6.00, 8.40, 12.40, 16.40	7.10, 9.50, 13.50, 17.50
			ср., сб., вс.	6.25, 7.15, 9.30, 9.55, 13.30, 13.55, 17.15, 17.55	7.45, 8.35, 10.50, 11.15, 14.40, 15.15, 18.35, 19.15
1 мкр-п — Кормежка	8.00	4.00	ср., чт.	6.00, 7.40, 15.00, 16.40, 19.00	6.50, 8.30, 15.50, 17.30, 19.50
			сб., вс.	6.00, 7.00, 7.40, 8.40, 12.30, 15.00, 16.40, 18.00, 19.00	6.50, 7.50, 8.30, 9.30, 13.20, 15.50, 17.30, 18.50, 19.50
1 мкр-п — о. Лебяжье	9.00	4.00	ср., сб., вс.	6.30, 9.00, 15.45, 18.30	7.45, 12.30, 17.15, 19.45
			сб., вс.	7.30, 10.00, 14.30, 17.00	8.45, 11.15, 15.45, 18.15
гост. «Садное» — Павловка		4.00 4.00	вт., ср., пт. сб., вс.	6.30, 8.30, 13.35, 16.35 6.30, 7.30, 8.30, 9.30, 13.35, 14.35, 16.35, 17.35	7.25, 9.25, 14.30, 20.30 7.25, 8.25, 9.25, 10.25, 14.30, 15.30, 18.30, 20.30
ж/д вокзал — Меровка		6.00	сб. сб.	6.10 —	— 18.00
1 мкр-п — Сбр. канал		2.50	сб., вс.	7.30, 8.20, 9.10, 10.00, 10.50, 12.40, 13.30, 14.20, 15.50, 16.40, 17.30, 18.20, 19.10	7.55, 8.45, 9.35, 10.25, 11.15, 13.03, 13.55, 14.45, 16.15, 17.05, 17.55, 18.45, 19.35
Маянга	10.00		ежедневно	6.00, 14.00, 17.20	7.40, 15.10, 18.30

Охранять нужно все

Некоторые дачники из с/г «Химик-1», у которых нет дома на участке, возмущаются почему они платят деньги за охрану (сейчас 14 руб.) Начальник охраны, Мокану Иван Андреевич, объясняет, что в охраняемую зону входят не только сам домик и его содержание, но также трубопровод, насос, дачный инвентарь, посадка, забор и остальное, находящееся на участке.

И все это надо охранять. А уж если что и пропало, то ущерб возмещается или в натуральном виде, или овобождением от оплаты.

ЛИЛИАНА.

РАСПИСАНИЕ подачи воды в с/г «Химик-1»

Вт., ср., чт.,
пт., сб.: 7.00-10.00
16.00-21.00
Вс.: 14.00-21.00

Черенкует круглый год

Передко черенки черной смородины садовода-любители приобретают случайно в самое разное время года. Получив их, садовод, не зная, что с ними делать, укладывает на длительное хранение, ждет весны или осени, а они сохнут или гниют и часто пропадают.

И же смородину размножают круглый год. Приобре-

тенные черенки сразу же ставят в консервную банку с водой и закапывают в землю, оставляя над поверхностью «традиционные» две-три верхние почки. Иногда банку с водой прикрывают старым дерном, чтобы получить прочный «корневой» комок с землей, а затем уже окучивают.

Летом черенки срезают с «пяточкой» — с отрезком двухлетней древесины. Листья, кроме двух верхних,

опыливаю, ставлю черенки в банку с водой и окучиваю землей. Не использую для размножения и подоманные при сборе ягод одревесневшие ветки, до заморозков они успевают укорениться.

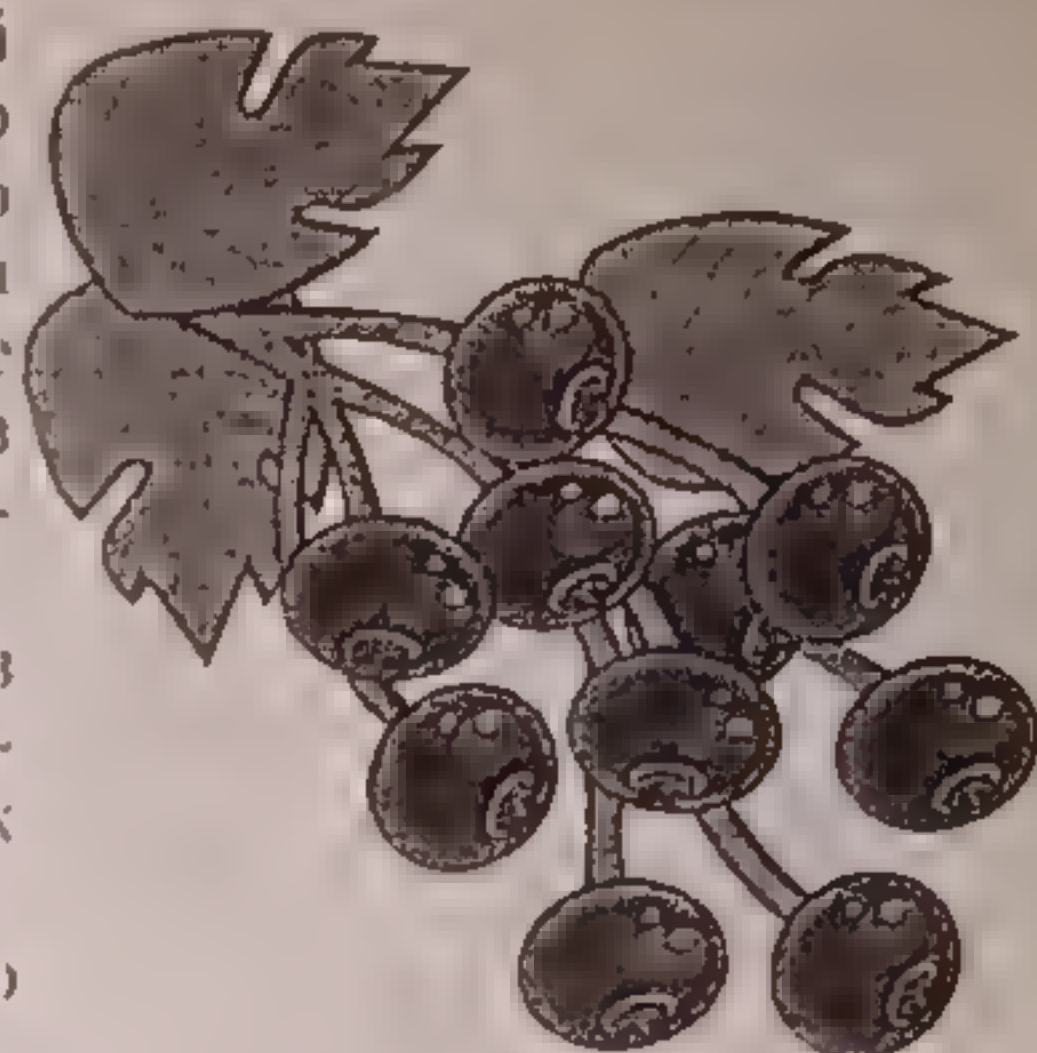
При зимнем «домашнем» размножении банку с водой и черенками помещаю на дно цветочного ящика, подсыпав землю и выставляю на подоконник. Весной такие кустики перед высадкой в грунт закапываю на балконе.

Обычно черенки через 2—3 недели начинают укореняться даже без всяких поливов.

Эти способы достаточно

просты и расширяют возможности садовода-любителя получить саженцы для своего сада.

Н. ЛЕБЕДЕВ.



Ядрышки — от стресса

XX век порой называют веком стрессов, да и наступивший 21 век эту печальную традицию, видимо продолжит. Но найдены «адаптогены» — средства, которые помогают приспособиться к неблагоприятным условиям. В растительном мире существуют настоящие адаптогены. Как для работы мышц необходима глюкоза, так для нервных тканей обязательны соединения фосфора, и самый удобный и доступный — фитин.

Его много в ядрах миндаля, абрикоса, персика, грецких орехов, фундука, в арахисе и сое. Правда, в некоторых из них — миндале, абрикосе, персике есть не только фитин, но и горькое ароматное вещество — амигдалин, при расщеплении которого выделяется очень ядовитая синильная кислота. Очень богатый и весьма доступный источник фитина — ядра подсолнечника (всем учащимся хорошо бы ежедневно получать по столовой ложке их. Следует лишь не забывать хорошо пережевывать ядра, а при повышенной кислотности желудочного сока или гастрите, колитах — не использовать растительное масло).



КОРОТКИЕ СОВЕТЫ

Горечь огурцов — следствие нарушения роста, причины которых могут быть разными.

Огурцы могут становиться горькими и без ошибок со стороны овощевода, если после жаркой погоды неожиданно наступает холодная и дождливая. Но часто причина горечи кроется в неправильной агротехнике. При поливе и опрыскивании растений холодной водой происходит задержка роста и их следствием являются горькие плоды. Если огурцы остаются без полива в жаркие солнечные дни и их листья начинают подвядать, то и в этом случае задержка роста приводит к тому же нежелательному результату.

Плоды огурцов нужно убирать по мере их созревания, иначе дальнейшее образование плодов прекратится.

Плоды салатных и засолочных огурцов не должны долго оставаться на растении. Чем раньше их убрать, тем быстрее будут расти оставшиеся плоды. Поэтому плоды, идущие на фарширование и выдерживаемые до пожелтения, нельзя оставлять на всех растениях. Лучше отдельные растения предназначить только для выращивания таких огурцов.

При сборе урожая огурцов плоды нельзя обрывать, а следует срезать ножом.

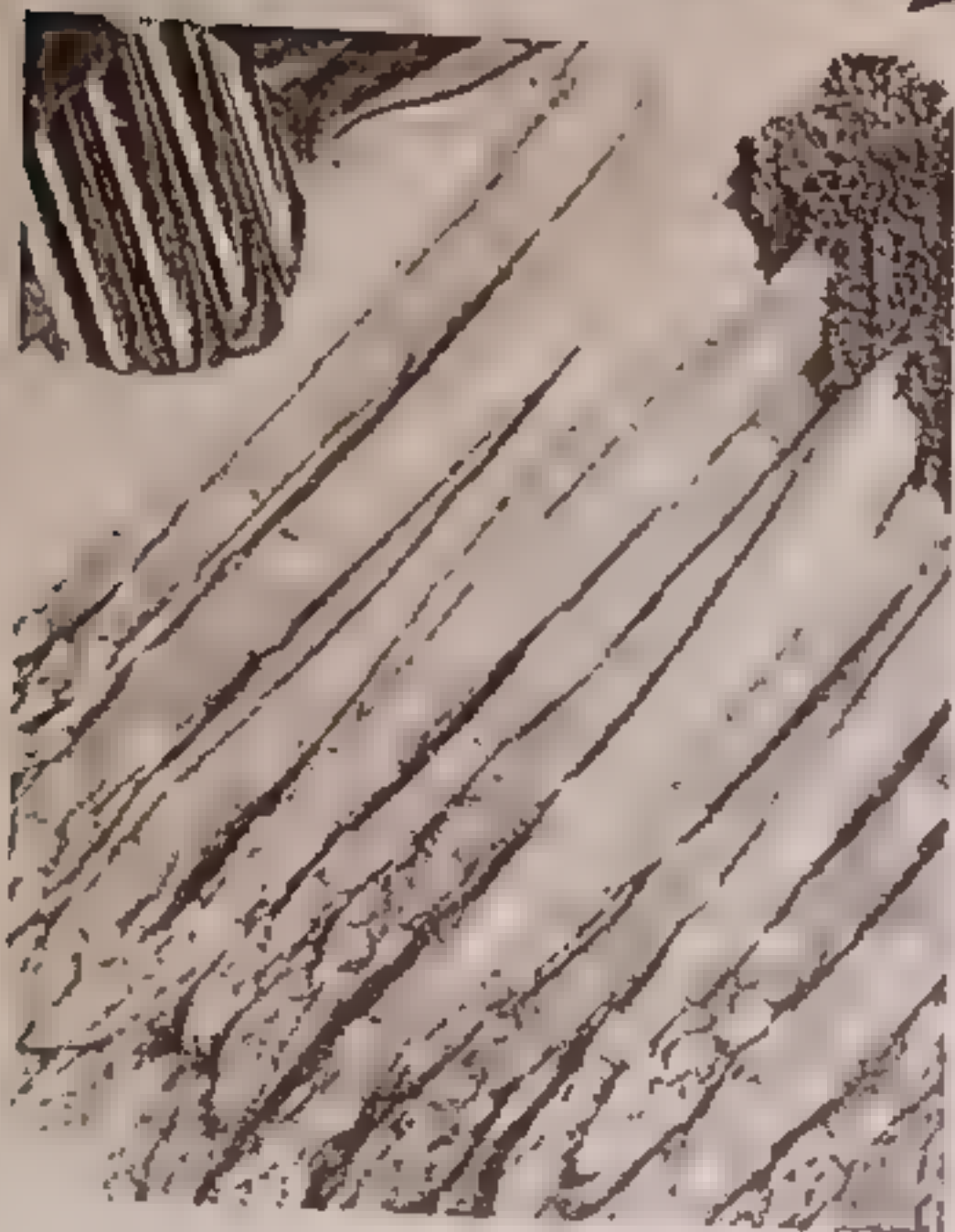
Стебли растений огурцов очень ломки и нежны. При обрывании плодов они легко повреждаются, что может привести к задержке роста и заметным потерям урожая. При сборе урожая нужно остерегаться наступать на стебли. Каждый плод убирают, перерезав ножом середину плодоножки.

Здоровые, средней величины клубни проверенного раннего сорта больше всего подходят для посадки.

Образование побегов и корней после высадки картофеля идет за счет запасных веществ клубней. В малых клубнях слишком мало запасных веществ, чтобы получить сильные всходы, которые являются предпосылкой получения раннего урожая. На две 6-метровые нормальные гряды требуется ровно 80 клубней (так называемого посевного картофеля). Для крупных клубней требуется больше места для прорастивания. Поэтому при ранней культуре используют клубни средней величины, в которых содержится достаточно запасных веществ. В качестве лучших ранних сортов для прорастивания рекомендуются Эретинг, Фриомелле и Зиганце.

ДЕЛИКАТЕСНЫЙ ОВОЩ —

спаржа



Интересует меня спаржа. Слышала, что овощ этот очень полезен и блюда из него — деликатес, очень ценится в Европе. Хочу попробовать вырастить, но мало что знаю о его биологии и агротехнике. Расскажите, пожалуйста, о спарже на страницах вашей газеты, я думаю, это будет интересно не только мне, но и многим огородникам.

А КОВАЛЕВА.

Спаржу выращивают ради молодых сочных этно-лированных (отбеленных) или зеленых побегов, которые богаты белком (более 3%), содержат аспарагин, салицин, различные витамины. Зеленые побеги менее волокнисты и по химическому составу ценнее этно-лированных.

Спаржа — двудомное растение. Число мужских и женских растений в посевах примерно одинаково. Мужские цветки более желтые, в форме колокольчика, женские — бледные, округлые. Мужские растения более продуктивны и скороспелы, чем женские. Цветение начинается на второй год жизни. Плод — шаровидная красная трехгнездная ягода. Семена довольно крупные. Масса 1000 семян — 15-20 г.

Спаржа растет на одном месте 15-20 лет. Центральную часть куста со стеблями и почками окружают радиально расходящиеся в стороны шнуровидные корни, в которых откладываются запасы питательных веществ, необходимые для развития новых побегов в следующем году. Корни проникают в почву неглубоко. Старые корни постепенно отмирают, заменяясь новыми не снизу, а сверху. В результате долгой корневой системы и весь куст с каждым годом поднимается вверх.

Растения, высокоокученные или укрытые перепревшим навозом, образуют побеги белого цвета, так как последние отрастают

в темноте. Их называют отбеленными, или этнолированными. Зеленые побеги отрастают на свету.

Взрослые растения морозостойки и хорошо зимуют, но молодые побеги страдают от заморозков.

Спаржа требовательна к структуре и плодородию почвы. Она хорошо растет на рыхлой супесчаной почве, богатой питательными веществами. На бедных почвах побеги становятся волокнистыми. Спаржа не переносит кислых почв и близкого залегания грунтовых вод, однако нуждается в достаточном увлажнении. При недостатке влаги побеги становятся волокнистыми и приобретают горький вкус, а при избыточном увлажнении корни загнивают и отмирают.

Выращивают спаржу рассадным способом. Семена перед посевом намачивают в течение 3-5 дней в ежедневно сменяемой воде при температуре 30...35°C. Затем их проращивают во влажной ткани или фильтровальной бумаге.

Участок для выращивания рассады осенью перекапывают на всю глубину гумусного слоя. Рано весной вносят перепревший (до 10 кг/м²), добавляя полное минеральное удобрение (до 100 г/м²) и влажно перекапывают почву наполовину глубины, удаляя корни сорняков.

Семена высевают на глубину 3 см с расстоянием меж-

ду рядами 20-25 см и в ряду 5-6 см. После появления всходов растения прореживают, оставляя их на расстоянии 10-15 см.

К осени рассада образует 2-3 стебля и развитую корневую систему. Перед заморозками ее прикрывают слоем перепревшего торфа (5 см). Весной следующего года для высадки отбирают растения с тремя побегами и мощной корневой системой. Можно высаживать рассаду и в двухлетнем возрасте. К этому времени она достигает более крупных размеров.

Участок для высадки рассады ранней осенью обрабатывают на глубину не менее 50 см с одновременным внесением высоких доз органических удобрений. Весной по поверхности почвы разбрасывают 6-8 кг/м² перепревшего, до 60 г/м² полного минерального удобрения и перекапывают почву садовыми вилами. Перед посадкой по шнуровидным бороздам с междурядьями 1,2-1,5 м, глубиной 40-50 см. На дно их укладывают навоз слоем 15-20 см, а сверху — перепревший слой 3-5 см. По центральной оси борозды на расстоянии 70-80 см друг от друга насыпают холмики высотой 10-15 см из смеси легкой земли и перепревшего. На холмики высаживают спаржу, равномерно распределяя корни в стороны и присыпая почвой на 5 см выше верхушечной почки.

В последующие 2 года уход заключается в рыхлении почвы, уничтожении сорняков, внесении минеральных подкормок (40-60 г/м²) и мульчировании перепревшим навозом или перепревшим компостом. Осен-

нюю второго года почву в междурядьях глубоко рыхлят, кусты прикрывают навозом или перепревшим и слегка окучивают.

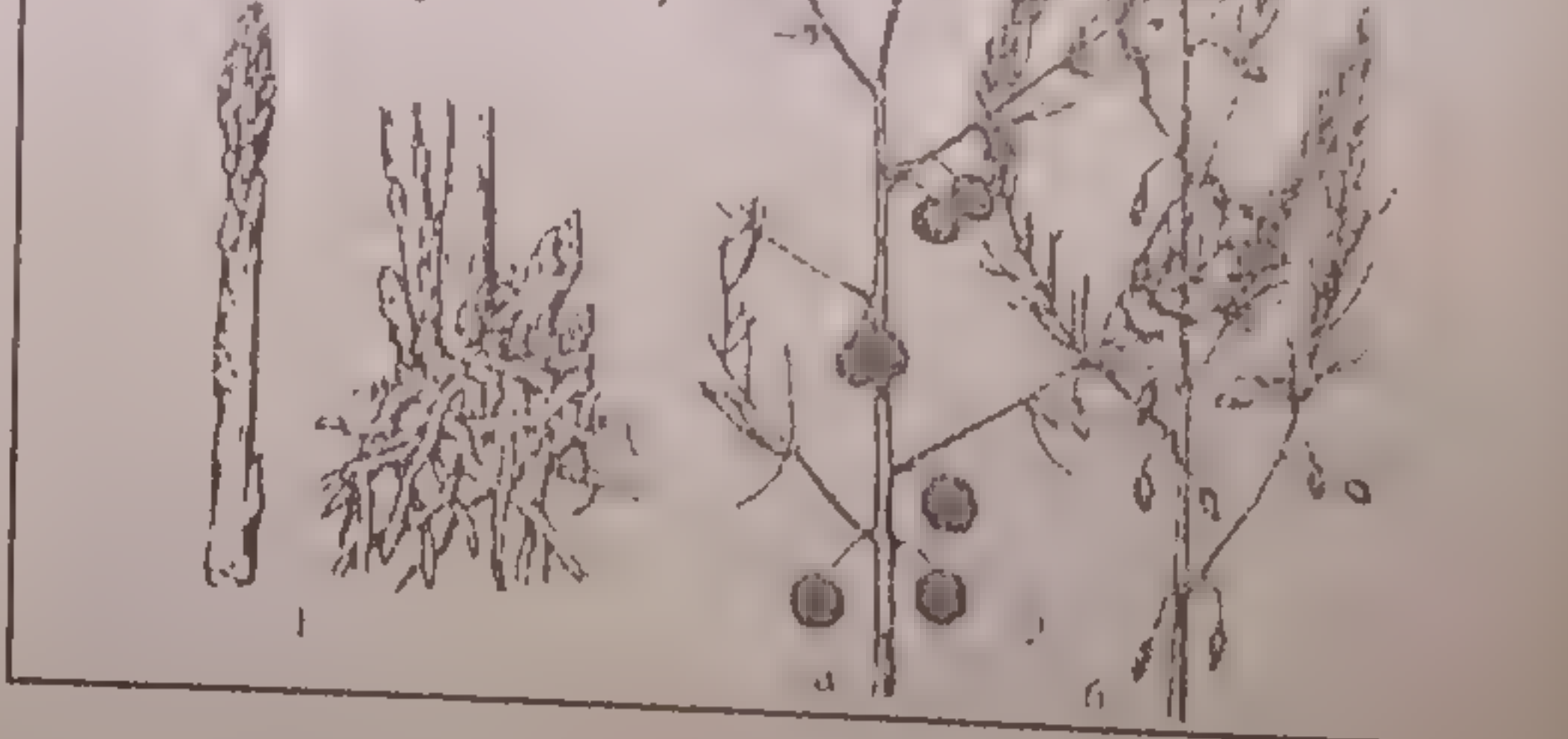
Рано весной третьего года и во все последующие продолжают высокое окучивание спаржи. Затем ежедневно следят за состоянием поверхности почвы. Как только появятся трещины, растение осторожно разокучивают и срезают этнолированные побеги, стараясь не повредить корневища и почки. После среза побегов кусты сразу закрывают землей и снова окучивают. Следующие сборы проводят через 1-2 дня. При запоздалой уборке побеги появляются на поверхности и зеленеют. При сборе зеленой спаржи кусты не окучивают.

Сбор отбеленной спаржи продолжается около 1,5 месяцев. С наступлением жаркой погоды даже при высоком окучивании побеги появляются на поверхности. Допускается комбинированный сбор, когда в первый период плодоношения убирают белые побеги, а во второй (июнь) — зеленые длиной 15-18 см. Через каждые 5-6 сборов проводят подкормки минеральными и органическими удобрениями. С конца июня сбор урожая прекращают.

Урожайность и качество спаржи с каждым годом будет возрастать, если повышать дозы органических удобрений, поливать растения при засухе, увеличивать гребни при окучивании.

При поражении болезнями стебли срезают и сжигают. На вредителей наибольший вред наносит спаржевая муха. Осенью поврежденные побеги также удаляют.

1 - побег и корневище молодого растения;
2 - стебли (а - женского, б - мужского растения).



Программа телепередач с 24 по 30 июля

Зеленый
ПРОСПЕКТ

ПОНЕДЕЛЬНИК
31 июля

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.15 «Вавилонская башня».
10.20 Поле чудес.
11.20 «Ералаш».
11.30 Т/с «Компьютерные войны».
12.00 Новости.
12.15 «Добрый день».
12.55 Х/ф «Три плюс два».
14.30 «Вместе».
15.00 Новости.
15.20 М/с «Вокруг света за 80 дней».
15.40 Звездный час.
16.10 ...До 16 и старше.
16.45 Вкусные истории.
16.55 «Вавилонская башня».
18.00 Новости.
18.30 Клуб «Белый попугай»
19.10 Погода.
19.15 Комедия «Нейлон 100%».
21.00 Время.
21.45 «Тысячелетие».
22.40 Э. Радзинский. «Гибель галантного века», ч. 1.
«Фавориты и фаворитки».
23.25 Т/с «Майк Хаммер. Час ведьм».
00.20 Новости.
00.35 «Паранормальные явления. Закрытое досье».

РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
* 6.20, 9.40 Доброе утро, губерния!
6.35, 8.30 Семейные новости.
* 6.50, 7.50, 8.50, 17.30 Информационный выпуск.
7.15, 9.15 Черным по белому.
7.30 Почта РТР.
7.35 Телеспецназ.
9.35 М/с «Ноев ковчег».
10.00 Т/с «Мануэла».
11.00 Вести.
11.30 Т/с «Санта-Барбара». (США).
12.25 Диалоги о животных.
13.25 Марьяна роца.
14.00 Вести.
14.30 «Черная жемчужина».
15.25 Т/с «Богатые и знаменитые».
16.20 «Простые истины».
17.00 Вести.
* 17.30 Передачи ГТРК Саратов.
* 19.00 «Губерния».
20.00 Вести.
20.35 Дежурная часть.
20.50 Т/с «Дикий ангел».
22.40 Т/с «Следствие ведут ЗНАТОКИ».
23.45 Ринг-2000.
00.55-01.36 «Футбол+ТВ» с А. Вайнштейном.

ТВ-центр

6.00 «Настроение».
8.00 События.
8.15 «Настроение».
8.55 Смотрите на канале.
9.00 Момент истины.
9.50 Петровка, 38.
10.00 Т/с «Узы любви».
11.00 События.
11.15 Телемагазин.
11.45 «Дата».
12.40 «Россия молодая»
14.00 События.
14.30 «Инспектор Деррик».
15.45 Мульти-пульти.
16.00 Регионы: прямая речь.
16.30 «Грозные камни».
17.00 События.
17.15 Московский импульс.
17.35 Деловая Москва.
17.45 Телестадия. «Рыболов».
18.15 События. Время московское.
18.30 «В гости - сулыбкой».
19.05 «Мне не жить без тебя».
19.50 Смотрите на канале.
20.00 События.
20.55 «Комиссар На-варро».
22.45 Петровка, 38.
23.00 События.
23.15 Времечко.
00.00 События.
00.15 Ночной полет.
00.50 Парад плюс.

НТВ

6.00, 6.30, 6.45, 7.00, 7.30, 7.45, 8.00, 8.30 «Сегодня утром».
6.15, 7.15, 8.15 Спорт, погода.
6.20, 7.20 Криминал.
6.35, 7.50 Карданный вал.
6.50, 8.20 Впрок.
7.35, 8.45 М/ф.
8.55 «Неприкасаемые».
10.00 Сегодня.
10.25 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич».
12.00 Сегодня.
12.30 Вчера в «Итогах».
13.45 Куклы.
14.00 Сегодня.
14.30 Криминал. «Чисто-сердечное признание».
15.00 Т/с «Голубое дерево».
16.00 Сегодня.
16.35 Намедни-61,
17.30 Впрок.
17.40 Футбольный клуб.
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.40 Х/ф «Не могу сказать прощай».
21.20 Совершенно секретно. Информация к размышлению.
22.00 Сегодня.
22.45 Тушите свет.
22.55 Т/с «Крутой Уокер. Правосудие по-техасски».
00.00 «Антропология».
00.50-00.54 Программа передач на завтра.

ТВ-6

6.50 Вставай!
7.00 День за днем.
8.40 Дорожный патруль.
9.00 Новости.
9.10 Боевик «Правосудие Стилла».
10.50 «Спасибо за покупку!».
11.10 М/ф: «Ладушки, ладушки», «Муха-Цокотуха».
11.25 «Все в сад!»
11.40 «Спасибо за покупку!»
12.05 «Катастрофы недели».
13.00 День за днем.
15.00 Новости.
15.15 «Спасибо за покупку!»
15.25 Т/с «Богатые тоже плачут», 66 с.
16.20 «Отдохнем».
16.30 Диск-канал.
17.05 «Про любовь».
17.35 «Дежурная аптека 2»
18.15 Дорожный патруль. Сводка за неделю.
18.30 «Амба-ТВ».
19.00 Т/с «Морская полиция». «Улыбка».
20.00 Новости дня.
20.30 «Вы - очевидец» с И. Усачевым.
21.25 Т/с «Воспоминания Шерлока Холмса». «Камень Мазарини».
22.40 Дорожный патруль.
22.55 Новости.
23.15 «Нервы на пределе».
00.50 Диск-канал.
01.25 Дорожный патруль.

ВТОРНИК
1 август

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.15 «Вавилонская башня»
10.15 Пока все дома.
10.50 Колесо истории.
11.30 Т/с «Компьютерные войны».
12.00 Новости.
12.15 «Добрый день».
13.20 Т/с «Спрут».
14.30 «Вместе».
15.00 Новости.
15.20 М/с «Вокруг света за 80 дней».
15.40 Царь горы.
16.10 ...До 16 и старше.
16.45 Вкусные истории.
16.55 Т/с «Вавилонская башня».
18.00 Новости. Вечерний выпуск.
18.30 Маски-шоу.
18.55 Погода.
19.00 Комедия «Безумный день».
20.15 Жди меня.
21.00 Время.
21.45 Т/с «Угол атаки».
22.40 Э. Радзинский. «Гибель галантного века», ч. 2. «Взгляд на историю с постелей королей».
23.25 Новости.
23.40 «Цивилизация».
00.15 Т/с «Служба новостей».

РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
* 6.20, 9.40 Доброе утро, губерния!
6.35, 8.30 Семейные новости.
* 6.50, 7.50, 8.50, 17.30 Информационный выпуск.
7.15, 9.15 Черным по белому.
7.20 Почта РТР.
7.35 Телеспецназ.
9.35 «Ноев ковчег».
10.00 Т/с «Мануэла».
11.00 Вести.
11.30 Т/с «Санта-Барбара». (США).
12.25 Диалоги о животных.
12.25. Марьяна роца.
14.00 Вести.
14.30 Т/с «Черная жемчужина». (Аргентина).
15.25 Т/с «Богатые и знаменитые».
16.20 Т/с «Простые истины».
17.00 Вести.
* 17.30 Передачи ГТРК Саратов.
* 19.00 «Губерния».
20.00 Вести.
20.35 Дежурная часть.
20.55 Т/с «Дикий ангел».
(Аргентина).
22.40 Т/с «Следствие ведут ЗНАТОКИ».
00.20 Х/ф «Семь красавиц». (Италия).
02.15-02.18 Прогноз погоды.

ТВ-центр

6.00 «Настроение»
8.00 События.
8.15 «Настроение».
8.55 Смотрите на канале.
9.00 Газетный дождь.
9.10 «Слушается дело».
9.55 Петровка, 38.
10.05 Т/с «Узы любви».
11.00 События.
11.15 Телемагазин.
11.45 «Дата».
12.40 «Россия молодая»
14.00 События
14.30 Т/с «Инспектор Деррик». (Германия).
15.45 Мульти-пульти.
16.00 Регионы: прямая речь.
16.30 «Грозные камни».
17.00 События.
17.15 Московский импульс.
17.35 Деловая Москва.
17.45 Телестадия. «футбол - игра народная».
18.15 События. Время московское.
18.30 «21 кабинет».
19.05 Т/с «Мне не жить без тебя». (Мексика).
19.50 Смотрите на канале.
20.00 События.
20.55 Х/ф «Два Федора».
22.45 Петровка, 38.
23.00 События. Время московское.
23.15 Времечко.
23.45 Футбол. «Кубок столетия». «Милан» (Италия) - «Реал» (Испания).

НТВ

6.00, 6.30, 6.45, 7.00, 7.30, 7.45, 8.00, 8.30 «Сегодня утром».
6.15, 7.15, 8.15 Спорт, погода.
6.20, 7.20 Криминал.
6.35, 7.50 Карданный вал.
6.50, 8.20 Впрок.
7.35, 8.45 М/ф.
8.55 Т/с «Крутой Уокер. Правосудие по-техасски».
(США).
10.00 Сегодня.
10.25 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич». (США).
12.00 Сегодня.
12.30 Комедия «В Москве проездом».
14.00 Сегодня.
14.30 «Я и моя собака».
15.00 Т/с «Голубое дерево».
16.00 Сегодня.
16.35 Намедни-62.
17.30 Впрок.
17.40 Т/с «Она написала убийство». (США).
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.35 Детектив «Жертва коррупции». (Франция).
21.20 «Один день».
22.00 Сегодня.
22.45 Тушите свет.
22.55 Т/с «Крутой Уокер. Правосудие по-техасски».
00.00 «Антропология».
00.50-00.53 Программа передач на завтра.

ТВ-6

6.50 Вставай!
7.00 День за днем.
8.45 Дорожный патруль.
9.00 Новости.
9.10 Комедия «Кое-что о Марте».
10.45 «Спасибо за покупку!»
11.00 Т/с «Воспоминания Шерлока Холмса». «Камень Мазарини».
12.00 Т/с «Морская полиция». «Улыбка».
12.50 «Спасибо за покупку!»
13.00 День за днем.
15.15 «Спасибо за покупку!»
15.25 «Богатые тоже плачут»
16.20 «Отдохнем».
16.35 «LE-GO-GO» с И. Легостаевым.
17.10 «Своя игра».
17.40 «Дежурная аптека 2»
18.20 Дорожный патруль.
18.30 «Бис».
19.00 Т/с «Морская полиция». «Западная».
20.00 Новости дня.
20.30 «СВ-шоу». М. Ефремов.
21.25 Т/с «Вавилон 5»
22.30 Дорожный патруль.
22.45 Новости
23.05 Комедия «Седина в бороду»
00.40 Диск-канал
01.15 Дорожный патруль
01.30 «Дежурная аптека-2»

**СРЕДА
2 августа**

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.15 «Вавилонская башня».
10.20 Здоровье.
10.50 Жди меня.
11.30 Т/с «Компьютерные войны».
12.00 Новости.
12.15 «Добрый день». 13.10 Т/с «Спрут».
14.30 «Вместе».
15.00 Новости.
15.20 М/с «Вокруг света за 80 дней».
15.40 Зов джунглей.
16.10 ...До 16 и старше.
16.45 Вкусные истории.
16.55 «Вавилонская башня».
18.00 Новости.
18.35 Боевик «В зоне особого внимания».
20.25 Погода.
20.30 «Диверсант №1».
21.00 Время.
21.45 Т/с «Угол атаки».
22.40 Э. Радзинский. «Гибель галантного века», ч. 3. «Прогулки с палачом».
23.25 Новости.
23.40 А. Гордон. «Собрание заблуждений».
00.10 Т/с «Служба новостей».

**ЧЕТВЕРГ
3 августа**

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.15 «Вавилонская башня».
10.15 «Смехопанорама» Е. Петросяна.
10.50 Человек и закон.
11.30 Т/с «Компьютерные войны».
12.00 Новости.
12.15 «Добрый день».
13.10 Т/с «Спрут».
14.30 «Вместе».
15.00 Новости.
15.20 М/с «Вокруг света за 80 дней».
15.40 «100%».
16.10 ...До 16 и старше.
16.45 Вкусные истории.
16.55 Т/с «Вавилонская башня».
18.00 Новости.
18.30 «Каламбур».
19.00 Погода.
19.05 Х/ф «Тот, кто нежнее».
21.00 Время.
21.45 Т/с «Угол атаки».
22.40 Э. Радзинский. «Гибель галантного века», ч. 4. «Мистическое зеркало».
23.25 Новости.
23.40 Московский кинофестиваль в «Тихом доме» С. Шолохова.
00.10 Т/с «Служба новостей».

РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
* 6.20, 9.40 Доброе утро, губерния!
6.20, 8.30 Семейные новости.
* 6.50, 7.50, 8.50, 17.30 Информационный выпуск.
7.15, 9.15 Черным по белому.
7.20 Почта РТР.
7.35 Телеспецназ.
9.35 М/с «Ноев ковчег» (США).
10.00 Т/с «Манузла».
11.00 Вести.
11.30 Т/с «Санта-Барбара» (США).
12.25 Диалоги о животных.
13.25 Марьяна роща.
14.00 Вести.
14.30 «Черная жемчужина».
15.25 Т/с «Богатые и знаменитые».
16.25 «Простые истины».
17.00 Вести.
* 17.30 Передачи ГТРК Саратов.
* 19.00 «Губерния».
20.00 Вести.
20.35 Дежурная часть.
20.50 Т/с «Дикий ангел».
22.35 Т/с «Следствие ведут ЗНАТОКИ».
00.10 Х/ф «Беги, чтобы спастись» (США).
01.40-01.43 Прогноз погоды.

ТВ-центр

6.00 «Настроение».
8.00 События.
8.15 «Настроение».
8.55 Смотрите на канале.
9.00 Газетный дождь.
9.10 «Королевские игры».
9.35 Моя война.
10.05 Петровка, 38.
10.15 Т/с «Узы любви».
11.00 События.
11.15 «Телемагазин».
11.45 «Дата».
12.40 «Россия молодая».
14.00 События.
14.15 Дамский клуб.
14.30 «Инспектор Деррик».
15.45 Мульти-пульти.
16.00 Регионы: прямая речь.
16.30 «Грозные камни».
17.00 События.
17.15 Московский импульс.
17.35 Деловая Москва.
17.45 Телестадия. «За рулем».
18.15 События. Время московское.
18.30 «Грани». Н. Караченцов.
19.05 Т/с «Мне не жить без тебя» (Мексика). 19.50 Смотрите на канале.
20.00 События.
20.55 «Невинная ложь».
22.45 Петровка, 38.
23.00 События. Время московское.
23.15 Времечко.
00.00 События.
00.15 Ночной полет.
00.50 Парад плюс.
01.15 Звездная ночь.
01.25 «Битвы при разводе».

НТВ

6.00, 6.30, 6.45, 7.00, 7.30, 7.45, 8.00, 8.30 «Сегодня утром».
6.15, 7.15, 8.15 Спорт, погода.
6.20, 7.20 Криминал.
6.35, 7.50 Карданный вал.
6.50, 8.20 Впрок.
7.35, 8.45 М/ф.
8.55 «Крутой Уокер. Правосудие по-техасски».
10.00 Сегодня.
10.25 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич» (США).
12.00 Сегодня.
12.25 Х/ф «Порожний рейс».
14.00 Сегодня.
14.30 «Итого» с В. Шендеровичем.
15.00 Т/с «Голубое дерево».
16.00 Сегодня.
16.35 Намедни-63..
17.30 Впрок.
17.40 Т/с «Она написала убийство» (США).
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.35 «Дело Румянцев».
21.20 «Криминальная Россия». «ТТ для киллера».
22.00 Сегодня.
22.45 Тушите свет.
22.55 Т/с «Крутой Уокер. Правосудие по-техасски» (США).
00.00 «Антропология».
00.50-00.53 Программа передач на завтра.

ТВ 6

6.50 Вставай!
7.00 День за днем.
8.45 Дорожный патруль.
9.00 Новости.
9.10 Триллер «Взрывной эффект».
10.50 «Спасибо за покупку!»
11.10 Т/с «Вавилон 5»
12.00 Т/с «Морская полиция». «Западная».
12.50 «Спасибо за покупку!»
13.00 День за днем.
15.00 Новости.
15.15 «Спасибо за покупку!»
15.25 Т/с «Богатые тоже плачут», 68 с.
16.20 «Отдохнем».
16.35 Диск-канал.
17.10 «Без вопросов...».
17.40 «Дежурная аптека 2»
18.20 Дорожный патруль.
18.30 «Наши любимые животные».
19.00 Т/с «Морская полиция». «Свидетель».
20.00 Новости дня.
20.30 «Я - сама». «Русские мужчины. Взгляд со стороны».
21.30 Т/с «Вавилон 5»
22.35 Дорожный патруль.
22.50 Новости.
23.10 Триллер «Незнакомец ждет».
00.45 Диск-канал.
01.20 Дорожный патруль.
01.30 «Дежурная аптека 2».

РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
* 6.20, 9.40 Доброе утро, губерния!
6.20, 8.30 Семейные новости.
* 6.50, 7.50, 8.50, 17.30 Информационный выпуск.
7.15, 9.15 Черным по белому.
7.20 Почта РТР.
7.35 Телеспецназ.
9.35 М/с «Ноев ковчег».
10.00 Т/с «Манузла».
11.00 Вести.
11.30 «Санта-Барбара».
12.25 Диалоги о животных.
13.25 Марьяна роща.
14.00 Вести.
14.30 Т/с «Черная жемчужина» (Аргентина).
15.25 Т/с «Богатые и знаменитые» (Мексика-Аргентина).
16.25 Т/с «Простые истины».
17.00 Вести.
* 17.30 Передачи ГТРК Саратов.
* 19.00 «Губерния».
20.00 Вести.
20.35 Дежурная часть.
20.50 Т/с «Дикий ангел».
22.40 Т/с «Следствие ведут ЗНАТОКИ».
00.20 Драма «Точка кипения».
01.50-01.53 Прогноз погоды.

ТВ-центр

6.00 «Настроение».
8.00 События.
8.15 «Настроение».
8.55 Смотрите на канале.
9.00 Газетный дождь.
9.10 И. Смоктуновский - артист XX века.
9.35 Квадратные метры.
9.50 Петровка, 38.
10.00 Т/с «Узы любви».
11.00 События.
11.15 Телемагазин.
11.45 «Дата».
12.40 Т/с «Россия молодая».
14.00 События.
14.15 Пойте с нами!
14.20 История болезни.
14.30 «Инспектор Деррик».
15.35 Дамские шутки.
15.45 Мульти-пульти.
16.00 Регионы: прямая речь.
16.30 Т/с «Грозные камни».
17.00 События.
17.15 Золотое сечение Москвы.
17.35 Деловая Москва.
17.45 Телестадия. «Легенды спорта».
18.15 События.
18.30 «Анекдот слышали?»
19.05 «Мне не жить без тебя».
19.50 Смотрите на канале.
20.00 События.
20.55 «Вчерашняя мишень».
22.45 Петровка, 38.
23.00 События.
23.15 Времечко.
00.00 События.
00.15 Ночной полет.
00.50 Парад плюс.
01.15 Клуб 2000.
01.25 Детек. «Высшая черта».

НТВ

7.45, 8.00, 8.30 «Сегодня утром».
6.15, 7.15, 8.15 Спорт, погода.
6.20, 7.20 Криминал.
6.35, 7.50 Карданный вал.
6.50, 8.20 Впрок.
7.35, 8.45 М/ф.
8.55 «Крутой Уокер. Правосудие по-техасски».
10.00 Сегодня.
10.25 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич» (США).
12.00 Сегодня.
12.25 Х/ф «Взрывоопасная женщина».
14.00 Сегодня.
14.30 Путешествия натуралиста.
15.00 «Голубое дерево».
16.00 Сегодня.
16.35 Намедни-64.
17.30 Впрок.
17.40 Т/с «Она написала убийство» (США).
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.40 Х/ф «Леди Гамильтон. Между бесчестьем и любовью».
21.35 Профессия - репортер. А. Зиненко. «Сны надзирателя».
22.00 Сегодня.
22.45 Тушите свет.
22.55 «Крутой Уокер. Правосудие по-техасски».
00.00 «Антропология».
00.50-00.53 Программа передач на завтра.

ТВ 6

6.50 Вставай!
7.00 День за днем.
8.45 Дорожный патруль.
9.00 Новости.
9.10 Комедия «Палуковиль».
10.50 «Спасибо за покупку!»
11.10 Т/с «Вавилон 5», 11 с.
12.00 Т/с «Морская полиция». «Свидетель».
12.50 «Спасибо за покупку!»
13.00 День за днем.
15.00 Новости.
15.15 «Спасибо за покупку!».
15.25 Т/с «Богатые тоже плачут», 69 с.
16.20 «Отдохнем».
16.35 Диск-канал.
17.15 «Пальчики оближешь».
17.45 Т/с «Дежурная аптека 2», 43 с.
18.15 Дорожный патруль.
18.30 Фасон.
19.00 Т/с «Морская полиция». «Чистильщик».
20.00 Новости дня.
20.30 «И снова 33 квадратных метра».
21.05 «ОСП - лучшее».
21.25 «Вавилон-5».
22.30 Дорожный патруль.
01.30 «Дежурная аптека 2».

ПЯТНИЦА
4 августа

ОРТ

6.00 «Доброе утро»
9.00 Новости
9.15 Т/с «Вавилонская башня»
10.20 «Женские истории» А. Козакова
10.50 Клуб «Белый полугай»
11.30 Т/с «Компьютерные войны»
12.00 Новости
12.15 «Добрый день»
13.10 Т/с «Спрут»
14.30 «Вместе»
15.00 Новости
15.15 Х/ф «Последний жандарм»
16.55 Т/с «Вавилонская башня»
18.00 Новости. Вечерний выпуск.
18.30 Д-центльмен-шоу
19.05 Человек и закон
19.45 Погода
19.50 Поле чудес
21.00 Время
21.45 Детектив «Смерть за кулисами»
22.45 Песня года.
23.35 Новости. Ночной выпуск.
23.50 Триллер «Дом на холме».

СУББОТА
5 августа

ОРТ

8.00 Новости
8.10 Слово пастыря Митрополит Кирилл.
8.25 Д/с «Все путешествия команды Кусто». «Сады дьявола».
9.20 Играй, гармонь любимая!
9.50 «Ералаш»
10.00 Новости.
10.10 Смак.
10.30 Спасатели. Экстренный вызов.
11.00 «С легким паром!»
11.35 Утренняя почта
12.05 Х/ф «Кто войдет в последний вагон».
14.05 В мире животных.
14.45 История одного шедевра. Русский музей.
15.00 Новости.
15.10 Т/с «Горец».
16.00 Седьмое чувство.
16.40 Мультиазбука.
17.10 Угадайка.
18.00 Новости.
18.15 Банка комиксов.
18.40 «Женские истории». Т. Окуневская.
19.15 Комедия «Флаббер - полпрыгунчик».
21.00 Время
21.45 Комедия «На кого бог пошлет».
23.15 Х/ф «Воспитывая Риту».

РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
* 6.20, 9.40 Доброе утро, губерния!
6.20, 8.30 Семейные новости.
* 6.50, 7.50, 8.50, 17.30 Информационный выпуск.
7.15, 9.15 Черным по белому
7.20 Тысяча и один день.
7.30 Почта РТР
7.40, 8.45 Доброе утро, Россия!
7.35 Телеспецназ.
9.35 М/с «Ноев ковчег».
10.00 Т/с «Мануэла».
11.00 Вести
11.30 Т/с «Санта-Барбара»
12.25 Диалоги о животных.
13.25 Марьяна рожа.
14.00 Вести.
14.30 «Черная жемчужина»
15.25 «Богатые и знаменитые»
16.25 «Простые истины»
17.00 Вести.
17.30 «Сам себе режиссер». Избранное
18.00 «Графиня де Монсоро».
19.00 «Сам себе режиссер»
19.25 «Вино-шоу-кур»
20.00 Вести
20.30 Д/ф «Елизавета королева-мать, королева сердец»
20.50 Т/с «Дивный ангел».
22.40 Худ. ф. «Мордашка»
00.20 Комедия «Вор, зашедший пообедать». (США).
02.10-02.13 Прогноз погоды.
* 17.30 Передачи ГТРК Саратов.
* 19.00 «Губерния».

ТВ-центр

6.00 «Настроение».
8.00 События.
8.15 «Настроение».
8.55 Смотрите на канале
9.00 Газетный дождь.
9.10 Национальный интерес 2000
9.50 Петровка, 38.
10.00 Т/с «Узы любви».
11.00 События.
11.15 Телемагазин
11.45 «Дата»
12.40 «Россия молодая»
14.00 События
14.30 «Инспектор Деррик»
15.45 Мульти-пульти
16.00 Регионы прямая речь
16.30 «Грозовые камни».
17.00 События
17.15 Золотое сечение Москвы
17.35 Деловая Москва
17.45 Телестадион «Точка отрыва». Экстремальный спорт.
18.15 События
18.30 «Счастливый случай».
19.05 «Мне не жить без тебя»
19.50 Смотрите на канале
20.00 События
20.55 Футбол. Полуфинал «Манчестер Юнайтед» (Англия) - «Реал» (Испания)
22.45 Петровка, 38
23.00 События
23.15 Времечко.
00.00 События.
00.15 Иллюзии и реальность Московского кинофестиваля.
00.55 «Вторая подача».

НТВ

6.00, 6.30, 6.45, 7.00, 7.30, 7.45, 8.00, 8.30 «Сегодня утром».
6.15, 7.15, 8.15 Спорт, погода.
6.20, 7.20 Криминал.
6.35, 7.50 Карданный вал.
6.50, 8.20 Впрок.
7.35, 8.45 М/ф.
8.55 Т/с «Крутой Уокер. Правосудие по-техасски».
10.00 Сегодня.
10.25 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич». (США).
12.00 Сегодня
12.25 Х/ф «Три толстяка».
14.00 Сегодня.
14.30 Служба спасения
15.00 Т/с «Голубое дерево». (Аргентина-Италия)
16.00 Сегодня.
16.35 Намедни-65.
17.30 Впрок.
17.40 Т/с «Она написала убийство». (США).
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.40 Детектив «Пропавшие среди живых»
21.20 «Женский взгляд» О. Пушкиной.
22.00 Сегодня
22.45 Т/с «Крутой Уокер. Правосудие по-техасски».
23.50 Х/ф «Сочетание в ад».
01.25-01.30 Программа передач на завтра.

Зеленый ПРОСПЕКТ

ТВ-6

6.50 Вставай!
7.00 День за днем.
8.45 Дорожный патруль.
9.00 Новости.
9.10 Х/ф «1969».
11.10 Т/с «Вавилон 5», 12 с.
12.00 Т/с «Морская полиция». «Чистильщик»
12.50 «Спасибо за покупку!»
13.00 День за днем.
15.00 Новости.
15.15 «Спасибо за покупку!»
15.25 Т/с «Богатые тоже плачут», 70 с.
16.50 Диск-канал
17.30 «Дежурная аптека-2»
18.05 Дорожный патруль
18.20 «Как стать звездой?» с С. Сивохои.
18.50 «Шоу Бенни Хилла»
20.00 Новости дня
20.30 Х/ф «Веселенькая поездка»
22.10 Дорожный патруль
22.25 Новости
22.40 Х/ф «Убийственное лето»
01.00 Але, народ!
01.35 Дорожный патруль
01.50 Т/с «Дежурная аптека 2», 44 с.

РТР

8.00 М/ф «Как козленок землю держал».
8.10 Комедия «Филадельфийская история». (США)
10.00 Доброе утро, страна!
10.45 «Сто к одному».
11.30 «Сам себе режиссер».
12.00 Т/с «Друзья». (США).
12.35 Золотой ключ.
12.55 «Кинескоп» с П. Шепотинником. Об итогах XXII Московского кинофестиваля.
14.00 Вести.
14.20 Комедия «Зеленый огонек».
15.35 Д/ф «Афон. Остров в житейском море».
16.00 Вечера в Политехническом.
17.00 Пресс-клуб.
18.00 Моя семья.
19.00 «Два рояля».
20.00 Вести.
20.30 «Городок».
21.05 «Аншлаг» и Ко.
22.05 Комедия «Колесо любви».
23.45 Триллер «Непристойное поведение». (США)
01.20-01.23 Прогноз погоды.

ТВ-центр

8.00 Детский телеканал.
8.55 Смотрите на канале.
9.00 М/ф «Честное крокодиальское»
9.15 «Первосвятитель»
9.25 Т/с «Лесси»
10.15 М/ф «Путешествие муравья».
10.30 Городское собрание
11.00 События.
11.15 М/ф: «Трое из Простоквашино», «Огуречная лошадка».
11.40 Футбол. Полуфинал. «Бавария» (Мюнхен) - «Галатасарай» (Турция) Пер из Германии
13.30 «Просто Россия»
14.00 События.
14.15 Т/с «МакГайвер». (США).
15.10 Погода на неделю.
15.15 «Парк звезд». Гад-концерт в Крылатском.
16.15 Национальный интерес 2000.
16.45 Т/с «Жюли Леско».
18.30 М/ф «Али-Баба и сорок разбойников».
19.00 Т/с «Миссия невыполнима». (США).
20.00 Постскриптум.
20.45 «Счастливый случай».
21.15 Х/ф «Прощальная гастроль «Артиста».
22.55 Футбол. Финал. Трансляция из Германии. (В перерыве - «События».)
00.45 Парад плюс

НТВ

7.55 Анонс дня.
8.00 Сегодня.
8.15 Детектив «Пропавшие среди живых»
10.00 Сегодня.
10.15 Криминал. «Чисто-сердечное признание».
10.40 «Экстремальные ситуации».
11.25 «Растительная жизнь».
12.00 Сегодня.
12.25 Х/ф «Супергерл». (США)
14.40 «В нашу гавань заходили корабли».
15.45 Фитиль.
16.00 Сегодня.
16.35 Намедни-66.
17.20 «Я и моя собака».
17.50 Т/с «Она написала убийство». (США).
19.00 Сегодня.
19.40 Х/ф «Завтрак у Тиффани». (США).
22.00 Сегодня.
22.45 Т/с «Неприкасаемые». (США).
23.40 Боевик «Кровь героев». (США).
01.40 «Про это».
02.20-02.26 Программа передач на завтра.

ТВ-6

6.20 Х/ф «Убийственное лето».
8.35 Дорожный патруль.
8.45 «Про любовь».
9.15 Диск-канал
9.50 «Бис».
10.30 Ваша музыка. Ф. Киркоров.
11.20 «Как стать звездой?» с С. Сивохои.
11.55 «Пальчики оближешь».
12.25 «Без вопросов...».
13.00 Новости.
13.15 «Мое кино» с В. Мережко.
14.55 «Наши любимые животные».
15.30 «Х-фактор».
16.10 М/ф: «Сказка о белой лядинке», «Птичка тари».
16.25 «СВ-шоу». М. Ефремов.
17.25 «Я - сама». «Русские мужчины. Взгляд со стороны».
18.25 Х/ф «Ноктюрн для барабана и мотоцикла».
20.00 Новости дня.
20.15 Дорожный патруль. Расследование.
20.40 Боевик «Смертные грехи».
22.25 «Лихарадка субботним вечером».
23.05 Боевик «Циганские глаза».
00.40 Дорожный патруль.
00.55 Радио-хит
02.05 Комедия «Идеальная пара».

ВОСКРЕСЕНЬЕ
30 июля

ОРТ

8.00 Новости.
8.10 Армейский магазин.
8.40 «Дисней-клуб»: «Аладдин».
9.10 Утренняя звезда.
10.00 Новости.
10.10 «Непутевые заметки» Дм. Крылова.
10.30 Пока все дома.
11.05 Т/с «Альф».
11.35 Здоровье.
12.05 Х/ф «Колдунья».
13.55 Д/ф «Железное сердце».
14.30 История одного шедевра. Русский музей.
15.00 Новости.
15.10 Т/с «Горец».
16.00 Возможно все!
16.20 «Дисней-клуб»: «101 далматинец».
16.45 «Дисней-клуб».
17.10 «Сегодня с вами я, цыгане...».
18.00 Новости.
18.15 «Смехопанорама» Е. Петросяна.
18.50 «Ералаш».
19.00 Праздничный концерт, посвященный Дню железнодорожника.
21.00 Время. Воскресный выпуск.
21.55 Погода.
22.00 Детектив «Неукротимый».
00.10 Время футбола
00.55 Х/ф «Сердце тьмы»

РТР

8.00 Детский телеканал.
8.40 «Эти дни в 45-м».
8.55 Смотрите на канале.
9.00 М/ф «Королевский бутерброд».
9.15 Т/с «Лесси».
10.05 М/ф «Легенда о старом маяке».
10.25 Д/с «Народы России». «В стране Бумбы».
11.00 События.
11.15 «Главная улица страны». Ко Дню железнодорожника.
11.25 М/ф «Дикие лебеди».
12.25 «В гости - с улыбкой».
12.55 «21 кабинет».
13.25 «Грани». Т. Догилева.
14.00 События.
14.15 Т/с «МакГайвер».
15.10 Погода на неделю.
15.15 «Анекдот слышали?»
16.00 М/ф «Тайна запеченого сверчка».
16.20 Т/с «Жюли Леско»
18.05 «Слушается дело».
19.00 Т/с «Миссия невыполнима». (США).
20.00 События.
20.25 Спортивный экспресс.
21.00 Момент истины.
21.40 Х/ф «Интердевочка»
00.25 Мода pop-stop
00.50 «Деликатесы».
01.20 Интернет-кафе.

ТВ-центр

7.00 Х/ф «Ноктюрн для барабана и мотоцикла».
8.20 Дорожный патруль.
8.00 М/ф: «Трое из Простоквашино», «Мышки-малышки».
8.25 Папа, мама, я - спортивная семья.
9.20 «Устами младенца».
9.50 Доброе утро, страна!
10.30 «Аншлаг» и Ко.
11.30 «Городок». Из раннего.
12.00 Русское лото.
12.40 Благотворительная акция деятелей культуры и искусства Чеченской республики, звезд России и СНГ «Чужого горя не бывает».
14.00 Вести.
14.20 Диалоги о животных.
15.20 Планета Земля.
16.15 Комедия «Не будите спящую собаку»
18.25 Боевик «Полицейская история». (Гонконг).
20.00 Вести.
20.35 Комедия «Любовь зла».
22.05 Комедия «Виктор и Виктория». (США)
00.25 «50 лет на двоих». Концерт групп «Машина времени» и «Воскресение»

НТВ

7.55 Анонс дня.
8.00 Сегодня.
8.15 Т/с «Голубое дерево». (Аргентина-Италия).
9.10 Т/с «Неприкасаемые». (США).
10.00 Сегодня.
10.20 Путешествия натуралиста.
10.50 «Женский взгляд» О. Пушкиной.
11.25 «Полундра».
12.00 Сегодня.
12.30 Служба спасения.
13.00 Х/ф «Еще один мужчина, еще один шанс». (Франция-США).
15.35 М/ф «Малыш и Карлсон».
16.00 Сегодня.
16.25 Большие родители.
17.00 «Независимое расследование» с Н. Николаевым.
17.50 Т/с «Она написала убийство». (США).
19.00 Сегодня.
19.40 Боевик «Вне закона». (Франция).
21.45 «Куклы».
22.00 Сегодня.
22.45 Т/с «Неприкасаемые». (США).
23.45 Комедия «Побег в теплые края». (США).

ТВ 6

7.00 «Ноктюрн для барабана и мотоцикла»
8.20 Дорожный патруль
8.45 М/ф «Сказание про Игорев поход».
9.15 «Амба-ТВ».
9.45 «LE-GO-GO» с И. Легостаевым.
10.20 Фасон.
10.55 «Все в саду»
11.15 «Фактор успеха».
11.45 «Шоу Бенни Хилла».
12.50 «Спасибо за покупку!»
13.00 Канон.
13.25 Дорожный патруль. (Расследование.)
13.50 Комедия «Девушка спешит на свидание».
15.00 «Формула Здоровья».
15.10 «Вы - очевидец» с И. Усачевым.
16.05 «И снова 33 квадратных метра». «Все решают секунданты».
16.40 «О.С.П.-лучшее».
17.10 Катастрофы недели.
18.05 Дорожный патруль. Сводка за неделю.
18.30 Х/ф «Бесконечность».
20.35 Боевик «Яд».
22.25 Х/ф «Год медуз».
00.20 Ваша музыка. К. Лель.
01.15 Т/с «Дневники красной туфельки», 50 и 51 с.

Магазин "Дача. Сад. Огород"

объявляет распродажу

СЕМЯН

**С 1 ПО 30 АВГУСТА
ТОРОПИТЕСЬ!**

ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ В 2 РАЗА!

Наш адрес: ул. Чапаева, 107,
тел. 4-93-57

МОНАСТЫРСКИЕ РЕЦЕПТЫ

ТОМАТЫ на самом деле можно и засушить. Перед сушкой томаты ошпариваются в течение нескольких секунд, чистые сухие плоды разрезаются на две или четыре части, семена удаляются. Для сушки выбираются не совсем зрелые плоды, целыми они не сушатся. Сушка длится долго. Сначала на солнце, затем в печи. Высушенные томаты имеют природный красный цвет.

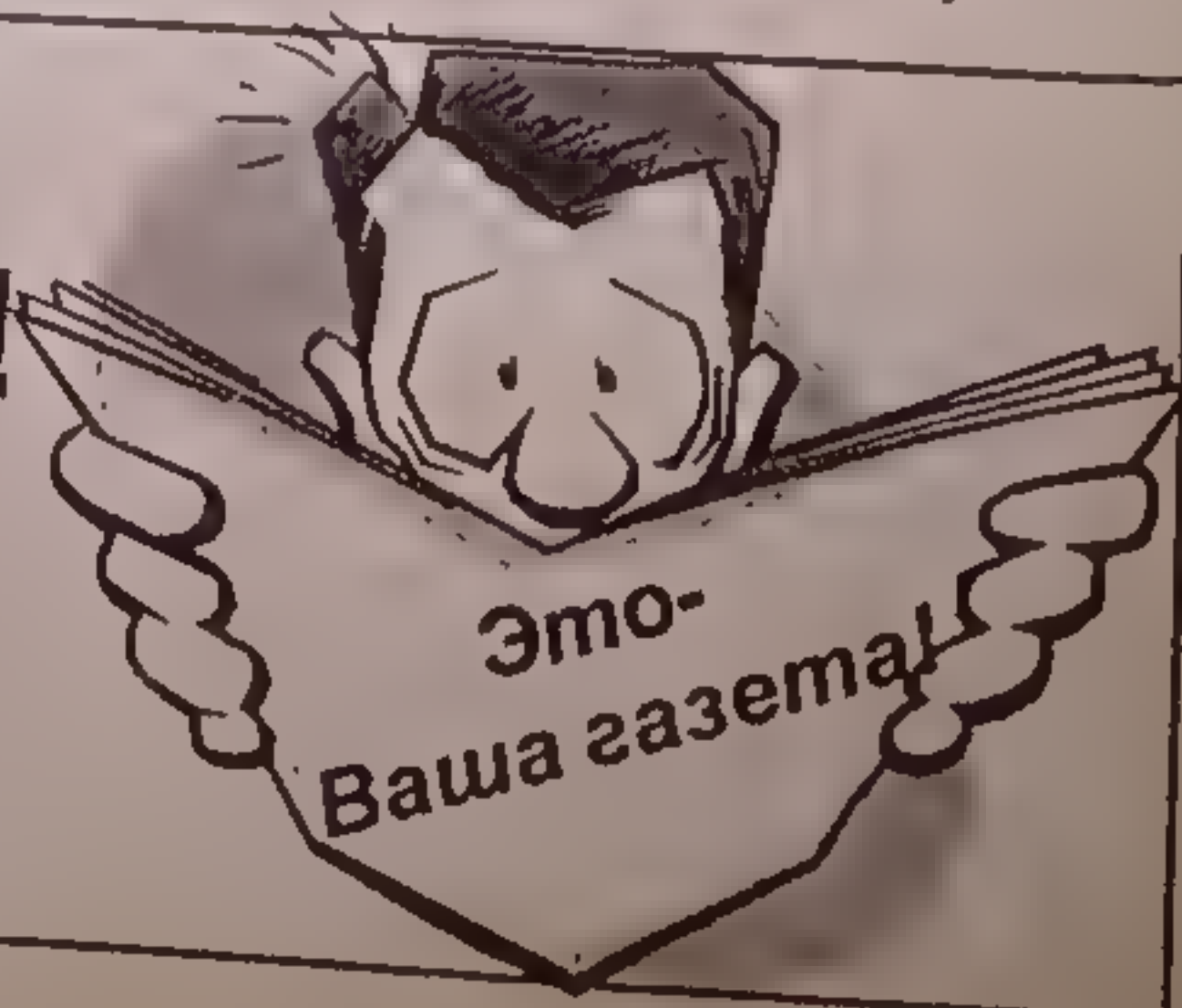
ТРУДНО сохранять в свежем виде сливу. Вот как это можно сделать эффективно. Сливы укладывают в сухой теплый день. Складывают в банки, перекладывая вишневыми листьями и пересыпая пшеном или опилками. Банки закатывают и закапывают на вершок в погреб. Можно укладывать таким способом сливы в бочонок. Закрытый бочонок смолит и опускают в воду.

Редакция газеты «Зеленый проспект»
приглашает распространителей
на очень ВЫГОДНЫХ условиях!

Обращайтесь по адресу:

г. Балаково, ул. Чапаева, 107, комн. 106
с 9.00 до 18.00.

Тел. для справок 4-93-57, 3-41-28



В чем ценность ягоды? Часто, когда нечего больше сказать про нее (или про плод), прибегаем к миллиграмм-процентам витамина С (или говорим вообще о витаминах), как будто бы можно пайти зеленое растение без этого витамина. Не следует забывать и того, что всего 100 граммов ржаного хлеба обеспечат потребность организма не только в витамине С, но и В. Хотя, действительно, ягоды богаты витамином и, как правило, не каким-нибудь одним.

Не следует, конечно, обходить стороной и вопрос о микроэлементах. Ведь нашему организму нужна буквально вся Периодическая таблица, но в очень маленьких количествах. Ягодные культуры успешно решают эту проблему, недоступную пока мировой химии.

Не только витаминами и микроэлементами богаты ягоды, но и пектинами. Правда, роль последних раньше недооценивали и вспоминали о них разве что при изготовлении пастилы. И лишь в последние десятилетия стало ясно, что пектин — основной дар растительного царства, и если он и уступает чему-нибудь по своей ценности, то лишь хлорофиллу — незаменимому сырью для производства гемоглобина в нашем организме.

Именно пектин предохраняет нас от повышенной радиации. Не что иное, а тот же пектин нормализует количество холестерина в организме и, что очень ценно, при наличии способствует его выводу, а при недостатке — задерживает. Пектин благотворно влияет и на внутриклеточные реакции дыхания и обмена веществ. Тот же пектин повышает устойчивость к аллергическим факторам, в конце концов он хорошо действует на слизистую оболочку дыхательных и пищеварительных путей, помогая ей скорее возобновиться после раздражения и воспалительных процессов. Итак, пектин — основной благодетель XX века. А самый доступный его резерв — ягоды и плоды. Они намного богаче пектином, чем зерно и овощи.

Одна из первых ягод — земляника. И всем она одарена. Очень полезна страдающим недостатком гемоглобина, полезна при сужении кровеносных сосудов, питающих сердце. Однако... Далеко не все могут употреблять эти ягоды. Примерно у одного человека из ста они вызывают похожие на астму спазмы, повышение температуры, сердцебиение. Значительно реже встречаются люди, не «переносящие»



ЯГОДЫ — ЗА И ПРОТИВ

сливу, черешню, абрикос, персик, малину, боярышник (к слову, об этом не следует умалчивать, если обращаетесь к врачу).

Аллергия к землянике или ее сестре клубнике не может быть наследственной. Чаще она бывает у людей, имеющих минусовой резус или большие почки. А знаете, как избежать такой реакции или хотя бы обойтись без острых приступов? Особой мудрости нет: не увлекаться земляникой (и другими вызывающими аллергию продуктами) натощак, в больших количествах, будучи уставшим и при повышенной температуре. Кстати, если дети отказываются от каких-либо ягод, плодов (или вообще какой-либо пищи) не из-за избалованности, а потому что им они не нравятся, не следует их принуждать или давать в замаскированном виде.

Земляника имеет не только богатую пектином мякоть, но и твердые семена. Для здорового желудка и кишечника они — не помеха. Однако противопоказаны при гастрите, язве желудка или двенадцатиперстной кишки, при колитах. Земляника, клубника и в этих случаях были бы очень желательны, но очищенными от семян. В то же время при хронических запорах семена могут «промассажировать» кишечник и восстановить

нормальное пищеварение.

Правильно говорится: «Расти черную смородину для внуков, красную — для детей и белую — для себя». Действительно, темно-красная растительная «краска», антоциан, влияет на кровообразование: увеличивает количество эритроцитов и гемоглобина, усиливает их деятельность, повышает количество тромбоцитов и сильно сокращает количество лейкоцитов. Честно говоря, смородина тут мало виновата! Этим свойством обладают все те

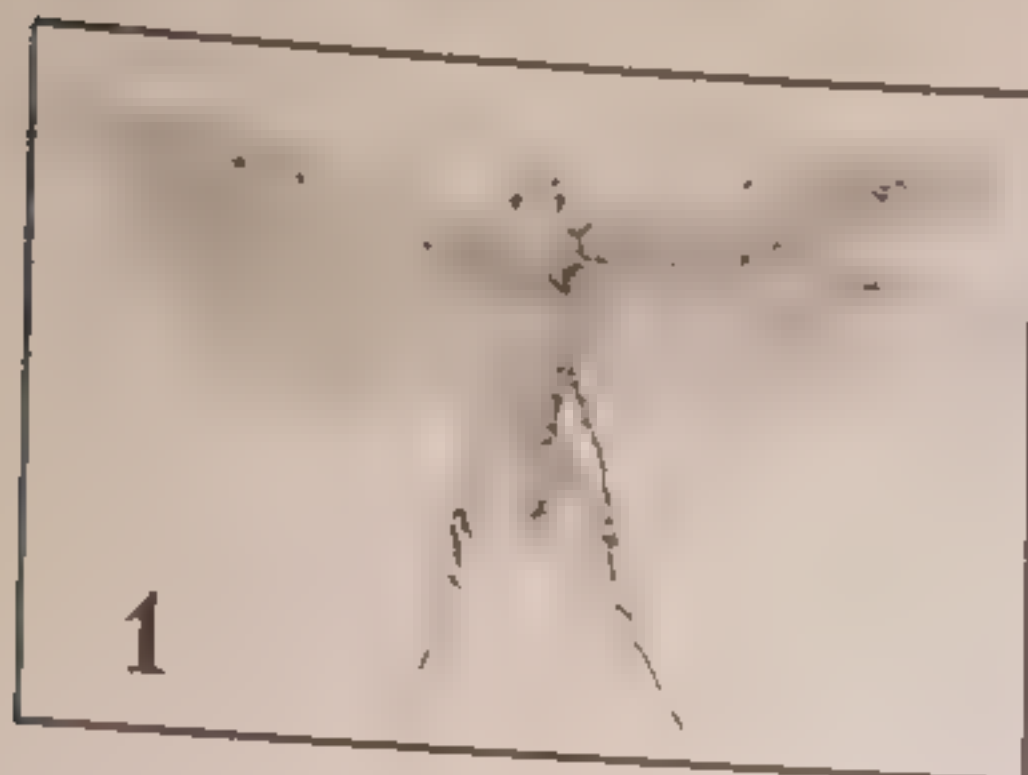
темно-красные плоды — ярга, вишня, арония, черника, несколько в меньшей мере голубика, краснопочечная канюта и свекла, в общем, все плоды, да и овощи, богатые антоцианами. И вера в то, что черная смородина или вишня «пополняет кровь», может окончиться плачевно, если у человека был инфаркт или инсульт. Во всех случаях, когда протромбин выше 80 %, есть «антоциановые» плоды или овощи нужно с оглядкой.

Не всегда нужно узнавать процент протромбина. Если имеются венозные узлы, варикозные расширения капилляров или резко расширенные капилляры на лице, белая смородина, желтая малина, желтая черешня, будут несравненно полезнее. А при плохой свертываемости крови, например при легких формах гемофилии, наоборот, настоящее спасение — темно-красные ягоды.

Особо следует сказать о количестве белых кровяных телец — лейкоцитов. Мы хорошо себя чувствуем и бываем готовы и способны бороться с инфекциями, если их у нас около 6 тыс. в 1 мм³. Когда их 8 тыс., можно предполагать воспалительный процесс, а если 4 тыс. — способность бороться у нашего организма почти исчерпана. Однако при химиотерапии злокачественных образований приходится сводить количество лейкоцитов даже не до 4, а до 3,5 тыс. и ниже. И родственники больного не должныничать его соками черной смородины, свеклы и т. п.

Продолжение
в следующем номере.

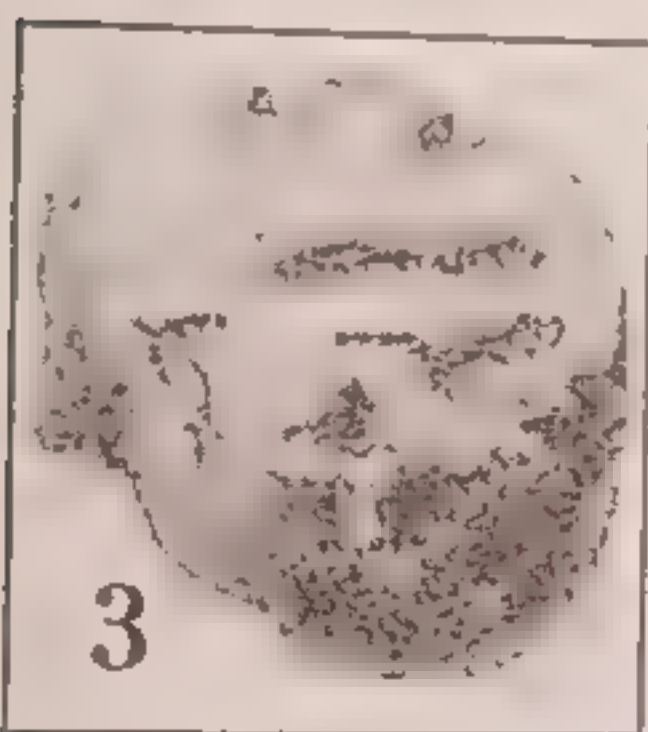
КАРТОФЕЛЬНАЯ МОЛЬ



И М А Г О. Бабочка картофельной моли серого цвета, небольших размеров.

Бахрома передних крыльев светло-серого цвета.

Яйцо овальной формы. Иногда один конец более заострен. Яйца бывают покрыты секретией, приклеивающей их к субстрату.



Только что отложенные яйца беловатые. По мере развития зародыша яйцо становится темным; перед выходом через оболочку бывает видна гусеница.

Взрослая гусеница желтовато-розовая или желтовато-зеленая, с бледной продольной полосой посредине, грудные попки черные; длина ее 10—13 мм, ширина 1,5 мм. Гусеница в клубнях картофеля значительно светлее, чем в наземных зеленых частях картофеля, табака и других растений.

Перед началом минирования гусеница делает небольшие укрытия из выделяемой паутины, под которое отбрасывает эпидермис при прогрызании листа. Гусеница начинает питаться после того, как проникнет в рыхлую под эпидермисом ткань листа, клубня картофеля или плода томата. Ходы делает в главной жилке, около нее и в поперечных жилках листьев. По мере расширения хода он забива-



ется экскрементами. Нередко одна гусеница делает 3—4 хода. Если лист небольшой, гусеница может перейти на другой лист. В условиях лаборатории установлено, что одна гусеница может уничтожить около 6—8 кв. см листовой поверхности, после чего лист погибает полностью.

Гусеница через 2—3 недели достигает полной зрелости. Перед окукливанием гусеницы обычно покидают минированный лист или клубень картофеля и делают кокон из мусора, комочков земли и т. д. В хранилищах коконы могут быть на мешках, на клубнях картофеля у глазков. Окукливание в поле происходит на земле или на растении у основания черешков листьев.

Куколка развивается в кончике серовато-серебристого цвета, отличного от коконов других молей. Гусеницы сначала делают шелковистую сетку, потом образуют наружный

2) слой, к поверхности которого прикрепляют комочки земли, мусора. Закончив кокон, гусеница входит в него, закрывает открытый конец и через 3—4 дня превращается в куколку.

Через 6—7 дней появляется взрослое насекомое. Жизненный цикл от яйца до выхода взрослого насекомого длится от 22—30 дней летом до 40—55 дней зимой. Размножение на клубнях картофеля продолжается также и в хранилищах, где развитие происходит непрерывно. Продолжительность

развития одного поколения зависит от температурных условий окружающей среды и наличия кормовых растений.

Зимует картофельная моль в полевых условиях в стадии гусеницы последнего возраста или куколки. Бабочка откладывает яйца поодиночке на листья картофеля, табака, томатов, на клубни картофеля у глазков, если они не прикрыты землей, на землю, плоды томатов, на мешки в складах. Каждая самка может откладывать 150—200 яиц. Откладка яиц начинается через сутки после спаривания. Большую часть яиц самка откладывает в первые сутки. Бабочка может жить до трех и более недель и откладывать яйца после повторных спариваний.

Летают бабочки 1—2 часа после восхода и захода солнца. Днем они сидят на нижней стороне листьев.

Развитие картофельной моли происходит при температуре выше +4°. Развиваясь в нескольких поколениях в год и размножаясь как в поле, так и в хранилищах, моль является очень опасным вредителем картофеля и табака, томатов, баклажанов и других пасленовых.

Меры борьбы. Широко практикуется уничтожение самосева картофеля и сорняков пасленовых (послепчерный, физалис и т. п.). Рекомендуется уборка всех клубней картофеля и вывоз их с поля. Нельзя оставлять выкопанный картофель в поле на ночь, чтобы бабочки не откладывали в него яйца; проводится ранний сбор урожая до полного высыхания ботвы и до перехода гусениц на клубни.

В период вегетации эффективно опрыскивание картофеля препаратами ИТА-ВИР, ФЕТАКСИП, КИПНИКС, ЦИМБУИ и др. инсектицидами.

Рис.: 1 — бабочка, 2 — гусеница, 3 — поврежденный клубень картофеля.

Упакуйте
огород

Продолжение.
Начало в №№ 13
(27), 14 (28)

КАПУСТА
БЕЛОКОЧАПНАЯ

Капуста исключительно требовательна к влаге. При сухости почвы и воздуха растения развиваются слабо, образуют мало листьев, кочаны мелкие или вовсе их не получают. Переувлажнение почвы также отрицательно сказывается на росте и продуктивности капусты.

После высадки рассады поливами поддерживают влажность почвы на оптимальном уровне до полной приживаемости растений. При этом поливные нормы составляют 10—15 л воды на 1 м². Раннюю капусту в фазе налива кочана поливают чаще и большими нормами (20—25 л на 1 м² грядки).

Среднеспелые и позднеспелые сорта капусты усиленно поливают в период массового образования листьев и кочанов. Позднюю капусту перестают поливать за 2—3 недели до уборки.

А. М. НАСАТ.



Сезон Заготовок

КОМПОТ ИЗ КАБАЧКОВ

Средней величины кабачок очищаем от кожуры и сердцевины. Нарезаем небольшими кубиками. Кладем в глубокую кастрюлю. Доливаем 2 литра воды и ставим варить. Когда вода закипит, добавляем 3 стакана сахара. Когда кабачок станет желтым и прозрачным, добавляем 3 шт. гвоздики. Снимаем с огня, добавляем 1/2 чайной ложки лимонной кислоты. Разливаем по банкам, закатываем, стерилизуем. Компот готов. Он имеет вкус ананаса. Приятного аппетита!

ОСЕННИЙ САЛАТ

Зеленые помидоры - 5 кг, лук - 1 кг, перец - 1 кг, морковь - 1 кг, растительное масло - 250 г, уксус 9%-ный - 250 г, сахар - 100 г.

Помидоры, лук, перец нарезать, морковь натереть, все положить в емкость, залить заливкой, перемешать.

Варить на слабом огне 30 минут, разложить в стерилизованные банки. Закрывать герметично.

Заливку готовить из растительного масла, уксуса и сахара, доведенных до кипения.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ ПОМИДОРОВ С ВИНОГРАДОМ

На трехлитровую банку: сладкий перец - 1 шт., горький перец - 1 шт., чеснок - 3 зубчика, лавровый лист - 2 шт., лист смородины - 5 шт., листья вишни - 4 шт., черный перец - 10 горошин, лист хрена, укроп, петрушка, соль - 1 ст. ложка, сахар - 1 ст. ложка, виноград - 1 кисть.

В простерилизованную банку уложить специи, помидоры, виноград, соль, сахар. Залить кипятком на 20 минут. Слить воду, прокипятить и снова залить помидоры. Сразу закрыть герметично.

ЗАГОТОВКА ДЛЯ ЗЕЛЕННЫХ БОРИЩЕЙ

500 г щавеля, 500 г зеленого лука, 250 г укропа, 75-100 г соли.

Свежие листья щавеля перебрать, вымыть и измельчить. У зеленого лука обрезать корни, тщательно вымыть лук и нарезать кусочками длиной 1-2 см. Молодой укроп перебрать, вымыть и мелко нарезать. Все компоненты смешать и тщательно протереть с солью, чтобы выделился сок, затем плотно уложить в банки. Стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки - 20 мин., литровые - 25 мин.

Перед употреблением зелень промыть в проточной воде для удаления излишков соли.

ОГУРЦЫ В ГОРЧИЦЕ

1 кг мелких огурцов, 150 г репчатого лука, пучок укропа, 1/4 ст. ложки уксуса, 350 г сухой горчицы, 5 ст. ложек сахара, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка перца.

Огурцы вымыть и вытереть насухо. Нарезать лук, укроп, положить вместе с горчицей и сахаром в уксус и нагреть. Добавить растертый лавровый лист и перец. Помешивая, довести до кипения. Положить огурцы и, осторожно переворачивая их, дать закипеть. Снять с огня и горячими вместе с рассолом быстро закрутить в банки.

КЕТЧУН

5 кг помидоров, 1 стакан измельченного лука, 160-200 г сахара, 30 г соли, 1 стакан 9%-ного уксуса, по 1 чайной ложке черного перца, гвоздики, горчичного семени, кусочек корицы, 1/2 чайной ложки семян сельдерея.

Помидоры нарезать дольками и вместе с измельченным луком распарить под крышкой. Протереть через сито. Полученный сок уварить наполовину. Пряности положить в мешочек из марли и опу-

стить в кипящую массу. Добавить соль, сахар, уксус и варить еще 5-7 мин., после чего пряности вынуть, а готовый кетчуп разлить в бутылки и сразу же закупорить.

НАПРИКАШ

9 кг сладкого перца, 3 кг помидоров, 50-60 г зелени петрушки. Состав заливки: на 1 л томатного сока - 20 г соли.

Перец вымыть, вырезать семена, снова вымыть и нарезать кусочками размером 3х4 см. Blanchировать 3-4 мин. в кипящей воде и сразу же охладить в холодной. Мелкоплодные помидоры вымыть и слоями вместе с перцем уложить в банки. Нарезанную зелень положить на дно. Если есть только крупные помидоры, нарезать дольками и положить на дно и поверх перца. Залить кипящим томатным соком с солью и стерилизовать в кипящей воде (литровые банки 50-60 мин.) и горячими вместе с рассолом быстро закрутить в банки.

АНШЕТИТКА С ОСТРЫМ ПЕРЦЕМ

Вымыть 3 кг сладкоплодного ажучего перца, отрезать «хвостики» (1 см от основания) и слегка запечь на сильном огне (не до стадии мягкости). Из 5 кг хорошо поспевших очищенных от кожицы помидоров приготовить сок, довести его до кипения, дать ему покипеть 20 мин., добавить 250 г сахара, 500 мл растительного масла и 200 г соли. В этот маринад опустить запеченный перец и дать ему покипеть 5-6 мин. Готовую смесь разлить в банки емкостью 800 мл (1 л), предварительно обернутые бумагой, наклонить доверху, быстро закупорить герметически и перевернуть вниз крышками, держать так до полного остывания.

ОТДОХНИ СКАНВОРД

Тропический фрукт	тело, царь, голова	Попражение тела	Период в футболе	Ткань	Униформа пола
Самолет		Пчела	Хит "Любовь"	Натиск	Челюсти и море
Раздел языкознания	Вода, труп		"Кориб" (перомонтов)	Шумер, Бог	Родина Одиссея
Украинская волынка			Яблоки, груши	Брюс	
Шендерович	Бечевка				
			Гидроэлектростанция	Прибор	
Тол	Писца				
		Планка для рам	Финвал	Шаг в танце	Волосы колоском
Концерт	Як			Ткань из луба	
Самохина			Союз		
Каир	Япон. Шашки	Эдгар	Гадальные карты		
			Передача мяча		
Роды овцы		Мол .. С краю			

Улыбнитесь!

В аптеке пожилая покупательница снисходительно допрашивает продавщицу.

- Я надеюсь, у вас есть медицинское образование?

- Да, я окончила медицинское училище.

- Давно?

- Пятнадцать лет назад.

- Гм, надеюсь, вы хорошо учились?

- Да.

- Вы учились в провинции или в Москве?

- В Москве.

- Ну хорошо, вы меня успокоили. Дайте мне, пожалуйста, пачку ваты.

В аптеке.

- Мне пол-литра спирта.

- А рецепт у вас есть?

- Есть. Килограмм сахара, полкило свеклы и сто граммов дрожжей.

Лысый проходил мимо аптеки и увидел рекламу чудодейственного средства от облысения. Он вошел и спросил, что это за средство.

- Это действительно чудо-лекарство, - подтвердил аптекарь.

- Вам большую или маленькую бутылочку?

- Спасибо, я думаю, хватит маленькой. Мне не нравится нынешняя мода на длинные волосы

Больной спрашивает жену:

- Что ты делаешь?

- Пишу письмо детям, сообщаю, что ты уже выздоравливаешь. Кстати, как лучше написать: «похороны» или «погребение»?

ТАЛОН бесплатного частного объявления

(Фамилия, имя, отчество рекламодателя)

Текст объявления (не более 15 слов)

Адрес, телефон

Адрес, телефон

Правила заполнения купона

К публикации принимаются объявления, написанные разборчиво (названия, адреса, фамилии - печатными буквами) и только на талоне из газеты «Зеленый проспект». Ксерокопии не принимаются.

Один талон - одно объявление. При нарушении этого требования редакция вправе опубликовать одно объявление.

Бесплатно публикуются объявления только частного характера. За срочность предусмотрена плата.

Почтовый адрес редакции: 413800, Саратовская обл., г. Балаково, ул. Чапаева, 107.

Учредитель:
ООО «Анис».
Редактор:
Т. Бородавская.

За содержание рекламы ответственность несут рекламодатели.

Отпечатана в типографии ООО «Анис».
Адрес редакции и типографии: г. Балаково, Саратовская обл., ул. Чапаева, 107, тел. 4-93-57.
Тираж 999 экз.
Заказ № 226

Цена договорная.

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ

ИЗ

• **Генеральная уборка:
чистим свой организм.....**стр.5

Своим опытом по очищению организма с нами делится Денис Игоревич Вольхин из г. Самары

• **Научные открытия: язвенная болезнь скоро
исчезнет, как когда-то сибирская язва...стр.13**

• **В вашем дворе – кладовая здоровья....**стр.14

Май – время собирать лекарственные травы

• **Ваш недуг излечит лук.....**стр.17

Об уникальных целебных свойствах репчатого лука рассказывает наш читатель Сергей Негов из Ставропольского края

4 мая – 17 мая 2005 года

№9(21)

Конкурс «Победа над недугом»

Голод вылечит редкие болезни

Об этом уникальном случае мне рассказала моя бабушка. Года два тому назад мать привела двух своих детей в возрасте двух и пяти лет к одному врачу. У детишек была очень редкая болезнь, которую называют «крокодиловая кожа». Бедная мать просила врача дать лекарство, которое могло бы излечить эту кожную болезнь. И врач дал ей витамины и рекомендовал не кормить детей два дня и привести их через неделю. А эта женщина не поняла или ослышалась, и через неделю пришла к врачу взволнованная и упрасивала врача, чтобы врач разрешил бедным детям есть; они так изголодались за неделю, что начали собирать крошки хлеба с пола. Недоразумение выяснилось, но врач посмотрел на детей и увидел чудо: их «крокодиловая кожа» исчезла без следа, щечки были розовые и нежные, как кожа персика...

→ 12

**Осторожно: в середине мая
активизируются клещи!**

→ 7

КОНКУРС

для НАШИХ
ЧИТАТЕЛЕЙ



Народные
рецепты красоты

→ 6

Синдром плохой погоды

70% инфарктов, гипертонических
кризов и инсультов случаются как раз
во время пресловутых магнитных бурь.

→ 18

У храпунов чаще болит голова

Исследование, проведенное в Национальном институте старения в США, обнаружило связь между храпом и хронической головной болью. Оказалось, что люди, страдающие от хронической головной боли, в два раза чаще бывают хроническими храпунами, чем те, у кого головные боли бывают изредка. В исследовании приняли участие 206 человек в возрасте от 18 до 65 лет, страдающие хроническими головными болями около 5 лет, и 507 человек с



эпизодическими головными болями. Участников опросили, как часто они храпят, а затем разделили по типам головной боли. Чтобы проверить значимость этого открытия, исследователи поделили испытуемых на группы в соответствии с полом, возрастом, семейным положением и типом головной боли и не обнаружили различий.

Является ли храп причиной головной боли, или головная боль причина храпа пока неизвестно.

КОРОТКО

Курение, помимо прочих опасностей, удваивает риск слепоты в зрелом возрасте, утверждают британские исследователи. Они обследовали 4000 пациентов в возрасте свыше 75 лет и выяснили, что у курящих намного чаще встречается поражение сетчатки глаза, ведущее к потере зрения.

Витамин С, если его принимать от 1 до 10 г ежедневно, снижает риск заболеть инфекционными заболеваниями на 25%. А на вероятность заболеть раком понижается на 75 %.

Ученые нашли способ снизить аллергию на кошек путем пополнения ресурсов иммунной системы.

Мобильные телефоны никак не влияют на возникновение онкологических заболеваний мозга. Этот вывод содержится в докладе датских ученых.

У мужчин, которые выпивают 1-2 стакана молока в день, повышается риск заболеть болезнью Паркинсона. Исследователи считают, что такая негативная связь не является следствием действия кальция.

Употребление в пищу 2 яиц ежедневно на протяжении 6 недель оказывает лечебное действие на сердечные сосуды и при этом не влияет на количество вредных жиров крови, сообщается в одном из последних исследований из США.

Яблоки продлевают молодость

Диетологи советуют съедать в день по 3-4 яблока. Они способны защитить организм от многих заболеваний, в том числе и от преждевременного старения. По мнению ученых, яблоки снижают уровень холестерина в крови, который является одним из основных виновников атеросклероза. Доказано, что яблоки — эффективное средство профилактики и лечения ожирения. Людям умственного труда, ведущим малоподвижный образ жизни, особенно необходимо ежедневное употребление яблок в целях профилактики преждевременного старения. В яблоках много солей железа и меди, поэтому их с успехом применяют и при лечении малокровия, для чего лучше употреблять кислые сорта.

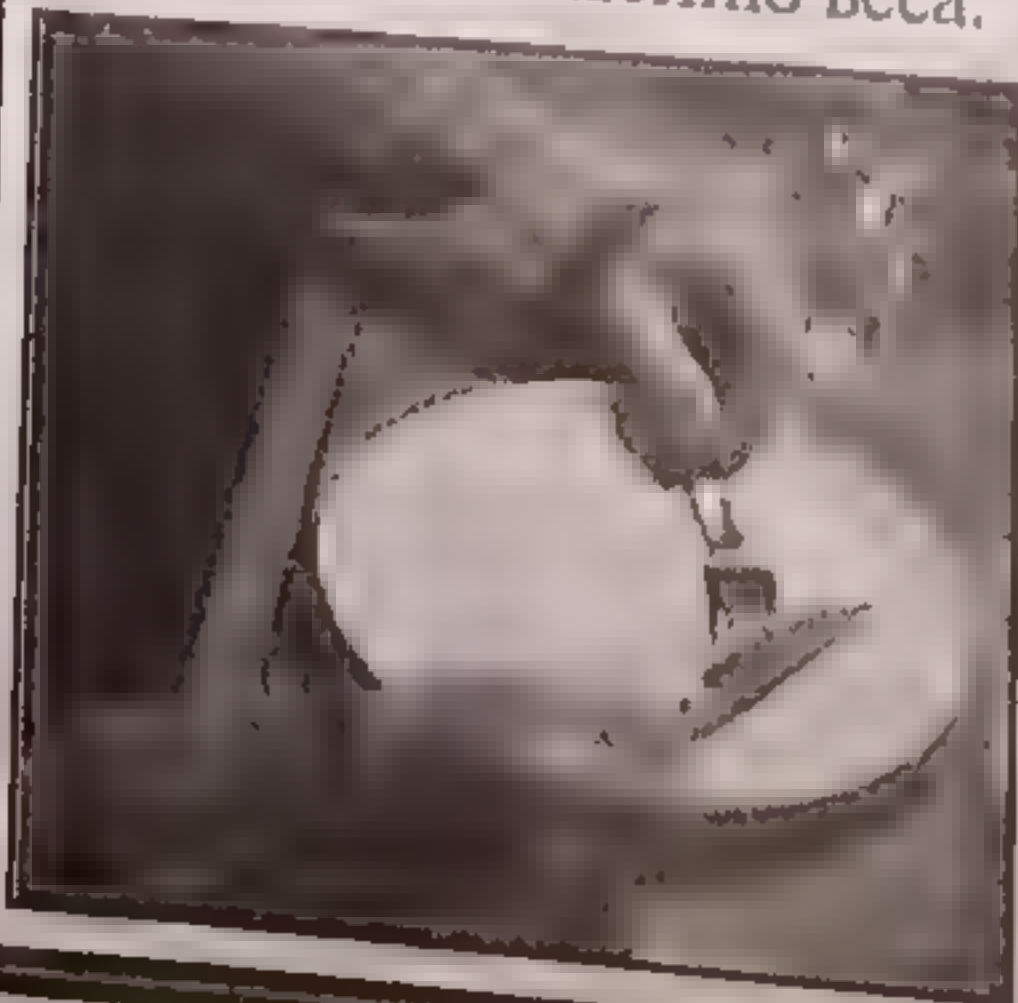
Газированные напитки вызывают чувство голода

Диетические газированные напитки могут искусственно вызывать у человека ощущение голода. Этот вывод сделали эксперты одного из американских университетов. Подопытным крысам давали диетический газированный напиток и напиток с обычным сахаром. Те животные, которые пили напитки с заменителем сахара, ощущали больший голод. Исследователи объясняют этот феномен тем, что заменители сахара угнетают способность мозга регулировать вес организма. Если перенести принципы эксперимента на людей, можно сделать вывод, что диетические напитки заставляют людей переедать.



Отказ от завтрака приводит к диабету

Распространенное убеждение, что завтрак — самая важная трапеза дня, получило недавно еще одно экспериментальное подтверждение. Британские исследователи доказали, что даже у худых и здоровых женщин, пропускающих завтрак, увеличивается уровень холестерина и повышается инсулинорезистентность, что нарушает поддержание должного уровня сахара в крови. Мало того, лишенные завтрака женщины начинают потреблять больше калорий, что приводит к нежелательному повышению веса.



4 мая - 17 мая 2005 года • № 9 (21)

Дорогие читатели!

Мы, как и всегда, рады вашим письмам, вопросам, которые вы задаете. К сожалению, не на все сразу можем дать ответы, но стараемся не оставить без внимания ни один ваш вопрос. Так что пишите, спрашивайте, будем вместе решать ваши проблемы.

Редакция «НЗ»

✉ Я недавно услышал, что скоро на Землю придет новая разновидность гриппа — он будет практически неизлечим и велика вероятность, что от него умрет очень много людей. Напишите, пожалуйста, правда ли это. И если да, то как уберечь себя от этой напасти.

Григорий Антонович
АНТОНОВ,
г. Вязники

Пока можно вздохнуть спокойно. Страшные прогнозы мировых вирусологов пока не подтверждаются. Впервые данные о новой страшной эпидемии гриппа прозвучали на съезде вирусологов, который прошел осенью прошлого года на Мальте.

По их утверждениям, эпидемия должна была начаться минувшей зимой и унести тысячи жизней.

При этом врачи подчеркивали, что вакцины от этой разновидности гриппа нет. Пока, к счастью, человечество эта напасть миновала.

Олег АНДРЕЕВ,
врач-вирусолог

✉ Три месяца назад мне депульпировали трехкорневой зуб. В последнее время он начинает слегка «ныть». Особенно когда холодно. Он не болит, но ощущение неприятные. А к врачу идти

побаиваюсь. Может, можно избавиться от этого какими-то примочками или полосканиями?

Наталья СНЕЖНОВА,
г. Челябинск

В принципе, это нормальная реакция. Каналы после пломбирования некоторое время болезненно реагируют на температурные раздражители. Со временем все должно прийти в норму. Пока попробуйте пополоскать настоем ромашки.

Владимир ВЕТРОВ,
врач-стоматолог

✉ Прочитала в вашей газете («НЗ»), что курить бросать вредно, на первых порах страдает иммунная система, вероятны простудные заболевания. Но это не так страшно. Я слышала, что бросать курить смертельно вредно, так как это большой стресс для организма. Моя соседка утверждает, что ее отец не умер бы, если бы продолжал курить. Через несколько месяцев после того, как он бросил курить, он заболел раком легких.

Татьяна БАЧУРИНА,
Оренбург

Бросать курить необходимо. Негативные последствия, которые организм испытывает сразу после отказа от никотина, впоследствии будут компенсированы. Многие курильщики отк-

ладывают отказ от курения на более поздний срок, считая, что организму уже причинен непоправимый вред и поэтому бросать курить уже поздно. Это не соответствует действительности. Вред, причиняемый организму курением, усугубляется с каждой новой выкуренной сигаретой. Чем раньше человек начал курить, тем большему риску он будет подвергаться впоследствии. И, чем быстрее человек бросит курить, тем соответственно лучше будет эффект. Отказ от курения действительно полезен. Если люди успевают бросить курить до развития у них рака, серьезных осложнений со стороны сердца или болезни легких, то им в основном удается избежать риска преждевременной смерти.

Сергей Александрович
СКВОРЦОВ, врач-терапевт

✉ У меня уже четыре года сводит ноги судорогой. Прошла всех врачей, они только разводят руками: «Что вы хотите, у вас уже возраст такой, помочь ничем не можем». Поставили диагноз — остеохондроз. Мне только 58 лет, но даже по дому хожу с трудом. Может быть, есть какие-то народные средства?

Нина Степановна
КОРШУНОВА,
г. Челябинск

ОТ РЕДАКЦИИ: ответ на этот вопрос мы нашли в письме нашей читательницы Светланы Серегинной из г. Вологда.

Вот несколько эффективных рецептов, которые

хорошо помогают при судорогах ног:

1. Утром и вечером соком свежего лимона смазывать подошвы ног. Ничем не вытирать. Одеть носки и обувь только после того, как сок высохнет. Курс лечения не более двух недель.

2. Пробки от винных бутылок нанизывают на нитку. Одевают такое «ожерелье» на икру или на стянутую судорогой мышцу. Судорога через некоторое время проходит. Иногда даже достаточно потереть некоторое время сведенное место и судороги прекратятся.

3. При сведении судорогой рук или ног надо натирать больные места горчичным маслом.

Светлана Васильевна
СЕРЕГИНА, г. Вологда

✉ Здравствуй, «НЗ»! Мне 24 года. Вот уже два года как принимаю противозачаточные таблетки. И, кажется, от этого толстею. Могу ли я поставить себе спираль, если еще не рожала? И еще: недавно я рассталась со своим парнем. Не вредно ли принимать таблетки, если секс стал редок?

Ольга ЗЫРЯНОВА,
Омская обл.

Спирали ставят как рожавшим, так и нерожавшим. Гарантия того, что вы не забеременеете — 98%. Прием гормональных таблеток не зависит от частоты сексуальных контактов и негативно повлиять на здоровье из-за отсутствия постоянного партнера не может.

Марина СУВОРОВА,
врач-гинеколог

Грыжа впереди и грыжа сзади

Грыжа — заболевание очень распространенное. Однако причины его возникновения до сих пор не совсем ясны. Замечено, что грыжа нередко образуется у людей, занятых тяжелым физическим трудом. Также ей подвержены страдающие запорами. Врожденная грыжа наблюдается у младенцев из-за дефектов внутриутробного развития. Большинство врачей сходятся во мнении, что единственный эффективный способ лечения — операция. Исключение — межпозвоночная грыжа, избавиться от которой можно с помощью мануальной терапии.

ЗЛОВРЕДНЫЙ НАРОСТ

Заболевание заключается в том, что внутренние органы выпячиваются; не пробивая внешнюю оболочку. Подобный «рывок» мягких тканей наружу, как правило, возникает в паху, пупке, через дефекты в области средней линии живота или через бедерный канал. Следствием такого процесса может стать воспаление брюшины или даже перитонит со смертельным исходом. Поэтому главное в случае обнаружения грыжи — ликвидация ее на ранней стадии.

СИМПТОМЫ И ЛЕЧЕНИЕ

Больной при этом испытывает чувство тяжести, затруднение при ходьбе, неловкость при ношении одежды. Словом, не заметить грыжу нельзя. А уж если появится боль, которая возникает обычно перед ущемлением, то единственный способ — набрать «03» и вызвать «скорую».

Единственным средством профилактики и ле-

чения грыженосителей остается операция. В отдельных случаях, когда она противопоказана (при инсульте и других пограничных состояниях), приходится прибегать к использованию бандажа. Но для подавляющего большинства пациентов — это обычная безопасная пластическая операция с положительным результатом.

Ни в коем случае не пытайтесь вправлять грыжу самостоятельно и заниматься домашним лечением. Потеряете время и усугубите последствия.

ПРОФИЛАКТИКА

Врачи рекомендуют не увлекаться диетами, предусматривающими резкое похудание либо наращивание веса. Займитесь физкультурой, используя упражнения для укрепления брюшной полости. Массаж, чередование труда и отдыха в ежедневном режиме, спорт — все это поможет вам укрепить здоровье и избежать грыжевых неприятностей.

МЕЖПОЗВОНОКОВАЯ ГРЫЖА

Среди телесных «выростов» встречается еще один вид, который может быть подвластен самому пациенту или целителю. Это межпозвоночная грыжа.

Причины этого заболевания в основном кроются в малоподвижном образе жизни. Из-за чрезмерного напряжения мышц, падения или отклонений в строении позвоночника нарушается целостность межпозвоночных дисков. Расстояние между позвонками при этом сокращается, диски как бы осаживаются из-за изношенности, внезапного удара или сдвигания (компрессии). Если в межпозвоновом диске возникает разрыв, то часть мягкой массы, заполняющей его центр, выпадает наружу, формируется грыжа. Диск начинает тереться о корешки спинно-мозговых нервов, возникают сильные боли в области поясницы, отдающие в ягодицы и нижние конечности. Вокруг ущемленного нерва происходит опрессия, мышцы ног слабеют.

МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Современная медицина лечит межпозвоночные грыжи с помощью специальных приборов, которые увеличивают кровоток в глубоких тканях тела. Однако специ-

ально обученный человек с помощью пальцев достигает лучшего вибрационного эффекта, чем прибор. Несколько сеансов специального массажа позволяют в большинстве случаев избавиться от возникших патологий и остановить рост грыжи. Для закрепления достигнутого результата через месяц иногда потребуются повторить курс лечения. Главное — держать под наблюдением состояние позвоночника.

САМОЛЕЧЕНИЕ

Больной может самостоятельно приостановить увеличение габаритов «выроста». Важно только, чтобы специалист задавал правильный курс лечебной физкультуры, будь то плавание или гимнастика, и дозировку нагрузок. Упражнения не отличаются большой сложностью и доступны любому. Это, например, всевозможные висы на турнике (или заменяющей его притолоке, водопроводной трубе), растяжения в положении лежа на животе или спине с отрывом от пола конечностей и головы («лодочка»), прогибание и скручивание позвоночника при наклонах и поворотах туловища и рук в разные стороны. Очень полезно лечь спиной на табурет или стул в положении «мостик» и пытаться сесть, поднимая верхнюю часть тела и голову, носками при этом удобно зацепиться за батарею, кровать или шкаф.

4 мая - 17 мая 2005 года • № 9 (21)

Генеральная уборка: ЧИСТИМ СВОЙ ОРГАНИЗМ

Здравствуй, дорогая редакция. Хочу поделиться с вами техникой очищения организма. Я считаю, что хотя бы раз в жизни необходимо провести очищение, хотя бы для того, чтобы увидеть и ужаснуться, сколько ненужного носим в себе! И главное, ощутить себя легким, здоровым и чистым. Я хочу поделиться с вами своим опытом. Начинать очищение можно в любое время и в любом возрасте. Перед этим хорошо бы посоветоваться с лечащим врачом.

КИШЕЧНИК

Лучше всего начинать с чистки кишечника. Все процедуры займут 4 недели. Приобретите в аптеке кружку ЭСМАРХА на 1,5-2 литра и приступайте к клизмам. В первую неделю необходимо делать ежедневно, во вторую — через день, в третью — 2 раза в неделю и в четвертую — 1 раз. Воду для клизмы прокипятите и остудите до комнатной температуры. Не используйте для клизм уксус или борную кислоту! Клизма принимается на четвереньках с опущенными вниз плечами. Дождитесь, когда в вас войдут 2 литра. Не спешите. Не торопитесь эвакуировать воду, походите с ней минут 10—15.

ПЕЧЕНЬ

Следующая чистка — очищение печени. Ее лучше делать весной. Старайтесь в этот день легко позавтракать и пообедать (лучше зелеными яблоками или овсяной кашей). В семь вечера вместо ужина вы начинаете саму процедуру. Приготовьте для нее 200 мл чуть подогретого

оливкового масла и любой цитрусовый сок или воду с соком целого лимона на стакан. Лягте на правый бок на грелку, расположенную в области правого подреберья, там, где печень. Подушку поднимите высоко. Каждые 15 мин. отпивайте по три небольших глотка масла и, если стало подташнивать, пейте цитрусовый сок. Не спешите выпивать все залпом. Не вставайте, не делайте резких движений, не допускайте сглатывания. Когда вы выпьете все масло, спокойно засыпайте. Результат процедуры потрясающий! Если у вас есть камни в желчном пузыре, то перед выполнением этой процедуры обязательно проконсультируйтесь с врачом. И главное — не выполнять эту процедуру, будучи одному дома. Отхождение крупных камней может вызвать болевой шок.

СУСТАВЫ

Длится от 3 до 8 недель. Результат превзойдет все ваши ожидания — не только задвигаются все суставы и позвоночник, но налаживается работа почек, кишечника. В

течение всего этого периода на завтрак надо кушать замоченный заранее рис, а после такой трапезы не есть и не пить 4 часа! Обед и ужин может быть любой, но лучше есть поменьше мяса.

Рис готовится следующим образом: 3 ст. л. риса (с верхом) промываются и заливаются на ночь водой. Утром вода сливается и наливается новая, чтобы только покрыть рис. Дождав закипания воды, ее сливают и вновь ставят на огонь с новой порцией воды. Когда она закипит — вновь сливают, а вот уже 3-ю воду после закипания выпаривают, чтобы остался один разбухший рис. На всю процедуру уйдет не более 5 мин. Рис не солят. Едят медленно, не быстрее, чем за полчаса, тщательно пережевывая, до однородной консистенции.

КРОВЬ

Оно проводится неделю. Пьется отвар лаврового листа или настой молодой хвои. На стакан кипятка 3 лавровых листа или ложка с верхом хвойных иголок. Кипятить 15 мин. Настаивать полчаса. Процедить. Пить по столовой ложке 3—5 раз в день.

ЛИМФА

Эта процедура проводится от 1 до 3 недель. По утрам натощак сосется столовая ложка оливкового масла 10 мин. до ощущение

ния изменения консистенции масла. После процедуры надо тщательно вымыть язык, счистив с него налет.

СОСУДЫ

Эту чистку рекомендуется делать 1 раз в полгода. Встав в ванной, намажьте тело топленым сливочным маслом, и с усилием начинайте массировать от конечности к телу. То есть по ногам — будто вы натягиваете тугие чулки до паха. По рукам — будто надеваете перчатки. Принцип: ноги — к паху, руки — к подмышкам, грудь — к середине грудины, живот — к пупку, шею — к ключицам, голову и лицо — под челюсть, спину — кпереди. Делайте такой массаж, пока тело равномерно порозовеет. Затем, не смывая, промокните полотенцем и полежите.

Денис Игоревич
ВОЛЬХИН, г. Самара

Если вы захотите попросить моей помощи или совета или проконсультироваться по тому или иному вопросу, пишите. Я всегда вам отвечу. Вам только нужно написать о своем заболевании. И я вам отвечу совершенно бесплатно, только не забудьте вложить подлинный конверт с вашим адресом.

Пишите по адресу: 443079, г. Самара, а/я 10950, ВОЛЬХИНУ ДЕНИСУ ИГОРЕВИЧУ

Продлеваем молодость кожи

Дорогая редакция «НЗ»! Очень хочу поучаствовать в вашем конкурсе «Народные рецепты красоты». У меня есть несколько рецептов, которыми пользовалась еще моя бабушка. Кстати, она была очень красивая женщина. Ее знания очень мнегодились. Они помогают мне выглядеть бодрой и свежей, несмотря на все жизненные потрясения. Очень надеюсь, что эти нехитрые секреты помогут читателям любимой газеты «НЗ» сохранить красоту и продлить молодость.

МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА

1. Если кожа приобрела бледный, сероватый оттенок, на ней появились высыпания и шелушения — умывайтесь по утрам травяными настоями. Хорошо очищает кожу, делает ее более упругой и нежной отвар липового цвета: горсть сухих цветков липы залейте 0,5 стакана кипятка. Дайте настояться 15 мин., добавьте на кончике чайной ложки мед. Смочите в отваре 2-слойную марлю, положите на лицо и шею и полежите 10–15 мин., затем смойте прохладной водой.

2. Тем, у кого жирная кожа, хорошо умываться нежирным кефиром, простоквашей или несладким йогуртом. Лицо отбелится и приобретет бархатистый вид.

3. Размять ржаной хлеб с теплым молоком, нанести кашицу на лицо и шею, область декольте на 20–30 мин., спокойно полежать, затем смыть прохладной водой. Маска хорошо разглаживает морщины и убирает лишнюю «сальность» с кожи.

4. Маска для нормальной и жирной кожи, склон-

ной к образованию угрей. Взять по 2 ст. л. сока клюквы и молока, затем смочить 2-слойную марлю в этой смеси, наложить на лицо на 20–30 мин., затем сполоснуть прохладной водой. Маска тонизирует, увлажняет, обладает противовоспалительным действием.

5. От веснушек: разведите свежие дрожжи до консистенции густой сметаны (для жирной кожи) или теплой водой (для нормальной), или теплым молоком (для сухой кожи). Смесь нанесите на кожу и держите до полного высыхания.

6. Для ухода за веками глаз 1. Смешать и нанести на верхнее и нижнее веко на 10 мин. состав: по 1 ч. л. сухого молока и огуречного или морковного сока. Затем влажным ватным тампоном снять маску. 2. Смешать по 2 ч. л. тертой сырой картошки, кипяченого молока и пшеничной муки — все хорошо размешать и нанести на веки и под глаза на 20–30 мин. Обе маски снимают припухлость и отек век, хорошо разглаживают «гусиные лапки».

7. Маски для губ. Чтобы губы не пересыхали и имели естественный блеск, нанесите такую смесь: взять по 1 части: сок свежего огурца (или кабачка, тыквы), мед, творог, сметана. Все хорошо размешать, через 15–20 мин. на губы нанести ватой подогретое оливковое или подсолнечное масло. Еще один рецепт: кашу из протертого кислого яблока и 1 ч. л. сливочного масла наложите на губы на 15–20 мин. Обе маски смягчают затвердевшую кожу губ, заживляют трещинки и «заеды».

8. Ванночки для рук. Все травяные ванночки для рук делаются так: 2 ст. л. сырья заливают 2 ст. воды и кипятят 15 мин. Перед использованием отвар надо немного остудить. 1. Смягчает и успокаивает кожу рук ромашка, мята и липа. 2. Заживляет ранки и трещинки

смесь из ромашки и мать-и-мачехи. 3. Снимает красноту отвар из дубовой коры или шалфея. 4. От отеков и усталости избавляет черемуха (цветы или листья).

9. От морщин на руках. Смешать 1 ч. л. раст. масла (нерафинированного), сока лимона и отвара тимьяна. Смазать руки и надеть х/б перчатки, оставить на ночь.

10. От «цыпок» на руках. Свежий белок и сок пол-лимона взбить в пену и нанести на руки. Перчатки не надевать!

11. Локти и колени. Огрубевшая, потрескавшаяся кожа на локтях и коленях станет мягкой, если ее ежедневно протирать ломтиком лимона или яблока.

Желаю всем быть красивыми и счастливыми.

Марина Алексеевна
ТЕРЕШКИНА,
г. Кемерово

Внимание, конкурс

«Народные рецепты красоты»

Дорогие читатели!

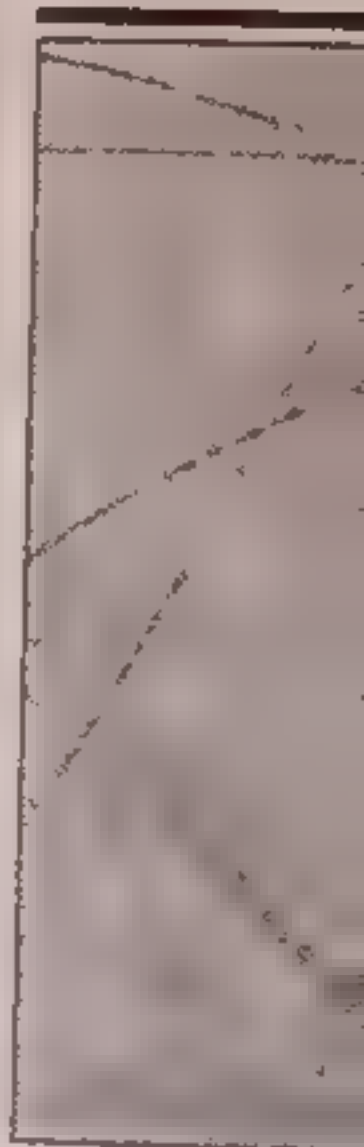
Если вы знаете, как вернуть своей коже молодость и красоту, не прибегая при этом к использованию дорогих косметических средств, смело пишите нам. Это могут быть рецепты кремов, масок, лосьонов и других хитростей, которые делают женщину неотразимой. Главное условие — все средства должны состоять из подручных ингредиентов. Из всего того, что есть на любой кухне, растет на любом огороде, в саду или в лесу.

Конкурс продлится до 15 октября 2005 года. Мы назовем трех победителей, которые получат денежные призы: 1500, 1000 и 500 руб. за 1-е, 2-е и 3-е места соответственно.

Ждем ваших писем по адресу: 127474, г. Москва, Дмитровское ш., 60, 7-й этаж. Редакция газеты «НЗ».

Не забудьте указать ФИО, адрес, паспортные данные — серия, номер, дата выдачи и орган, выдавший документ.

В те
насеко
достав
ным. А
МАЯ. С
коварн
опасны
вой эн



Т
Э

Зараз

сом мож
ща, а так
вить на с
отдельны
ражаются
ченное мо
козы, к
клещевы
Вирус не
заразивш
больной
ружающи
заражены
их довол
после уку
щом люди
му. Это за
та. Суще
заболеван
хорадочна
правило, с
осложнени
рая форма
тем, что
лочка голо
же если «б

4 мая - 17 мая 2005 года • № 9 (21)

Клещ — мал, но опасен

В теплые весенние дни в природе оживают все насекомые, в том числе клещи, укусы которых доставляют немало неприятностей людям и животным. **АКТИВИЗИРУЮТСЯ КЛЕЩИ В СЕРЕДИНЕ МАЯ.** Самое время подумать, как уберечься от его коварных укусов, с которыми передаются такие опасные инфекционные заболевания как клещевой энцефалит и болезнь Лайма.



ТРИ ФОРМЫ ЭНЦЕФАЛИТА

Заразиться этим вирусом можно при укусе клеща, а также если его раздавить на собственном теле. В отдельных случаях люди заражаются, выпив некипяченое молоко коровы или козы, которая заражена клещевым энцефалитом. Вирус нельзя подцепить от заразившегося человека, больной не опасен для окружающих. Не все клещи заражены энцефалитом, но их довольно много. Даже после укуса зараженным клещом люди болеют по-разному. Это зависит от иммунитета. Существуют три формы заболевания. **Первая** — лихорадочная форма. Как правило, она быстро и без осложнений проходит. **Вторая форма** характеризуется тем, что поражается оболочка головного мозга. Даже если «болячка» заживает,

на мозге остается своего рода рубец, и человек становится инвалидом. **Третья форма** заболевания — самая тяжелая. Ее называют еще паралитической или полимиелитической. При этом поражается вся центральная нервная система. Эта форма заболевания оканчивается смертью, а свои последние часы укушенные проводят в реанимации, у аппарата искусственной вентиляции легких. Потом останавливается дыхание и сердцебиение.

БОЛЕЗНЬ ЛАЙМА

Инкубационный период составляет 9 — 18 дней. Появляется озноб, головная боль, слабость, боли в мышцах, суставах, конъюнктивит. В месте укуса возникает ярко-красное пятно — эритема, которое является характерным признаком заболевания. С этими симптомами больной обращается к

врачу, диагноз не вызывает сомнений. Если развитие эритемы на месте укуса запаздывает, диагноз может быть поставлен неверно. В дальнейшем заболевание прогрессирует с развитием артритов, парезов лицевых нервов, серозных менингитов и миокардитов. При отсутствии лечения может наступить инвалидность или смертельный исход.

БЕРЕГИТЕ ТЕЛО

Клещи наиболее агрессивны с 12 до 14 часов, а при обильной росе до 15—16 часов. Вечером их активность падает. Места массового обитания клещей — молодой, лиственный лес, вдоль тропинок, кустарники, высокая трава.

Стоит тщательно подойти к выбору одежды для прогулок по лесу. Рубашка должна иметь длинные рукава, которые у запястий укрепляют резинкой. Заправляют рубашку в брюки, концы брюк — в носки и сапоги. Голову и шею закрывают косынкой или капюшоном. Это необходимо для того, чтобы клещ не смог заползти под одежду.

Находясь в лесу нужно периодически (через 1,5-2 часа) осматривать свою одежду и тело, чтобы своевременно обнаружить клещей. В тех районах, где особенно распространены клещи, лучше не употреблять в пищу сырое молоко коров и коз.

Энцефалитом заражаются не только жители де-

ревень и горячие поклонники отдыха на природе. Энцефалит могут получить и горожане, посещающие парковые зоны. Врачи не рекомендуют увлекаться сбором полевых цветов. Обычно люди притаскивают их домой внушительными охапками, в которых весьма трудно обнаружить паразита.

НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ

Вернувшись с прогулки, внимательно осмотрите кожные покровы у себя, детей и домашних животных. Укус клеща можно не почувствовать, так как он впрыскивает под кожу своей жертве обезболивающее вещество. Обнаруженного клеща необходимо обильно смазать растительным маслом, прекратив доступ кислорода, подождав около часа, пока он сам попытается выбраться, или постепенно вытаскивать, вращая против часовой стрелки. Если удалить клеща не удалось, необходимо обратиться в поликлинику по месту жительства. Нужно также провести медицинское наблюдение у невропатолога. В течение месяца после укуса следует ежедневно измерять температуру и следить за общим самочувствием. Ухудшение самочувствия, появление головной боли, повышение температуры могут быть первыми симптомами заболевания. Своевременная вакцинация — самая надежная профилактика энцефалита и болезни Лайма.

Дорогие читатели!

Если у вас появились проблемы, связанные со здоровьем, и по каким-либо причинам вы не можете их решить, пишите нам. Наверняка вы получите необходимую помощь, советы или рекомендации от людей, которые оказывались в подобной ситуации и смогли победить тот или иной недуг. Только не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, вредно другому. Поэтому прежде чем начинать лечение, обратитесь за консультацией к врачу. Для тех, кто хочет получать ответы на домашний адрес, не забывайте его указывать.

Редакция «НЗ»

Здравствуй, дорогая редакция!

Милые, дорогие сотрудники газеты «НЗ», решила написать вам, вернее обратиться к вам за помощью, если найдете время, опубликуйте мое письмо и ответьте на мою просьбу добрым советом. Я буду ждать и надеяться на вашу помощь. Живу я в Брянске, мне 63 года, пенсионерка, вроде еще не очень старая, но болезней нажила за свою жизнь целый букет, описать все невозможно, напишу о главном. У меня диабет 2 степени, пью таблетки (слафор и манинил), пять месяцев сахар в крови был 10—11 единиц, ничем не могла сбить, таблетки мало помогали. В настоящее время решила пить травы: одуванчика (корни), лопуха, девясила, козлятника, череды, ягоды боярышника, калины, цветки и семена тмина, кукурузные рыльца, толокнянку, лист березы или почки.

Когда пропила неделю, сдала на анализ кровь, сахар в крови был 6 и 7 единиц, в моче сахара не было. Мне даже не верилось, что случилось чудо, сахар понизился, но иногда бывает такой зуд, особенно ноги, просто нет сил.

Стала терять вес, давление очень высокое. Лекарство терапевт подобрать не может. Пользуюсь клофелином, атеналолом, иногда пью по несколько раз. Прошла УЗИ, врач сказала, что в печени есть уплотнение. Я думаю, что процесс идет из-за лекарства, пью много таблеток. Еще сделала снимок спины, выяснилось, что остеохондроз с массивными шиповидными боковыми костными разрастаниями, образующими костные мостики с клиновидной деформацией, ДК-7, первой степени; с уменьшением высот межпозвоночных дисков D11—D12, остеохондроз поясничного и нижнегрудного отдела 2-й степени.

Невропатолог назначила лечение — делать уколы обезболивающие (диклофенак), но я колоть отказалась, потому что организм перенасыщен лекарством. Ноги болят ужасно, горят огнем все суставы, ходить с острой болью не могу. Врач порекомендовал пить треман и никопан. Улучшения нет. Эндокринолог поставил диагноз — диабетический артроз, но лечения никакого не назначил. Вот поэтому я обращаюсь к вам и к добрым лю-

дям, может, кто испытывал и излечился от такой болезни народными рецептами.

И еще один вопрос. У сына все время мерзнут ноги, особенно в расположении пальцев. Поставили диагноз — тромбофлебит. Что нужно в таких случаях делать, посоветуйте, пожалуйста. Он еще молод, ему сорок лет. Зовут его Володин Валерий Васильевич.

Здоровья вам всем и добра, будьте все здоровы и счастливы, мои дорогие.

С уважением к вам Анна Михайловна ВОЛОДИНА
ОТ РЕДАКЦИИ: А.М. Володина не возражает против публикации ее адреса: 241029, г. Брянск, Московский пр-т, 24-57

Хочу обратиться за помощью к редакции «НЗ» и ее читателями. Очень надеюсь, что мне помогут. Зовут меня Валентина Ивановна Дашкова, живу я в городе Волгограде. Мне 57 лет. Два года как на пенсии. Денег ни на что не хватает, вот и приходится выживать своими силами. Слава Богу, за городом у нас есть небольшой участок, где мы разводим огород: сажаем картошку и зелень. Это помогает нам выживать. До недавнего времени мое здоровье позволяло мне трудиться на земле в полную силу. И копала и полола и урожай сама убирала. Но вот недавно обнаружила у себя на сухожилии левой ноги небольшую опухоль, похожую на горошину. На ощупь она твердая. Вроде бы не растет, но болит. Никакую обувь носить невозможно. Прямо не знаю, что и делать: не поймешь же босиком грядки ко-

пать. К врачам идти побаиваюсь, у них один метод: скажут, надо резать. Так что визит к врачу все откладываю и откладываю. Вот и надеюсь, может из читателей кто-нибудь мне лечение посоветует. Я буду очень ждать.

Валентина Ивановна
ДАШКОВА, г. Волгоград

Когда ложусь спать, у меня начинают страшно ныть стопы. Боль очень неприятная, прямо как зубная. Заснуть долго не могу, так и ворочаюсь с боку на бок. При этом днем при ходьбе никаких болевых ощущений у меня нет. Что это может быть за болезнь. Если кто знает, как это лечить, пожалуйста, расскажите. С уважением.

Светлана Валерьевна
ОКОРОКОВА, г. Брянск

Я хочу попросить у читателей помощи. У меня внутри какой-то зуд. Впечатление такое, как будто тело изнутри все чешется. Это бывает непостоянно, а только тогда, когда понервничаю. Может, травмы какие мне попить. Жду ответа.

Ольга Петровна
ВОРОНОВА, г. Кострома

Меня зовут Марина. Мне 18 лет. У меня что-то непонятное с глазами. Вернее, с правым глазом. Если на улице ветер, он все время течет и слезится. При этом с левым глазом проблем никаких нет. Это продолжается уже где-то лет пять. Если погода хорошая, глаз мой в порядке. Что это может быть?

Марина СОРЕВЦОВА,
г. Курск

4 мая - 17 мая 2005 года • № 9 (21)

Уважаемая редакция, здравствуйте. В вашей газете № 4 (16) от 23 февраля - 8 марта 2005 г. был опубликован материал «Ноги диабетика. Специальный уход». Все симптомы похожи на мою болячку, только у меня сахар в норме. Мои ноги еще и сильно чешутся, трескаются. Заразы никакой дерматологии не находят. Помочь мне, наверное, никто не в силах. Боль превратила мою жизнь в ужас. Утром встаю и плачу, ноги так болят и чешутся, что надо чесать все сильнее. Пробовала все советы: что где услышу или прочту. Но ничего не помогает. Пожалуйста, помогите мне. С нетерпением буду ждать ответа.

Мария Ивановна
ПЕТРУШКО,
Владимирская обл.,
г. Гусь-Хрустальный,
ул. Московская, 61

Здравствуйте, дорогие издатели и читатели газеты «НЗ», вашу газету читаю регулярно. Всегда стараюсь поспеть в киоск и купить номер. Не всегда, правда, удается, ее быстро раскупают. В газете очень нравится читать добрые и полезные советы читателей. И вот я подумала, может, кто-нибудь поможет и моей беде. В прошлом году ездила в деревню к родственникам. Попросили помочь покосить траву. А опыта у меня в этом деле немного. Сама я и не заметила, как обрехала косой большой палец на руке. Порез был очень глубокий, вылилось много крови, еле остановили. Когда палец

зажил, я сразу заметила, что он не сгибается. Пошла к хирургу, он порекомендовал разрабатывать палец под струей теплой воды. Успокоил, что все будет в порядке. Однако его прогнозы не оправдались. Сейчас палец совсем зажил, палец не болит, но он так и не сгибается. Дали направление в больницу на операцию. Там меня ждало еще одно разочарование. На подобные операции по исправлению повреждения сухожилия нужно записываться за полгода. И эффективность самой операции всего 50%. Мой точный диагноз: образование спаек на порезанном сухожилии. Если кто-нибудь знает о такой проблеме и как ее исправить, напишите мне, пожалуйста, адрес в редакции.

Валентина УВАРОВА,
г. Кострома

Отцу 72 года. Болеет редким заболеванием крови «острый лимфолейкоз». Заболевание очень опасное, но не онкологическое. При этой болезни сильно распухают все лимфатические узлы на теле. Папа живет только на таблетках. Если кто-то слышал о народных средствах, помогающих победить эту болезнь, очень прошу, откликнитесь. Всем наша семья будет очень благодарна.

В.Н. ОЗЕРОВ,
г. Вологодск

Никогда не страдала головными болями. Проблемы начались только этой весной. Стала сильно бо-

леть голова, причем только четко в одном месте: в правой части черепа. Боль такая, как будто стреляет. Таблетки, конечно, помогают. Да ведь только постоянно пить их не станешь. Хотелось бы узнать, какие травы лечат головную боль.

Мария Васильевна
КОСТРЕВА,
г. Владимир

У меня стало очень неважно со здоровьем. Творится что-то непонятное. Днем очень часто хочется спать, хотя ночью сплю нормально. А днем спать хочется настолько, что могу внезапно заснуть. При этом постоянная слабость. В нашей поликлинике направили к невропатологу, он меня обследовал и поставил диагноз «нарколепсия». Сказал, что это очень редкая болезнь. Если кто-нибудь знает о такой болезни, очень прошу мне помочь.

Владимир Дмитриевич
ОХРИПЕНКО,
г. Орел

Мне через два года на пенсию. Недавно обнаружили катаракту, предлагают операцию, говорят, что могу совсем ослепнуть. Делать операцию мне страшно. Можно ли обойтись без операции?

Елена Олеговна
ВОРОНЦОВА,
г. Смоленск

Наш ребенок два года ходит в секцию футбола, очень хочет стать профессиональным спортсменом.

Тренируется каждый день несколько часов. Футбол для него на первом месте. Но два месяца назад он получил травму. На пробежке подвернул ногу. Две недели не мог на нее наступать. Теперь вроде бы все нормализовалось, но еще немножечко побаливает. Друзья сказали сыну, что подвернутая нога всегда будет давать о себе знать. Будет подворачиваться при каждом удобном случае. Можно ли укрепить ногу?

Семья СЕМЕНОВЫХ,
г. Петрозаводск

У дочери проблемы по гинекологии. Ей всего 14 лет. Врач поставил диагноз «детская матка» и сказал, что она никогда не сможет стать матерью. Это катастрофа. Одна надежда на вас, дорогие читатели. Очень просим помощи.

БОРИСОВЫ,
г. Ульяновск

Страдаю хроническим панкреатитом. Уже лет 20. Очень много раз лежала в больнице. Мне кажется, что я уже на половину состою из лекарств. Однако болезнь не отступает. Приступы бывают такой силы, что от боли глаза закатываются. Я устала. Помогите мне.

Алевтина Андреевна
ДОРЕВА,
г. Пенза

Помогите вылечить врожденный порок сердца. Ребенку 6 лет. Из больницы не вылезает. Хотим использовать все средства, чтобы избежать операции.

БОГДАНОВЫ,
г. Смоленск

Для Рансы Григорьевны Романчуговой из г. Канска («О лечении полипов в прямой кишке», «НЗ», № 6, 2005 г.).

Хочу предложить два доступных рецепта от полипов в прямой кишке:

1. В период цветения чистотела (с мая по август) приготовить 60–70 г зеленой массы с корнем (можно применить и сухую траву чистотела). Кстати, оптимальная доза для взрослого человека определяется из расчета 1 г травы чистотела на 1 кг веса тела. Заготовленную растительную массу залить кипятком из расчета на 1 г чистотела 10 мл воды (1:10). Настоять 30–40 мин., охладить. Процедить и использовать в виде лечебной клизмы в прямую кишку. Предварительно за 2–3 часа до этой процедуры необходимо сделать обычную клизму. Настой чистотела удерживать в кишке в течение 1–2 часов. Клизмы ставить с периодичностью 1 раз в два дня или ежедневно, в зависимости от степени переносимости. Обычно курс лечения 10–12 процедур. Иногда бывает достаточно нескольких процедур, чтобы начался процесс отхождения полипов. Лечение следует проводить под наблюдением медработника.

2. По утрам и вечерам делать очищающие клизмы из медного купороса (3 ч. л. на 3 л холодной воды). Для процедуры нужно полстакана полученного раствора развести 2 литрами теплой воды. Через 5 мин. после очищения кишечника нужно обязательно сле-

датель микроклизму из 100 г выдержанной мочи. Через две недели должно наступить облегчение.

Этот же рецепт применяется и при раке прямой кишки.

Иван КУЗНЕЦОВ, 652560,
Кемеровская обл.,
г. Полысаево,
ул. Крупской, 110 – 46

Для Сергея К. из г. Кемерово («Друг болеет инсулинозависимым диабетом», «НЗ», № 6, 2005 г.).

Здравствуйте, дорогая редакция! Купила очередной № 6 газеты — спасибо, что напечатали мои рецепты. Буду рада, если помогут и другим больным, как помогают мне.

Хочу помочь советом Сергею К. из Кемерово — я болею уже 22 года диабетом. Многие рецепты (по совету с лечащим врачом) испытала на себе — хорошо снижают сахар в крови и моче. Не надо отчаиваться — с диабетом жить, хотя и сложно, но можно.

Вот несколько рецептов:

1. 3 крупные луковицы мелко порезать, залить 0,5 л теплой воды и настоять 8 часов. Пить луковый настой по 0,5 стакана перед едой 3 раза в день.

2. Смолоть в кофемолке 2 ст. л. гречневой крупы (надо брать светлую, а не темного цвета). Высыпать в стакан кефира. Перемешать, настоять 2 часа и пить 2 раза в день: утром и вечером за 30 мин. до еды.

Этот состав рекомендуется и при заболевании печени и желчного пузыря.

3. 800 г смеси листьев

крапивы (1:1) залить 2,5 л водки или самогона. Настоять 2 недели в темном месте. Процедить и пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Курс лечения продолжать до окончания настоя. Главная ценность этого настоя — укрепление стенок сосудов, которые сильно страдают при диабете. Но крапива противопоказана при повышенной свертываемости крови.

4. Настойка из молодых цветочных головок подсолнуха. Внутреннюю часть корзинок подсолнуха («ваты») мелко порезать на — на 3-х литровую банку 2/3 этой «ваты». Залить водкой, спиртом или самогоном (что есть). Настоять 10 дней, процедить, отжать и пить по 30 капель на 0,5 стакана воды 3 раза в день до еды.

5. 2 ст. липового цвета всыпать в 3-х литровую банку, залить горячей водой и кипятить 10 мин., остудить и процедить, разлить в бутылки. Хранить в холодильнике. Пить без меры, по желанию. Когда весь отвар закончится, перерыв на неделю и снова повторить курс лечения.

А эти рецепты от нарывов, язв и нагноений при сахарном диабете.

1. Взять вырезку из тыквы с волокнами (где семена) — 5 частей кашицы из белого (чешуя) лука — 3 части и 2 части кашицы из

свежих листьев подорожника. Все это хорошо перемешать и наложить на больные места. Обвязать льняной тканью, компресной бумагой и укутать. Держать 1–2 часа, затем смыть.

2. Взять по 1 ст. л. меда, сока алоэ, спирта, мази Вишневского и печеного лука — все хорошо размешать и прикладывать на больные места на 2–3 часа, хранить на холоде и подогревать в стеклянной стопке на водяной бане перед применением.

3. Горсть лепестков подсолнуха залить 1 стаканом кипятка, 1 час настоять. Воду слить, а лепестки прикладывать к ранкам и больным местам, а утром смыть теплой водой. Настой разбавить до 1 л кипяченой водой и пить весь день. Каждый раз надо готовить новый настой.

4. Пить кремневую воду — на 1 л воды со спичечный коробок положить кремнь, настоять 3 дня в банке, не закрывая крышкой, а — 2-х слойной марлей, под резинку.

У меня есть много и других, испытанных на себе рецептов от сахарного диабета. Все настои надо пить с лекарством, назначенным лечащим врачом — он рассчитает дозу лекарства.

**Марина Алексеевна
ТЕРЕШКИНА, 650033,**
г. Кемерово,
ул. Рекордная, 1-22

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Вышлю кремнь опало-халцедоновый. От вас — конверт с о/а.

ФЕТИСОВА Людмила Ивановна
391660 Рязанская обл., р.п. Ермишь, Московский пер., 13
Тел. (09144) 2-16-89

4 мая - 17 мая 2005 года • № 9 (21)

Для Ивана Маренко из г. Омска («У меня астма», «НЗ», №5, 2005 г.).

Здравствуйте, дорогие редакторы газеты «НЗ» и все ее читатели! С приветом к вам пенсионерка Полина Хомякова из города Йошкар-Ола. Недавно я впервые купила вашу газету и на первой же странице 5-го номера написано, что у Ивана Маренко из города Омска — астма. Правда, Иван не написал какая она: бронхиальная, или сердечная. Так вот я решила написать рецепт от бронхиальной астмы. Это очень эффективное средство, которое я испробовала на себе. Мне очень помогло.

Нужно взять 100 г сухих корней и корневищ (аптечный сбор) девясила (девятисил — деревенское название), залить водой выше массы пальца на два, поставить на водяную баню. После того, как сбор закипит, его необходимо парить 1,5 часа на слабом огне, затем в эту кашку добавить еще 500 г меда и пол-литра водки и поставить в темное теплое место на 9 дней. После того как настоится, отвар нужно процедить, жмых отжать и выбросить. Принимайте эту настойку по 50 г, когда пожелаете. Если конечно человек болеет длительное время, то тогда нужно принимать до выздоровления. У меня тоже была такая же болезнь, и я лечилась 4 года. Теперь мое состояние хорошее. До свидания

Полина ХОМЯКОВА,
Марий Эл, г. Йошкар-Ола

Здравствуйте! Я хочу помочь всем, кто страдает варикозным расширением вен. Сама я болела варикозом вен на ногах целых 30 лет. Было очень тяжело. Жарким летом

приходилось ходить в капро- не — не так видно. Вены были расширены очень сильно. Врачи советовали втирать разнообразные мази. Я их рекомендации выполняла, мазалась всякими лекарствами, но ничего мне не помогло. Спасла меня настойка прополиса. Все прошлый год я делала на всю ногу компресс из прополисной настойки, чтобы не сжечь кожу, немного разводила настойку водой, затем мочила марлю в несколько слоев, немного ее отжимала, а затем заматывала от колена до лодыжки, сверху накладывала пленку и, чтоб не спадало, надевала эластичный чулок и так оставляла на ночь. Утром мыла ногу, стирала марлю, сушила, и делала такие компрессы каждую ночь. В общем, пролечила месяц. Сейчас нога моя чистая, гладкая, от варикозного расширения вен никакого следа не осталось.

Пусть все люди, которые страдают от варикоза, попробуют пролечиться настойкой прополиса. Я очень надеюсь, что им также поможет, как и мне. Прополис — это уникальное лекарство. Я не раз убеждалась в его чудодейственной силе на практике, ведь по образованию я — медицинский работник. Желаю всем здоровья.

Алевтина Николаевна
КУЗМЕНКИНА,
г. Челябинск,
пр-т Комарова, 135, кв. 217

Для Марины Терешкиной из г. Кемерово («У меня мокнет кожа под грудями», «НЗ», №6, 2005 г.).

Здравствуйте, уважаемая Марина. Спешу дать вам свой хороший, простой и

проверенный совет. У меня тоже была такая проблема. По своему опыту знаю, как это неприятно и сколько проблем это доставляет. Я купила в аптеке клей БФ-6, он недорогой, и им проклеивала больное место. Делала эту несложную процедуру каждый раз после принятия ванны. И результат не заставил себя ждать. Скоро все прошло. Этот клей очень хороший, им даже ранки можно заклеивать, но он немного щиплет, но вполне терпимо. А если будет чесаться, когда все пройдет, протрите яблочным уксусом.

Для Елены Афанасьевой, г. Новокуйбышевск («Слышу голоса живых и мертвых людей», «НЗ», №6, 2005 г.).

Здравствуйте, Елена. Я нашла для вас небольшую молитву. Если человек слышит голоса людей, которых нет рядом — это тревожный симптом. Тогда не мешкая, креститесь и говорите: «Боже мой, спаси меня и помилуй. Аминь. Аминь. Аминь» — и поклониться. Так поступать 2 или 4 раза. Можно также прочитать молитву «Отче наш».

Алевтина Ивановна
ВОРОБЬЕВА, г. Владимир

Для Сергея Орехина из Костромы («О лечении артрита, артроза суставов коленей, локтей, пальцев у 65-летней матери», «НЗ», № 7, 2005 г.).

Назову несколько хороших рецептов лечения артрита и артроза суставов:

1. Для снятия боли и припухлости обертывать на ночь больные суставы свежими листьями мать-и-мачехи, лопуха, капусты. Курс такого

лечения — 1,5 месяца. 2. Соком чистотела обильно смазывать больные суставы. Через несколько дней боли в суставах уменьшатся. Чем больше сока нанести на суставы, тем активнее будет проходить лечение. 3. Смешать картофель, натертый на мелкой терке, с чайной ложкой керосина. Прикладывать компресс на больные места на 2 часа ежедневно, пока боль не прекратится. 4. 2 ст. л. сухих измельченных корней лопуха залить 300 мл воды, кипятить 20 мин., настаивать 1 час. Принимать внутрь по 1 ст. л. 3-4 раза в день до еды. 5. 1 ч. л. сухой травы чистотела залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. 6. Взять по 100 г травы адониса, цветков боярышника, листьев березы, травы хвоща полевого и 200 г травы пустырника, измельчить и перемешать. 2 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день. 7. Взять донник желтый (траву) — 1 часть, акацию желтую (цветущие ветки) — 3 части, мяту полевую (траву) — 1 часть, шалфей обыкновенного (траву) — 1 часть, календулу — 3 части, манжетку обыкновенную — 3 части, хвоща полевого — 3 части, золотую розгу — 2 части, иван-чай (цветы) — 2 части. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка и настаивать 2 часа. Пить в первый день по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Второй день — по трети стакана. В последующие дни — по полстакана 3 раза в день до еды.

Иван Серафимович
КУЗНЕЦОВ г. Полысаево
Кемеровской обл.

Голод вылечит редкие болезни

Здравствуйтесь, уважаемые работники редакции газеты «НЗ». Я очень часто читаю вашу интересную газету. Хочу рассказать немного о себе. Мне 40 лет, у меня 6 детей, из них средний сын инвалид с детства, он не ходит, ДЦП. Сейчас ему уже 12 лет. Старший сын скоро из армии придет, в Карелии служит. Второго сына отправила в армию в декабре 2004 года, служит в Чите. Двое детей в садик ходят 4 и 5 лет, мальчик и девочка. Другая дочка – в школу в 4 класс. Денег постоянно не хватает, поэтому решила поучаствовать в конкурсе «Победа над недугом», если мне повезет и я займу какое-нибудь место, это будет нашей семье хорошим подспорьем. Я очень надеюсь, что кому-нибудь из читателей вашей газеты поможет мой рассказ об очень редкой болезни.

ЧУДО ГОЛОДАНИЯ

Об этом уникальном случае мне рассказала моя бабушка, которая умерла в 2004 году. Года два тому назад был интересный случай в связи с лечением голодом. Мать привела двух своих детей в возрасте двух и пяти лет к одному врачу. У детишек была очень редкая болезнь, которую называют «крокодиловая кожа». Бедная мать просила врача дать лекарство, которое могло бы излечить эту кожную болезнь. И врач дал ей витамины и рекомендовал не кормить детей два дня и привести их через неделю. А эта женщина не поняла или ослышалась и через неделю пришла к врачу взволнованная и упрашивала врача, чтобы врач разрешил бедным детям есть; они так изголодались за неделю, что начали собирать крошки хлеба с пола. Недоразумение выяснилось, но врач посмотрел на

детей и увидел чудо: их «крокодиловая кожа» исчезла без следа, щечки были розовые и нежные, как кожа персика.

ОТКАЗ ОТ ПИЩИ – ОТКАЗ ОТ БОЛЕЗНЕЙ

Еще голод вылечит «неизлечимые» болезни, например, проказу за 21 день, разнообразные сердечные заболевания, малокровие, различные виды нефрита, детский паралич, язву желудка, пиорею, синусит и катары – все эти заболевания облегчаются или совершенно излечиваются. Люди спрашивают, почему голоду придается такая исключительная важность. Ответ очень прост. Тело человека можно сравнить с машиной окисления. За 24 часа в нем сгорает 400 г жира. Если мы прекратим подачу «топлива», организм сразу же меняет процесс своего снабжения за счет собственных запасов. Из чего же они состоят? Энергетика, созданная самой природой, употребляет на

топливо частицы, наименее нужные организму. Как просто и эффективно можно отделаться от болезни, только отказавшись от пищи на короткое время! Продолжительность голодовки должна быть от трех до сорока пяти дней. Воздержание от пищи на срок от трех до семи дней рекомендуется людям, которые постоянно занимаются тяжелым физическим трудом: такая голодовка может быть повторена с промежутками от одной до

трех недель, пока наконец не будут достигнуты желаемые результаты. Но для этого необходимы подходящая обстановка, опытное наблюдение и главным образом содействие самого голодающего. От человека требуется понимание процесса лечения и искреннее желание улучшить свое здоровье.

С уважением,
КОСИЦЫНА
Алла Алексеевна,
Краснодарский край,
ст. Отрадная, ул. Крылова, 27

В пшеничном зернышке – здоровье и сила

Здравствуйтесь, работники редакции «НЗ». Хочу рассказать, как можно просто и эффективно оздоровить свой организм. Лекарства сейчас с подделками, продукты с добавками и подкормками наш организм нечем. Из всех лекарств и продуктов для лечения я выбрала проросшее зерно пшеницы. Употребляя его в разных видах, я почувствовала прилив силы.

Несмотря на эти годы, а мне 70 лет, я продолжаю работать в лечебном учреждении.

Чтобы было понятно, я объясню, как я употребляю это зерно. 100 г зерна пшеницы промыть холодной водой, положить в тканевую мокрую салфетку и на тарелке оставить на сутки. Когда появятся ростки в 2 мм, пшеницу надо промыть, пропустить через мясорубку. Содержимое положить в эмалированную посуду, залить кипятком и не кипятить, а только закрыть крышкой. Через пару минут получится каша или кисель, если воды больше положенного. Можно добавить 1 ч. л. меда и раст. масло. Можно добавить тертые яблоки или мордонтон, улучшается зрение, густеют волосы, укрепляются зубы, улучшается самочувствие, повышается иммунитет к простудным заболеваниям, чувствуется прилив сил и энергии.

Даже трудно поверить, что в таком зернышке столько силы и энергии.

Зинаида Дмитриевна ДУБИНИНА
357350, Ставропольский край, Предгорный р-н, ст. Ессентукская, ул. Пикетная, 2-12

4 мая - 17 мая 2005 года • № 9 (21)

Хеликобактер пилори: найти и обезвредить

Около двух десятилетий тому назад исследователи обнаружили в организме человека чрезвычайно любопытную бактерию, и вскоре о ней уже заговорил весь просвещенный люд. Теперь ученые не сомневаются, что 90 ПРОЦЕНТОВ ВСЕХ ЯЗВ В ЖЕЛУДКЕ И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКЕ ВЫЗЫВАЕТ ИМЕННО ЭТА БАКТЕРИЯ – ХЕЛИКОБАКТЕР ПИЛОРИ (ХП).

Была установлена связь микроба ХП и с возникновением полипов, злокачественных опухолей в желудке, кишечнике, ишемической болезни сердца (стенокардия, инфаркт), нарушений мозгового кровообращения (инсульт), кожных заболеваний (угревая сыпь, псориаз, экзема, крапивница), заболеваний опорно-двигательного аппарата (инфекционно-аллергический полиартрит), заболеваний эндокринной системы (гормональная недостаточность щитовидной железы, яичников), что, в свою очередь, ведет к симптоматическому ожирению, при котором не помогут ни пищевые добавки, ни диета.

Хронические холециститы, панкреатиты, гепатиты, желчнокаменная болезнь в 85 – 90% случаев связаны с ХП. Частые головные боли, неприятный запах изо рта при отсутствии кариозных зубов, отрыжка, изжога, тошнота, вздутие живота, запоры или поносы, дисбактериоз, аллергия, выпадение волос, повышенная ломкость ногтей с последующим

грибковым поражением – вот те из немногих симптомов, позволяющие заподозрить у вас ХП.

Так как она это делает и почему не гибнет в желудке?

Дело в том, что местом ее обитания служит желудок, в котором теоретически не может выжить ни один микроорганизм из-за чрезвычайно высокой концентрации соляной кислоты. А вот эта бактерия, получившая вскорости звучное название хеликобактер пилори, не просто существует в этих невыносимых условиях, но еще и процветает и непрерывно ведет свою подрывную деятельность.

Она дезорганизует работу желудка, виновна в появлении язв и гастритов, которые в ее присутствии могут привести к более страшным, необратимым последствиям. В 1994 году Всемирная организация здравоохранения занесла хеликобактер пилори в разряд канцерогенов первого класса.

Бактерия, отличающаяся, судя по всему, завидным здоровьем, может десятилетиями обитать в организме

не подозревающих об этом людей, каждодневно подтачивая его. Исследования, проведенные в последние годы (когда узнавшие про хеликобактер пилори граждане разных стран кинулись к специалистам), только подтверждают данный факт.

Вывод напрашивается сам собою: необходимо как можно быстрее обнаружить эту чрезвычайно зловредную бактерию и уничтожить. Как обнаружить? Существует несколько методов:

- До сих пор основной – зондирование. То есть в желудок вводится зонд, берется (отщипывается) кусочек ткани (биопсия) и исследуется. Довольно мучительная процедура, можно сказать, агрессивная.

- Несколько лет назад на Западе стали использовать и другой прием для определения наличия в желудке человека болезнетворной бактерии – дыхательный тест.

Суть нового метода: вы делаете выдох в две пробирки – до и после приема абсолютно безвредного препарата без цвета и запаха. Затем производится анализ вашего выдоха. Точность метода ~ 100%, он одинаково эффективен для детей и взрослых.

Строгих рекомендаций для проведения подобного анализа нет, но лучше делать его натощак или 3 часа не есть перед анализом.

Хеликобактер малочувствителен к антибиотикам. Поэтому подход к лечению строго индивидуален. Каждому пациенту назначается определенная схема терапии, предусматривающая использование отдельных препаратов в строгом соответствии с предписанными дозами и схемами.

Это позволяет достичь 97% успеха в лечении. При профилактике язвенной болезни прогноз обострения язвы снижается до 10%.

Последнее достижение ученых в борьбе с язвенной болезнью – изобретение вакцины, которая предохраняет от заражения хеликобактером пилори. Основа вакцины – ослабленные бактерии и связанные с ними средства для усиления иммунитета. После такой прививки пациенты будут застрахованы от язвы на срок от трех до пяти лет. Пока об обязательных прививках от хеликобактера говорить еще рано, но клинические испытания вакцины уже завершены, а в Америке и Швейцарии ее уже начали назначать выздоравливающим язвенникам для профилактики рецидивов болезни. Так что весьма вероятно, что очень скоро язвенная болезнь, как и сибирская язва, станет забытой страницей истории медицины.

В вашем дворе — Кладовая здоровья

Май — последний весенний месяц. Природа уже пробудилась, на деревьях появилась нежная зелень, распускаются первые цветы, не дремлют и лекарственные травы. Несмотря на то что основной сезон заготовки целебных растений еще впереди, май — горячая пора для травников. Именно в это время заготавливают ценнейшие лекарственные растения: лопух, крапиву, одуванчик и т. д.

ЛОПУХ

Он лечит и почки, и печень, и эндокринную систему, и кожу, и систему кровообращения.

Сбор проводят в сухую погоду. Корни выкапывают, отряхивают от земли и чистят вручную. Ни в коем случае их нельзя мыть — уйдет целебная сила. Корни нужно сразу использовать или высушить их под потолком, где температура достигает 40°C, а также в темноте под железной крышей. Можно воспользоваться духовкой, но только не перегретой, предварительно разрезав корни вдоль на длинные дольки. Хранить корни следует в ящиках, выложенных бумагой. В лечебных целях используются только корни растения первого года жизни. Отличить его просто: у лопуха нет цветочных корзинок. Вот несколько рецептов использования корней лопуха: 1. Настойка против экземы и кожного зуда. 20 г сухих измельченных корней лопуха надо залить 1 стаканом кипяченой воды, варить 10–15 минут на слабом огне, настоять неко-

торое время, остудить и процедить. Смачивать этим настоем больные места не только при экземе, но и при кожном зуде, угрях, фурункулах. А при выпадении волос нужно втирать в корни или полоскать волосы после мытья головы.

2. Компрессы из свежих листьев лопуха помогают при ревматизме, опухолях суставов. Компрессы делают так: берут целый лист, ошпаривают горячей водой, а затем прикладывают к больному суставу нижней (войлочной) стороной, закрывают пергаментом и слоем ваты или куском сухой ткани, обматывают бинтом и оставляют на ночь.

Свежий лист этого растения, приложенный тыльной стороной на больное место и обвязанный теплой тканью, облегчает боли при радикулите. Кашицу из свежих листьев этого растения рекомендуют прикладывать на пораженное место при ожогах.

3. Средство от запоров. 50–60 г корней лопуха заливают литром воды и нагревают на водяной бане под крышкой 30 мин. Затем охлаждают в течение 10 мин., принимают теплым по 1/2

стакана 2–3 раза в день. При ангине — 1 ст. л. корней или листьев заваривают, настаивают 30 мин., процеживают и пьют по 1/4 стакана три раза в день и полощут горло.

КРАПИВА

Это растение лечит многие болезни: от сердечных недугов до желудочных спазмов.

Май — лучшее время для сбора. В майской крапиве максимальное количество питательных веществ, а сама она еще нежна. Собирать лучше подальше от дорог, в чистом месте, утром или вечером. После сбора, если крапива грязная, ее лучше помыть в холодной проточной воде. Затем просушить, резать необязательно.

1. Для улучшения работы сердца используется отвар крапивы. Принимать с медом или сахаром. У молодой крапивы перед цветением срезают верхушечки вместе с листьями, сушат в тени. 5 ст. л. измельченной травы заливают 0,5 л. воды, кипятят на слабом огне, принимают по полстакана 4 раза в день, подсластив по вкусу.

2. При спазмах, желудочных болях с рвотой можно выпить отвар корней жгучей крапивы. Одна чайная ложка сушеного корня варится 5 минут в стакане молока. Четвертая часть употребляется в горячем виде сразу, затем через каждые 2 часа пьют по 2 сто-

ловые ложки до исчезновения болезненного состояния.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

В медицине используются трава, листья и цветки тысячелистника обыкновенного. Листья собирают до цветения, в мае, сушат на воздухе, в тени.

1. При носовых кровотечениях, для обмывания порезов кожи применяют водный настой травы тысячелистника. Для его приготовления нужно 10–15 г сухой травы тысячелистника (1 ст. л.) заварить стаканом кипящей воды и кипятить на тихом огне 15–20 минут. Дать настояться, процедить. Настой применяют наружно.

ОДУВАНЧИК

Это растение славится как спазмолитическое, мочегонное, желчегонное средство.

В лечебных целях используют в основном его корни. Выкопав корни, хорошенько их промойте, затем просушите в тени — под солнечными лучами они теряют все свои лечебные свойства. Полученное сырье храните в полотняных мешочках.

Средство для лечения атеросклероза (уменьшает содержание холестерина в крови).

Нужно: сок свежих корней одуванчика — 100 мл, спирт 90% — 15 мл, глицерин — 15 мл, вода — 17 мл. Все смешать, процедить, принимать 1–2 раза в день по 1 ст. л.

4 мая - 17 мая 2005 года • № 9 (21)

И весной бывает простуда

Детская простуда, как известно, может нагрянуть в любой момент — и теплой весной, и холодной осенью, и знойным летом. Врачи утверждают, что все болезни вызываются вирусами, и характер заболевания зависит от того, куда попадет вирус: в носоглотку — будет фарингит, если на слизистую оболочку трахеи — трахеит, на бронхи — бронхит. Весенние простуды имеют свои особенности. Существуют методы, которые сводят риск заболевания к минимуму.

ЛОЖНЫЙ КРУП

Если иммунная система у ребенка ослаблена — дело не обойдется банальным насморком. Когда иммунитет снижен, ребенок легко заболевает. Самое слабое место — слизистые оболочки. У детей они подвержены набуханию, и поэтому у них бывает очень опасное состояние, чреватое тяжкими последствиями, которое называется ложным крупом. Когда вирус проникает в детский организм, слизистая голосовых связок и трахеи начинает сильно набухать, причем это случается только в раннем возрасте — как правило, до семи лет. Так вот, ложный круп чаще бывает именно весной.

УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУНИТЕТ

В первую очередь простуды вызываются переохлаждением. Поэтому за ребенком нужно следить: нет ли кашля, насморка, хорошо ли он одет... Ведь и весной, увы, нередко случаются довольно прохладные дни. Необходимо заняться укреплением иммунитета.

Лучшее средство — закаливание и витамины. почаще гуляйте со своим чадом на природе.

Использование естественных природных факторов, таких как воздух, солнце и вода, снижает чувствительность организма к холоду и жаре, повышает его защитные силы и противодействует не только простудным, но и многим другим заболеваниям.

Основные правила закаливания просты: последовательность и постепенность, а также индивидуальный подход. Ни в коем случае не надо бегать свежего воздуха. Даже в холодное время года надо многократно в течение дня по 10–20 минут проветривать комнату, где проводит время ребенок. Также в любой сезон он должен достаточно времени проводить на открытом воздухе: дети до 2 лет — не менее 4 часов в сутки, дети старше 2 лет — в общей сложности 5–6 часов в сутки. На прогулке детей нельзя кутать. Легкий насморк при нормальной температуре — вовсе не причина для отмены прогулки. Обычно советуют начинать закаливание летом, но это можно делать и весной, только с большей осторожностью.

И ВОЗДУХ, И ВОДА

Воздушные ванны можно начинать в комнате с тем-

пературы 24–22 градуса и постепенно понижать до 17–16 градусов для детей до 3 лет, и до 15 градусов — для детей постарше. Особенно эффективно закаливание водой. Его можно начинать с 3–4-месячного возраста — с влажных обтираний после утреннего сна. Детей после года можно начинать закаливать с обливания ног, доводя температуру воды от 28 до 16 градусов. Умываться утром тоже лучше прохладной водой — начинать с 20 градусов и постепенно снижать до 16 — для детей до 3 лет, и до 14 — для детей от 3 до 7 лет. Общие обливания (или души) оказывают к тому же и тонизирующее воздействие на нервную систему. Начинать лучше с щадящих температур — с 33–32 и понижать до 16–14 градусов. Закаливание полезно всем детям, даже ос-

лабленным и болезненным; только действовать в таком случае надо особенно осторожно, лучше всего — посоветовавшись с врачом.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ

Обливание и другие закаливающие процедуры следует прекратить, а по выздоровлении к ним вернуться, принимая во внимание этот перерыв. Главное в закаливании — постепенность и систематичность, желательно не пропускать ни одного дня. Воздушные или водные ванны должны вызывать у ребенка только радость и хорошее настроение. Ни в коем случае не используйте при закаливании ребенка контрастный душ. Дело в том, что детский организм не приспособлен к резким скачкам температуры.

НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ

Лимон, мед и глицерин вылечат кашель

Наша дочка в этом году окончит школу. Ребенок, слава Богу, здоровый. Когда она была маленькой, ее постоянно мучили бронхиты. Сначала мы боролись с ними, как и большинство людей, — таблетками. Но таблетки, как известно, одно лечат, а другое калечат. Знакомые подсказали очень хорошее народное средство. Нужно сварить в воде на медленном огне в течение 10 мин. один лимон, разрезать его и выжать сок в стакан (вместо лимона можно использовать яблочный уксус — примерно 100 г). К соку лимона добавить 2 ст.л. глицерина, размешать и до краев заполнить стакан медом. При сильном и частом кашле принимать по 2 ч.л. смеси 3 раза в день перед едой, а также — на ночь. Если кашель сильный, но редкий и сухой, принимать по 1 ч.л. до и после завтрака, обеда и ужина и обязательно — перед сном.

ДВОРУШНИКОВЫ, г. Усть-Каменогорск

Главное — нести добро и жить без грехов

Здравствуй, уважаемые работники и читатели замечательной газеты «НЗ». Прочитал на страницах вашего издания о конкурсе «Моя копилка здоровья» и решил принять в нем участие. Надеюсь, моя статья принесет читателям пользу. А если мне повезет, и я займу призовое место, то я 27 июня 2005 г. радостно буду отмечать свое 70-летие.

Прожил я большую жизнь — да, за 70 лет удалось увидеть и пережить многое. Из опыта своей жизни я рекомендую советы для копилки здоровья. Эти нужные советы помогут людям продлить свою жизнь до старости. Советы не сложные, но очень серьезные.

1. Очень важно заниматься самовнушением. Здоровые и добрые мысли без грехов обеспечат вам хорошее самочувствие в любом возрасте. Необходимо внушать себе, что у вас организм здоровый, а все свои ошибки, которые вы совершили в жизни, нужно исправлять на совесть. Всегда нужно честно работать, и здоровье будет в порядке.

2. Не забывайте о пользе свежего воздуха и о упражнениях, которые необходимо делать на свежем воздухе. Для достижения хорошего самочувствия очень хорошо помогают ходьба, тихий бег и гимнастика. Это настоящие источники здоровья и долголетия. Движение — жизнь.

3. Следите за тем, чтобы ваша спальня всегда была хорошо проветрена. Сон в отлично проветренной комнате с добрыми мыслями, без грехов — это и есть крепкое здоровье на долгие годы. С хорошим сном вы очень просто будете накапливать копилку здоровья на всю жизнь.

4. Никогда не спешите во время еды и после еды. И самое главное, ни в коем случае никогда не передайте, не злоупотребляйте спиртными напитками, а так же курением. Правильное питание — это правильное лечение организма с чувством радости и добра.

5. Если вы болеете, то все же беседовать с врачами надо, а что важно в лечении — это всегда вести здоровый образ жизни. Помните, что свое здоровье необходимо завоевать. Да! Это будет хорошая копилка здоровья, если мы в трудные минуты жизни научимся завоевывать свое здоровье без грехов, с чувствами доброты и любви.

6. Постоянно думайте о том, что вы чувствуете себя ежедневно все лучше и лучше с хорошими мыслями и становитесь совершенно здоровыми. Будьте уверены, что крепкое ваше здоровье обязательно укрепляет состояние нервов, если вы живете без грехов с добрыми мыслями. Несите добро всем людям — да, я нисколько не сомневаюсь, что любой человек постоянно будет накапливать здоровье и для себя, но и будет помогать всем окружающим жить с хорошим здоровьем.

7. В конце своего письма я хочу отметить, что именно такая жизнь помогла мне стать ветераном труда, мастером спорта, а также отцом троих замечательных детей. Что очень важно — надо жить без грехов, честно и порядочно. А за своим здоровьем необходимо следить ежедневно, чтобы не болеть. Своим поведением нужно накапливать свое здоровье без грехов.

Иван Алексеевич ИВАНОВ
603106, г. Н.Новгород,
ул. Н.Сусловой, д. 5/1-55

Внимание, продолжаем конкурс «Моя копилка здоровья»

Дорогие читатели!

Если у вас есть проверенные рецепты лечения каких-либо заболеваний, которыми вы пользуетесь постоянно, которым доверяете, и с их помощью не раз поднимали на ноги не только себя, но и своих близких, пишите нам. Это могут быть любые советы, рекомендации, рецепты, взятые из народной медицины, — недорогие и простые в приготовлении. Но обязательное условие — они должны быть проверенными лично вами или вашими близкими.

Конкурс продлится до 15 июня 2005 года, а по завершении мы назовем трех победителей, которые получат денежные призы: 1500, 1000 и 500 руб. за 1-е, 2-е и 3-е места соответственно.

Ждем ваших писем по адресу: 127474, г. Москва, Дмитровское ш., 60, 7-й этаж, редакция газеты «НЗ». Не забудьте указать ФИО, точный адрес, паспортные данные — серия, номер, дата выдачи и орган, выдавший документ.

Желаем удачи!

4 мая - 17 мая 2005 года • № 9 (21)

Ваш недуг излечит лук

Уважаемые читатели газеты «НЗ», хотел бы рассказать вам о целебных свойствах такого популярного растения как обыкновенный репчатый лук. Он успешно может приструнить многие заболевания: абсцессы, бронхит, ангину. Лук может даже победить некоторые формы туберкулеза. Также он оказывает мощный прессинг на сахарный диабет. Этот овощ снижает свертываемость крови и очень полезен при тромбозах и всех иных болезнях, связанных с поражением сосудов. Целебность лука объясняется большим содержанием в нем фитонцидов, которые обладают дезинфицирующим свойством, справляясь со многими видами болезнетворных микроорганизмов. Кроме того, лук блестяще воздействует на процессы витаминного обмена, значительно снижает уровень «упрямого» холестерина и благотворно влияет на деятельность органов пищеварения.

Хочу предложить вам простые, но очень даже эффективные рецепты.



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Этот очень действенный рецепт снижает уровень сахара в крови.

Нарежьте только что ошпаренную кипятком луковицу, добавьте петрушку и укроп, соль и растительное масло в следующих пропорциях: лук — 50 г, петрушка — 25 г, масло — 10 г. Этот лечебный салат нужно подавать ко вторым блюдам как часть гарнира.

Еще один рецепт. Зеленый лук (40 г), одуванчик (50 г), крапива двудомная (50 г), растительное масло (10 г). Плюс лимонная кислота. Листья одуванчика предварительно замочите на четверть часа в 5-% рас-

творе поваренной соли для избавления от горечи. Зеленый лук мелко нарежьте, смешайте с одуванчиком и крапивой, чуть лимонного сока и растительного масла. Листья крапивы и одуванчика лучше всего заготавливать в апреле-мае.

КАШЕЛЬ, БРОНХИТ

Непрерывно медленный огонь... Варите на нем в течение 3-х часов 500 г измельченного лука, 400 г сахара, 50 г меда. В литре воды. Остудите и процедите состав. Принимайте в теплом виде по 1 ст. л. три раза в день. Храните состав в холодильнике.

Отлично излечивает брон-

хит натертая луковица, смешанная с гусиным жиром. Втирайте эту смесь в область грудной клетки и шеи. На эти же места очень полезно накладывать компресс и не снимать его до самого утра.

НАСТОЙ ПРОТИВ ГРИППА

Натрите на терке луковицу, залейте 0,5 л кипящего молока, настаивайте в теплом месте. На ночь необходимо выпить половину горячего настоя. Другую половину — утром, тоже в горячем виде. При заболеваниях органов дыхания, в том числе и легких, полезна следующая процедура: вдыхайте летучие части эфирного масла измельченного на терке лука. Пользуйтесь только свежеприготовленной луковой кашицей!

И еще. Луковую шелуху, как известно, широко используют в качестве красителя. Но она, эта скромная луковая шелуха, великолепно удаляет любые мозоли. Замочите шелуху в уксусе и дайте постоять в течение

двух недель при комнатной температуре. Затем жидкость слейте, шелуху чуть отожмите. Наложите на «любимую» мозоль слой шелухи, забинтуйте и оставьте на ночь. Утром распарьте ногу, после этого вы спокойно соскоблите мозоль.

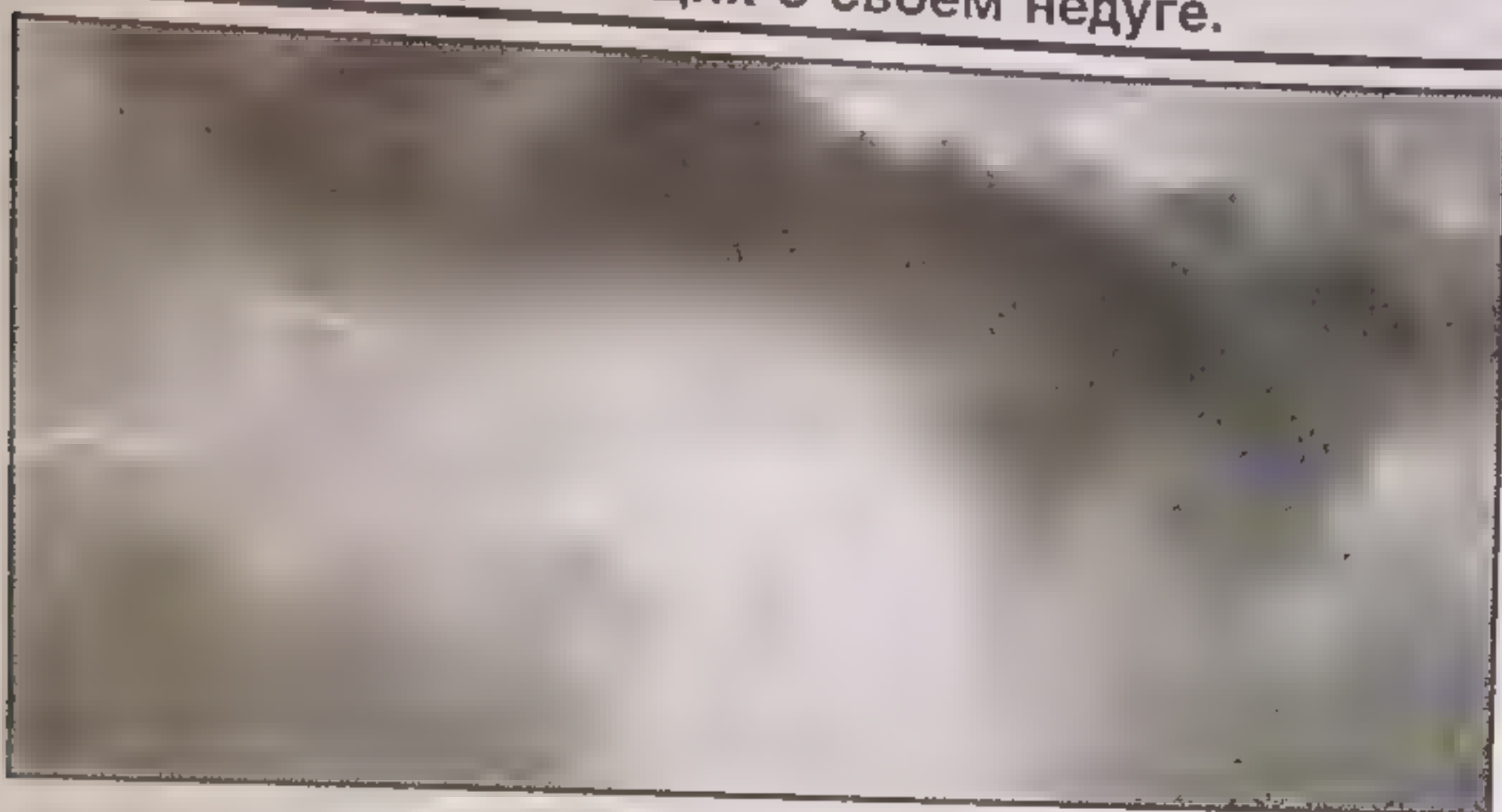
ЭЛИКСИР ЛЮБВИ

И в заключение об одном важном дельце. Для поддержания любовного тонуса некоторые женщины с усердием готовят травы... например, чабрец. Но они могут только навредить в деле... любви. Богиня оной не одаряет радостями тех, кто прибегает к такому насилию над ней. Лучше возьмите луковицу... неприятный запах с успехом нивелирует петрушка. Дабы вы пребывали в благодушном настроении, приведу слова великих людей: «Репчатый лук возбуждает любовные желания» (Ираклий Тарантский). «Жениху в течение нескольких дней перед свадьбой рекомендуется диета, основанная на жареном луке и яичных желтках» (Шейх Нафезули), «Искусство арабской любви». И, наконец, знаменитая «Камасутра» советует: «...Ешьте смесь из риса, сваренного в молоке, с воробьиными яйцами, жареным луком и медом...»

Сергей НЕГОВ,
Ставропольский край,
Буденновский р-н,
Стародубцевскре,
ул. Ленина, 66

Синдром плохой погоды

Многие люди болезненно реагируют на изменения погоды. У кого-то голова болит, у кого-то ноют суставы. Ну а у кого-то все валится из рук и даже жить не хочется. Болезненную реакцию организма на изменения погоды называют разными терминами: «метеозависимость», «метеопатия», «метеоневроз». По утверждению специалистов, это расстройство поражает тысячи людей по всему миру, даже не подозревающих о своем недуге.



МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

О метеопатии существует немало мифов, например: «От метеопатии страдают все люди без исключения!» Это не так. Есть счастливики, чувствующие себя прекрасно вопреки сильной геомагнитной буре. А вот ослабленные люди, а тем более больные хроникой — записные метеопаты. Плохое самочувствие угрожает им при любом изменении погоды, лунных циклов или потоков солнечной радиации. Это происходит из-за того, что расстроенную систему легко вывести из равновесия. На изменение погоды реагирует любой организм. Это доказали ученые, протестировав тысячи людей, — у всех изменялись давление, уровень гормонов, пульс. Здоровый же организм быстро приводит все показатели в норму благодаря большим резервам. А больной —

«разлагается» по всем статьям. Но даже железное здоровье не может гарантировать, что организм не пострадает от метеопатии. Геомагнитные бури и резкие перепады погоды, неоднократно повторяясь и вызывая в организме стрессы, со временем приводят к изменениям в той или иной системе организма.

БУДЬТЕ БЛИЖЕ К ПРИРОДЕ

Ученые выяснили, что на состояние человеческого организма влияет огромное количество факторов. Это и температура воздуха, и влажность, и направление, и сила ветра. Установлено, что чем больше человек пытается обособиться от прямого воздействия природы, тем сильнее становится от нее зависим. Не секрет, что в городах людей, страдающих метеозависимостью, значительно больше, чем в сельской местнос-

ти. У сельских жителей выше иммунитет, они более приспособлены к резким переменам погоды. Плюс ко всему в городах чаще всего нарушен естественный водообмен. Дождевая вода не уходит в землю, а активно испаряется. Это, кстати, причина того, почему в городе значительно тяжелее переносить холод и жару. Вывод напрашивается сам собой: нельзя отгораживаться от окружающей среды. Тогда и проблем с метеозависимостью будет меньше.

МАГНИТНЫЕ БУРИ

Немало хлопот жителям Земли приносят дни повышенной солнечной активности. В народе их обычно называют магнитные бури. Как уберечься от них? Вопрос непростой. Если вы страдаете сердечно-сосудистыми заболеваниями, если у вас поднимается давление, лучше, что называется, от греха подальше снизить в дни магнитных бурь свою активность. Желательно не пользоваться автомобилем, а прогуляться пешком. И, без сомнения, не стоит в эти дни чрезмерно увлекаться спиртным и прочими токсизирующими средствами. Будьте осторожны: 70% инфарктов, гипертонических кризов и инсультов случаются как раз во время пресловутых магнитных бурь.

ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ

Если при любых изменениях погодных условий, даже самых незначительных, вы чувствуете тяжесть в голове, головокружение, ваше дав-

ление скачет, а сердце бьется быстрее, чем обычно, — вы метеопат. Также при метеозависимости возможен озноб и повышенная потливость. Отмечается усталость, снижение памяти и внимания. Человек испытывает беспокойство, тревогу без причины, бессонницу или сонливость.

МЕТЕОНЕВРОЗ

Зависимость человека от погоды не ограничивается только метеозависимостью. Есть еще и такое понятие, как метеоневроз. Это очень распространенный недуг. Зависимость многих людей от погоды объясняется не перепадами давления, не переменами погоды и не вспышками на Солнце, а проблемами психологического свойства. Если говорить проще, то метеоневроз — это фатальная зависимость настроения и самочувствия от того, какая за окном погода. Этот недуг хоть и смахивает на обычную лень, но является серьезным заболеванием, с которым необходимо активно бороться.

Попытайтесь создать в своей квартире некий уютный мирок. Сделайте все, чтобы он никак не был связан с улицей. Если же большую часть дня все-таки приходится проводить на улице, то надо научиться «получать наслаждение» от окружающего мира, во всем видеть красивое и прекрасное. И еще: при всех видах метеозависимости следует постоянно делать физические упражнения, заниматься закаливанием, вести здоровый образ жизни.

4 мая - 17 мая 2005 года • № 9 (21)

Магнитные стельки вернут здоровье

Стельки с применением магнитов пользуются большой популярностью. Многим они помогли вновь обрести хорошее самочувствие. Терапевтическое воздействие стелек основано на теории величайшего открытия древнекитайской медицины: связи акупунктурных и рефлексогенных зон ноги человека со всеми его органами.

ЧТО ОНИ ЛЕЧАТ

- Проходит радикулитная боль в позвоночнике;
- возрастает иммунная стойкость организма;
- восстанавливается нормальный кровоток в артериях и проходимость вен;
- стельки оказывают благотворное влияние при болезнях легких;
- сердечные боли исчезают или значительно уменьшаются, быстро исчезают инфарктные рубцы;
- регулируется уровень

сахара в крови;

— наблюдается улучшение зрения (особенно при дальнозоркости).

Внимание: вначале симптомы болезней могут усиливаться, а давление крови и уровень сахара возрасти.

Волноваться не стоит: через несколько дней все придет в норму.

Срок исчезновения болезней зависит от систематичности ношения стелек, а также от запущенности болезни. Некоторые болезни проходят быстро и

безболезненно, для некоторых необходимы вера и терпение.

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ

В свободную обувь вложите стельку, заранее обрезаев ее по нанесенному контуру до нужного размера обуви. Очень полезно по утрам, вложив стельку в тапочки, походить 5—10 мин. по комнате. В дальнейшем, в течение дня, надев носки или колготки, вы продолжаете применение стелек по 2-3 часа в день, постепенно увеличивая время их ношения. В течение первых десяти дней ношения стелек состояние здоровья значительно улучшается. Ноги и руки стано-

вятся теплее, снимается отечность и усталость ног. Активизируется кровоток и обменные процессы. Проходит интенсивное выведение токсинов и шлаков из организма. Это может вызвать некоторый дискомфорт, сонливость, боли в больных участках тела. Но постепенно организм побеждает болезнь, и человек восстанавливает и стабилизирует свое здоровье. Беременным женщинам следует воздержаться от использования стелек. Очень хорошие результаты дает сон со стельками. Для этого достаточно прижать стельку к стопе, а сверху надеть носок. К этому методу могут прибегать люди, у которых мерзнут ноги, либо — страдающие бессонницей. В первую очередь применение стелек необходимо людям, чья профессиональная деятельность сопряжена с утомляемостью ног.

Запивай с умом!

Казалось бы, что проще — взял таблетку и запил кипяченой водой. Но когда партнером между желудком и медицинским препаратом становится не вода, а другие напитки, могут начаться непредсказуемые реакции. Если врач не дал особых рекомендаций и в аннотации нет указаний, как следует запивать лекарство, используйте воду без газа или кипяченую воду.

1. Минеральной водой (н-р Ессентуки) можно запивать препараты на основе сульфаниламидов (бисептол, сульфадиметоксин, сульфадимезин). В дни приема этих препаратов ее следует пить до двух литров в день.

2. Слабительные средства надо запивать теплой водой.

3. Цитрамон быстрее избавит вас от головной боли, если вы запьете его горячей.

4. Большое значение имеет и количество воды. Когда инструкция гласит, что шипучий аспирин или поливитамин необходимо растворить в стакане воды — значит, такая концен-

трация оптимальна для вашего организма.

5. Для активированного угля и полифепена объем жидкости запомнить просто: один стакан воды на прием. Т. к. эти препараты разбухают на пути к кишечнику и для адсорбирующего процесса им нужно получить необходимое количество жидкости.

6. Большим количеством жидкости следует запивать лекарства в капсулах. Все, кто хоть раз имел дело с такими препаратами, наверное заметили, как капсула прилипает к рукам. Поэтому чтобы она подобным образом не прилипла к стенкам пищевода, ее нужно сопро-

водить большим количеством жидкости. Лучше принимать капсулы сидя или стоя.

7. Противоязвенные препараты следует запивать только водой. В сочетании с молоком или чаем их свойства уменьшаются.

8. А вот два препарата, раздражающее действие на желудок которых может смягчить молоко — нерастворимый аспирин и препараты кальция.

9. Препараты железа лучше усваиваются с витамином С, содержащемся во всех соках.

10. Не следует грейпфрутовым соком запивать таблетки, содержащие кальций.

Мужское бесплодие

Мужское бесплодие – такое состояние организма, при котором мужчина не способен к зачатию ребенка. Брак считается бесплодным, если в течение года при обоюдном желании супругов не было достигнуто беременности. Бесплодными являются 10% всех браков, причем в 40% случаев «виновен» в бесплодии мужчина.

Мужское бесплодие делится на три формы – секреторную, обтурационную и иммунологическую.

СЕКРЕТОРНАЯ ФОРМА

При этой форме яички мужчины в силу различных причин не производят здоровых подвижных сперматозоидов в количестве, достаточном для оплодотворения яйцеклетки. Причинами такого нарушения могут стать: генетические факторы, гормональные нарушения, тяжелые хронические заболевания (сахарный диабет), перенесенные воспалительные заболевания половых органов (орхит, паротит), водянка яичка, варикоцеле, перекрут яичка и другие. К факторам, провоцирующим появление заболевания, относятся: белковая недостаточность, авитаминоз и травма яичек.

ОБТУРАЦИОННАЯ ФОРМА

При этой форме бесплодия сохранено нормальное созревание сперматозоидов в яичках, но имеется препятствие на пути следования сперматозоида из яичек в мочеиспускательный канал. Таким препятствием могут быть врожденное отсутствие или сужение участка семявыносящего тракта,

спайка, оставшаяся после воспалительного или инфекционного процесса, рубец после операции, киста или опухоль половых или близлежащих органов.

ИММУНОЛОГИЧЕСКАЯ ФОРМА

Эта форма бесплодия развивается, как правило, после травмы яичка. При этой форме организм начинает вырабатывать антитела к ткани яичек. В норме ткань яичек и иммунная система не соприкасаются. При травме происходит контакт этих двух систем и иммунная система организма начинает воспринимать яички как чужеродное образование. Антитела могут также вырабатываться непосредственно к сперматозоидам.

ОБСЛЕДОВАНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ

Перед тем, как поставить диагноз «бесплодие» врач обязательно проводит общий осмотр, УЗИ половых органов, исследование уровня гормонов крови и спермограмму.

Лечение мужского бесплодия в первую очередь направлено на устранение причины,

приведшей к развитию этого заболевания. Часто это операция по поводу водянки яичка, варикоцеле. При обтурационной форме выявляется уровень и степень выраженности участка непроходимости и производится оперативное вмешательство по его устранению. При гормональных отклонениях назначаются препараты для коррекции гормонального фона. При иммунологической форме бесплодия проводится комплексное лечение. Лечение любой формы бесплодия (за исключением иммунологической), кроме устранения причины, включает в себя мероприятия, направленные на стимуляцию спер-

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Подорожник против бесплодия

Мои друзья (молодая семейная пара) долго не могли завести ребенка. Все время бегали по врачам, делали даже несколько раз искусственное оплодотворение. И все время это заканчивалось выкидышами. У жены со здоровьем проблем не было. Доктора говорили, что у супруга «слабые» сперматозоиды. В каком-то журнале они вычитали рецепт, помогающий восстановить детородную функцию у мужчин. Вот этот рецепт: нужно заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. семян подорожника, кипятить на малом огне 5 мин. и настоять 1 ч. Пить по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день за 30 мин. до еды. Курс лечения 1-2 месяца.

Недавно друзья приглашали меня на день рождения своей очаровательной дочки. Олечке исполнилось 3 года.

Мария УХАРЦЕВА, г. Пенза

Лен против опухоли яичек

Вареный корень льна уничтожает опухоль яичек. Для приготовления отвара в 250 мл кипятка положить 1 ст. л. корня, греть на слабом огне 20 мин., настоять 30 мин., процедить. Пить по 50 мл 3-4 раза в день до еды.

Вадим ГОРСКИЙ, г. Тюмень

Внематочная беременность: опасно для жизни

При внематочной беременности оплодотворенная яйцеклетка имплантируется в трубу, яичнике, брюшной полости и т.д. То есть, в органах, не приспособленных к дальнейшему вынашиванию плода. Поэтому внематочная беременность, как правило, самопрерывается досрочно, что может привести к внутреннему кровотечению, опасному для жизни больной. Чаще всего это происходит в ранние сроки (до 5-6 недель).

ОПАСНОЕ СХОДСТВО

Каждая из форм внематочной беременности в зависимости от места ее локализации и стадии развития имеет свои характерные особенности. Вместе с тем у всех форм внематочной беременности есть ряд общих признаков. Это прежде всего появление сомнительных и вероятных признаков беременности: задержка очередных менструаций, возникновение утренней рвоты, появление пищевых прихотей (стремление к приему острой, соленой пищи, извращение вкуса), чувство нагрубания молочных желез. Беременность свыше 20 недель обычно бывает уже не трубной, а вторичной, брюшной. Женщина ощущает движение плода, врач определяет сердцебиение плода, движения, иногда мелкие части плода. Таким образом, ряд признаков как маточной, так и внематочной беременности идентичны.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ

Однако при внимательном обследовании можно выявить ряд особенностей, характерных для внематочной беременности. Так, установ-

лено, что в 15-20% случаев трубная беременность развивается несмотря на отсутствие задержки менструаций. При внематочной беременности шейка матки недостаточно размягчена. При этом увеличение самой матки не соответствует сроку задержки менструаций — она увеличивается не больше, чем как при 5-6-недельной беременности. Другие более характерные признаки внематочной беременности возникают лишь при ее нарушении.

ТРУБНЫЙ АБОРТ

Если внематочная беременность прогрессирует, то рано или поздно произойдет разрыв в том месте трубы, куда присоединился эмбрион. Это явление называют «трубным абортom». В этом случае эмбрион или плод попадает в полость живота, это также сопровождается сильным кровотечением, вследствие чего возникают сильные боли.

Кровь, излившаяся в брюшную полость или в просвет трубы, в дальнейшем частично всасывается. Это ведет к образованию сращений внутренних половых органов с брюшиной,

кишечником, сальником, мочевым пузырем. В результате этих анатомических изменений возникают различные расстройства: боли в животе, бесплодие и т.д. Наблюдаются единичные случаи развития в дальнейшем злокачественной опухоли.

РЕДКИЙ СЛУЧАЙ

Брюшная беременность наблюдается весьма редко в 0,4-0,11% случаев. Она может быть первичной и вторичной. Первичной брюшной называют такую беременность, когда оплодотворенная яйцеклетка имплантируется непосредственно в брюшной полости (на брюшине, сальнике, кишечнике, печени, желудке, селезенке); при этом ни трубы, ни яичники, ни широкие связки не изменены. Подобная бере-

менность наблюдается очень редко. Чаще брюшная беременность бывает вторичной и возникает после прерывания трубной беременности. Исход подобной беременности неблагоприятен: в любой момент может произойти разрыв плодovместилища, что сопровождается массивным кровотечением. Жизнь больной подвергается при этом смертельной опасности; плод, как правило, погибает; кроме того, среди подобных плодов весьма высок процент аномалий развития. Если беременность вынашивается до конца, то исход ее также неблагоприятен. В конце беременности возникают схваткообразные боли и разрыв плодovместилища. Больная может погибнуть вследствие внутреннего кровотечения; плод также погибает.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

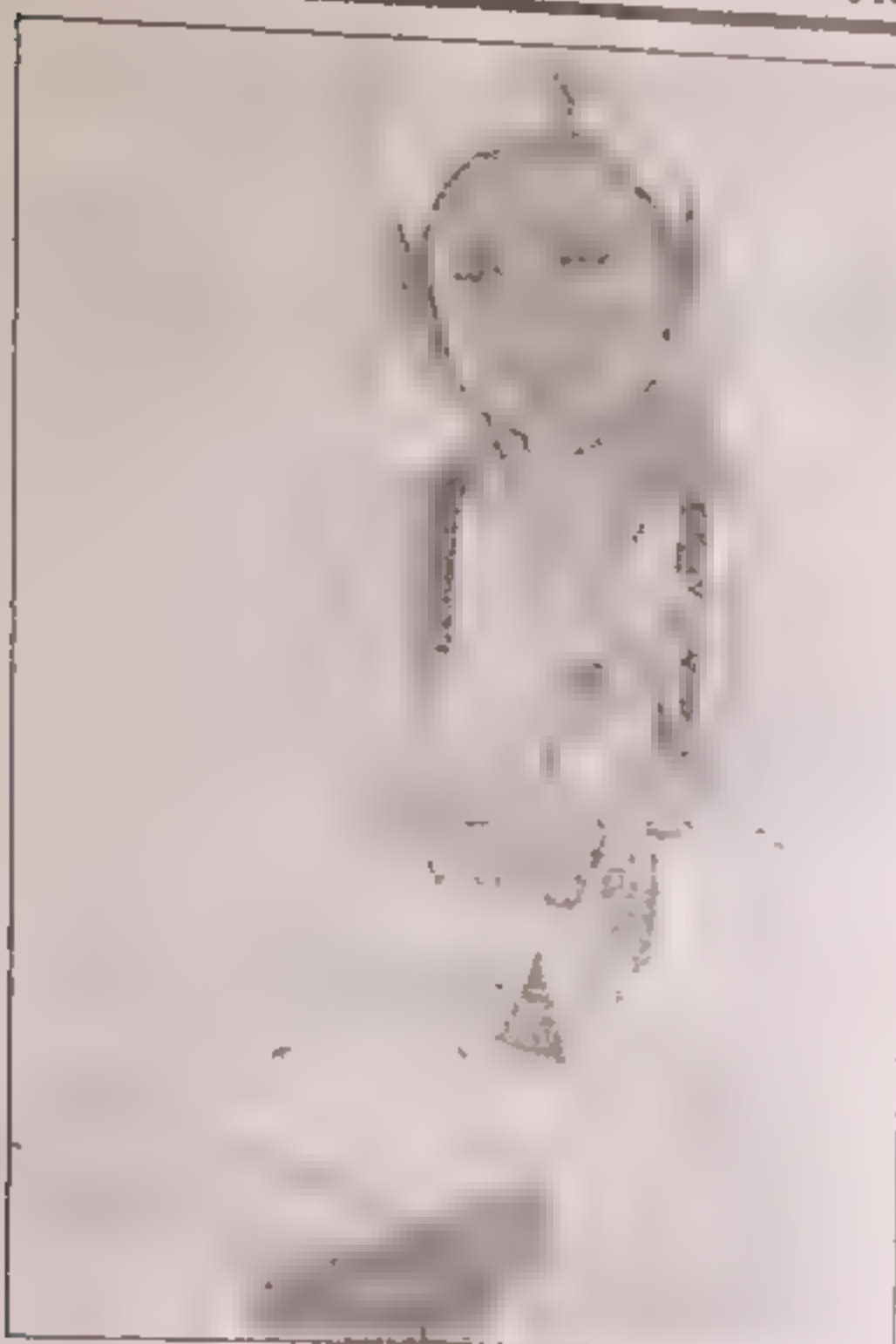
Экстренная помощь при внематочной беременности

У меня была внематочная беременность. Боль была страшная, я даже потеряла сознание. Пока не приехала «скорая», муж был в страшной панике, не знал что делать. Потом доктора разъяснили ему, что нужно было предпринять. Пока не подоспела врачебная помощь, нужно положить больную на спину, ноги ей поднять вверх, и пусть не двигается, даже по нужде делает в постели. На голову класть тряпки, смоченные в горячей воде. Пить давать кипятком маленькими глотками, причем полезно выжать в него лимон. На низ живота положить мешок со льдом. Если льда нет, то мешок с песком не тяжелее двух фунтов. Нельзя давать ничего возбуждающего, как вино, водка, нельзя принимать валериановые капли.

Людмила ГОВОРОВА, г. Орел

Умеете ли вы лечиться?

Успешное лечение зависит не только от профессионализма врача, но и от желания и старания самого пациента. Ответьте на вопросы теста, и вы узнаете, помощник ли вы врачу в собственном излечении или норовите вставить палки в свои же колеса?



1. Когда у вас болит голова, вы:
 - а) пытаетесь выяснить причину и устранить ее;
 - б) тут же принимаете болеутоляющее;
 - в) терпите: само пройдет.
2. На приеме у врача вы:
 - а) рассказываете о симптомах, заранее продумав свои жалобы;
 - б) часто забываете сообщить врачу важную информацию;
 - в) даете советы и критикуете назначенное лечение.
3. Когда врач назначает вам лечение, вы:
 - а) тщательно следуете всем рекомендациям;
 - б) читаете аннотации, проверяя, правильно ли назначено лечение;
 - в) часто пренебрегаете назначениями.
4. Если назначенное лечение сразу не подействовало, вы:
 - а) сообщаете об этом лечащему врачу;
 - б) меняете лечащего врача;
 - в) бросаете лечение.
5. Как вы относитесь к лекарственным средствам?
 - а) врач лучше меня разбирается в лекарствах — ему и решать;
 - б) предпочитаете принимать старые, проверенные средства;
 - в) считаете, что лекарства только отравляют организм.
6. Что вы ждете от врача?
 - а) диагноза и лечения;
 - б) сопереживания и поддержки;
 - в) больничного листа.
7. Когда врач причиняет вам физическую боль, вы:
 - а) терпите, понимая, что это необходимо для излечения;
 - б) требуете другого лечения или обезболивания;
 - в) испытываете ненависть к своему мучителю.
8. Какой способ диагностики вызывает у вас больше доверия?
 - а) личный опыт врача и его интуиция;
 - б) хорошая современная аппаратура;
 - в) только сам больной может разобраться в своем организме.

Подведем итоги:

За каждый из выбранных вариантов а) поставьте

себе по 2 балла, за б) — 1 балл, за в) — 0.

Суммируйте полученные баллы. Если вы набрали 12–16 баллов, вы — отличный пациент. Каждый врач мечтает о таком больном. Совместными усилиями вы сумеете победить любую, даже самую опасную болезнь.

Если вы набрали от 6 до 10 баллов, вы слишком полагаетесь на собственное мнение по поводу лечения. Побольше доверяйте докторам, не меняйте врача во

время лечения и строго следуйте всем назначениям. Ваше здоровье зависит от того, сумеете ли вы предоставить врачу решать, как вас лечить.

Если ваши баллы еле дотянули до 5, вы рискуете заработать хроническое заболевание: самолечение, как и полное отсутствие лечения, никогда не доводит до добра.

Тесный союз врача и пациента — залог успешной «битвы» с болезнью.

НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ

Лимон и пустырник избавят от неврозов

С детства у меня была одна проблема: сильно нервничала даже по самому незначительному поводу. С годами стала поспокойнее, однако расшатанные нервы дают о себе знать. Нужно подлечить нервную систему, но очень боюсь пить таблетки, вызывающие привыкание. Знакомый врач-гомеопат посоветовал для успокоения нервов настойки на основе обыкновенного лимона. Попробовала. Мне очень помогло. Вот два спасительных рецепта:

1. Требуется: 1/2 стакана сока лимона, по 4 ст. л. травы ясенника душистого, пустырника и листьев ежевики, по 3 ст. л. травы сушеницы и чабреца, 1 л воды.

Способ приготовления. Травы залейте кипятком и настаивайте 2–3 ч в закрытой эмалированной посуде. Процедите, остудите, затем добавьте сок лимона.

Способ применения. Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 ч после еды.

2. Требуется: цедра 1 лимона, по 1 ст. л. листьев толокнянки и травы пустырника, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Смесь залейте холодной водой, доведите до кипения на медленном огне, процедите.

Способ применения. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день через 1 ч после еды.

Татьяна СОКОЛОВА,
г. Петрозаводск

Здра
этой за
Козым
Работа
городе
приход
ловно,
раздо
челове
обрати
случае
жить
они ва

ЧТОБ
С

«Вс
(имя),
рестясь
двери,
красно
лый ме
ка, ест
в чисто
на оки
остров
ит пред
ле сто
Богоро
ну сду
смахну
12 тир
(назва
тых и
жище
тных,
полуж
— в в
имя С
Духа.

Ч

«К
перед
крещ
ловл
утвер
ли и
до За

4 мая - 17 мая 2005 года • № 9 (21)

Заговоры на все случаи жизни

Здравствуй, редакция «НЗ», и все читатели этой замечательной газеты. Меня зовут Надежда Козымаева. Я народный целитель, биоэнергетик. Работаю в Медицинском центре «Возрождение» в городе Новокузнецке Кемеровской области. К нам приходит много людей. И у всех своя беда. Безусловно, при личном контакте больному помочь гораздо легче, сразу видно, какая помощь требуется человеку. Но далеко не у всех есть возможность обратиться к помощи народного целителя. В этом случае хорошо помогают заговоры. Хочу предложить читателям самые действенные. Я уверена, они вам помогут.

ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ

«Встану я, раб Божий (имя), благословясь, перекрестясь, пойду из дверей в двери, из ворот в ворота, под красное солнце, под светлый месяц, по черные облака, есть у меня, раба Божия, в чистом поле окиян-море, на окиян-море стоит злат остров, на злате острове стоит престол, на злате престоле стоит Мать Пресвятая Богородица, с синя моря пену сдувает и смахивает — смахни с раба Божия (имя) 12 тишин, 12 камчужищев (название чирьев кучковатых и паховиков), 12 недужищев, 12 жировых, костных, ломовых, жильных и полужильных ключи, замки — в воду, огонь — в гору, во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

ЧИТАТЬ НА ВОДУ

«Крест за мной, крест передо мной, крестом я крещусь, крестом благословляюсь, крест — земле утверждение, крест от земли и до небеси, от Востока до Запада.

О Пресвятая Богородица, Царица небесная, Владычица Мария, укрой своею ризою красною, рукой честною, крестом животворящим раба Божия (имя) от всякого зла и напасти во веки веков. Аминь. От клеветника и клеветницы, от еретика и еретицы, от чародея и чародейницы, от волшебника и волшебницы во веки веков. Аминь. Архистратиг Михаил, Гавриил и Иоанн-воин победят беса и супостата и врага во веки веков. Аминь. Солнцем огражден, месяцем подпоясан раб Божий (имя), и не убоюсь врага и супостата и врага моего во веки веков. Аминь».

ЧТОБЫ ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЕ

«От болезней наших страдание люто, прибегаем к вам, святые чудотворцы и безмездные врачи Кир и Иоанн, ибо вы проповедовали, что недуг души тяжелее всех недугов тела, и, когда душа огрехами болеет, часто и тело в болезнь впадает. Знаем мы, что болезнями от грехов очищаемся, умолите же, святые чудотвор-

цы, Господа, чтобы он даровал нам прощение согрешений наших, и так как мы слабы и беспомощны, и силы наши в болезнях истощаются, не дал нам погибнуть, впадши в уныние. Ускорите на помощь нам и исцелите болезни наши, безмездные врачи, чтобы мы по выздоровлении, в покаянии дни наши проводя в мире окончили жизнь нашу и в день судный с сердцем чистым предстали перед очами Судии Вселенной, сердцевода Бога, которого поем и славим во веки. Аминь».

ЗАГОВОР НА КРАСОТУ И ЗДОРОВЬЕ

Водой окатить и сказать: «Царь морской да царь двинской, да царь пи-

нежской, дай воды на живот, на здравие раба Божьего (имя), на чистоту его, на красоту его».

МОЛИТВА НА ОСВЕЩЕНИЕ СОЛИ

«Боже, Спаситель наш, явившийся через пророка Моисея в Иерихоне и так посредством соли сделавший здоровою вредную воду! Ты Сам благослови и эту соль и сделай ее приношением радости. Ибо ты — Бог наш, и тебе мы воссылаем славу, Отцу и Сыну и Святому Духу, ныне и всегда и во веки веков. Аминь».

Надежда Семеновна КОЗЫМАЕВА, народная целительница, Кемеровская обл., г. Новокузнецк. ул. Дружбы, 46-42

НАДОМНАЯ РАБОТА

Вырезание чайных этикеток. Склеивание пакетов. Изготовление пуговиц. С уральскими самоцветами. На компьютере. З/п 9500-50000 р. Договор. Премии. Гарантии. 305000, г. Курск, а/я 204, Дудиной + конверт с о/а.

МАГИЧЕСКИЙ САЛОН

Ассоциация духовного целительства осуществляет ЭНИО — коррекции по различным проблемам (семья, брак, отношения, одиночество, бизнес, здоровье). Контактный телефон в Пятигорске 8 (8652) 93-79-02.

Заочное обучение. Хиромантия. Общий курс — 599 р. Снятие порчи — 299 р. Телепатия, ясновидение — 399 р. 460038, г. Оренбург, а/я 4+ конверт с о/а.

РАБОТА

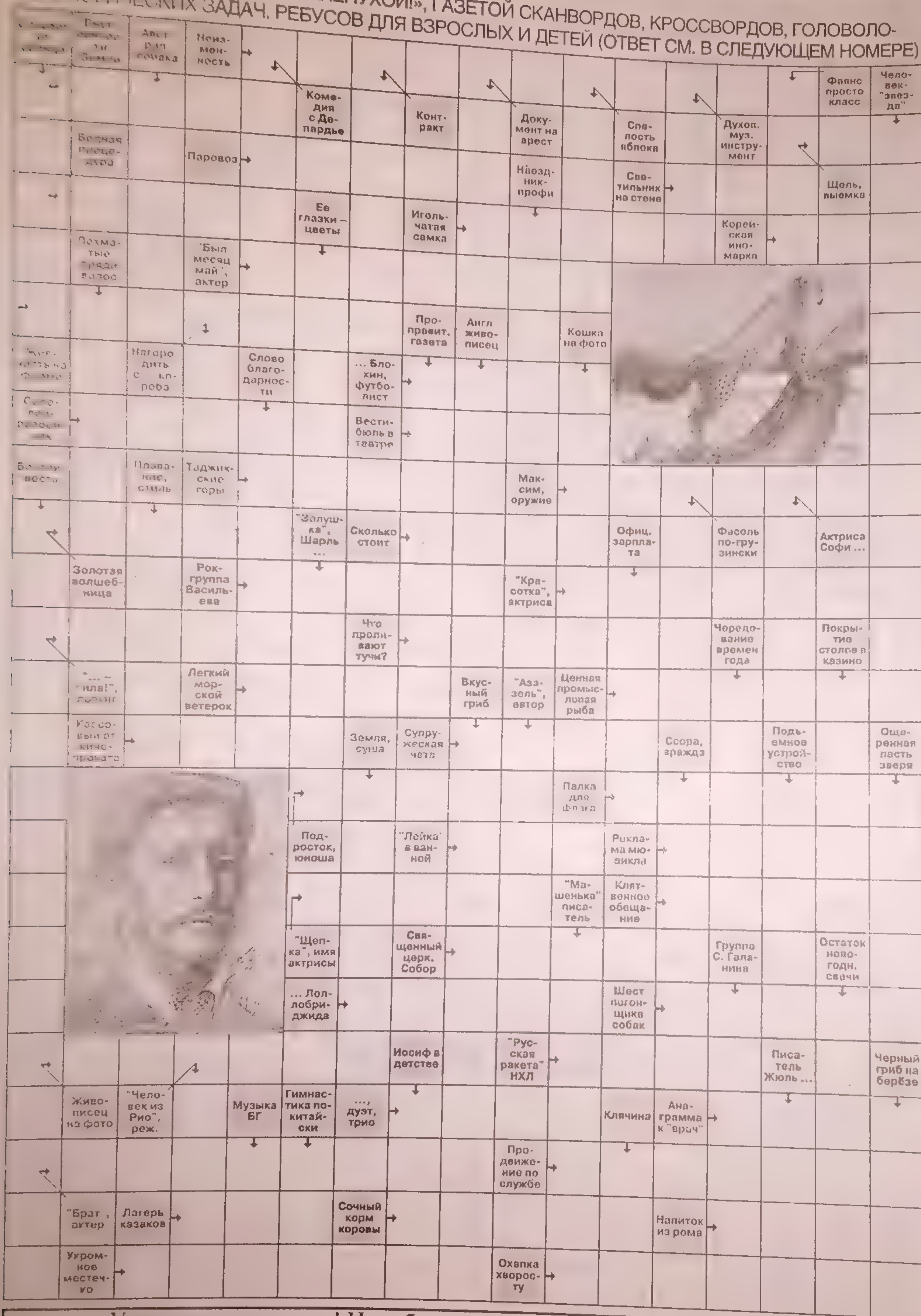
Предлагаю работу на дому с письмами. З/плата от 15000 руб./мес. Вложите конверт с о/а. 111396, Москва, а/я 117, Сергеевой.

Ответы на сканворд, опубликованный в №8(20)

Д	Г	Т	П	Р	А	Б	У	Ш	К	А
И	Г	Р	О	К	И	З	Л	А	С	
Х	Р	Г	О	Р	Л	О	О	М	Л	Е
Л	А	М	Б	Е	Р	С	И	Т	Н	И
О	А					Т	Ю	П	У	Ш
Ф	А	И				А	Н	А	Л	О
О	Ю					В	Н	С	А	М
С	Л	Е	Д			Р	А	С	С	Т
						Ф	И	Н	А	Н
						И	В	Е	К	У
						Ф	О	М	А	Г
						Х	И	У	Е	Р
						З	А	П	Р	О
						П	Р	О	С	Т
						К	О	Н	Т	П
						Р	А	С	С	А
						П	Т	Х	А	О
						П	Е	Х	О	Т
						Е	Р	И	К	Л
						Р	Л	О	Г	А
						П	О	К	Л	Е
						И	Р	Ж	Е	Л
						К	Р	Е	Д	И
						А	Н	К	Р	О

4 мая - 17 мая 2005 года • № 9 (21)

Скандинавский кроссворд предоставлен «ЗАЛЕПУХОЙ!», газетой сканвордов, кроссвордов, головоломок, логических задач, ребусов для взрослых и детей (ответ см. в следующем номере)



Уважаемые читатели! Не забудьте до 20 июня оформить подписку на второе полугодие 2005 г. на издания ИД «КУРАЖ»

Спрашивайте в местных почтовых отделениях Каталог российской прессы «Почта России».

Индексы наших изданий:

«НЗ, энциклопедия здорового образа жизни», газета для всей семьи — 12457,
«Виринея», женская газета — 11313; «Брат», мужская газета — 11315;
«Окрошка», журнал о здоровой и вкусной пище — 11316;
«Залепуха!», газета сканвордов для взрослых и детей — 11314.

НЗ

энциклопедия
здорового образа
жизни

Главный редактор
Алла ТАБЕКОВА

Учредитель
ООО «Газеты Провинции»
Издатель ОАО «ИД «Кураж»
Юридический адрес:
127474, г. Москва,
Дмитровское шоссе, д. 60
Адрес редакции:
127474, г. Москва,
Дмитровское шоссе,
д. 60, 7-й этаж
Тел.: 250-77-03
Тел./факс: 250-72-23

Реклама:
nikolas@province.ru,
(095) 250-77-02,
Реализация:
oreshin@province.ru
(095) 250-72-23,
Тираж 61 187
Цена свободная

Зарегистрирован
Министерством
Российской Федерации
по делам печати, телерадиове-
щения и средств массовых
коммуникаций.
Регистрационный номер
ПИ № 77-18119

При перепечатке уведомление и
ссылка на газету обязательны.

Незаказанные материалы не воз-
вращаются, публикуются и оплачиваются
по усмотрению редакции. Редакция ос-
тавляет за собой право публиковать пол-
ностью или частично любые пришедшие в
ее адрес письма. При подготовке номера
использованы интернет-ресурсы.

За содержание рекламных
объявлений ответственность несет
рекламодатель.

Прежде чем воспользоваться со-
ветами или рецептами из нашей газе-
ты, проконсультируйтесь у врача.

Уважаемые читатели!
Свои вопросы, пожелания
и материалы для печати вы
можете передать нашим
собственным корреспондентам:

Астрахань — Ирина Трехголосова
(8512) 39-13-16
Владимир — Аннета Татарникова
(0922) 32-22-78
Калининград — Светлана Васильева
(0112) 35-99-69
Кострома — Марина Чечушкина
(0942) 55-96-61
Нижний Новгород — Анна Гамзина
(8312) 19-34-28
Омск — Ольга Руденко
(3812) 25-04-47
Оренбург — Светлана Карлюгина
(3532) 98-51-26
Саратов — Владимир Акишин
(8452) 27-80-10
Ставрополь — Елена Назаренко
(8652) 56-44-73
Тюмень — Светлана Анущенко
(3452) 75-16-09
Челябинск — Ольга Ясинская
(3512) 78-02-71

По всем вопросам, связанным с
подпиской на наше издание по Като-
логу «Почты России» (индекс «НЗ» -
12457), просим обращаться в Отдел
подписки Межрегионального Подпис-
ного Агентства, тел. (095) 974 2131,
доб. 486, 487, 513, 446, 557, 495; ад-
рес: 127994, г. Москва, К-51, ГСП-4,
Цветной бульвар, д. 30, стр. 1.
Вопросами доставки подписных
тиражей редакция не занимается.

Журнал отпечатан в типографии
«Альфа-Принт», г. Ярославль,
ул. Судостроителей, 3.
Зак. № 912
Подписано в печать: 20. 04. 2005



Грибок индийских йогов	Стр. 5
Этот настой останавливает даже рак	
Хотите бросить курить – пейте отвар овса	Стр. 7
Гайморит разрушает мозг	Стр. 9
Жить долго – нетрудно	Стр. 18
Простые правила долголетия	
Как подобрать ортопедические стельки	Стр. 19

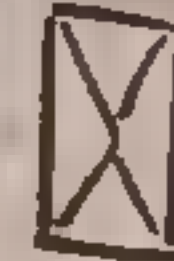
19 октября – 1 ноября 2005 года №21(33)

Конкурс «Народные рецепты красоты»

... А еще 3 раза в день я беру огурчик свежий и растираю лицо огурчиком – вообще прекрасное средство. Мама моя тоже огурчиком делает массаж лица, и у нее в 87 лет не так уж и много морщин. И вот что еще: у меня на кухонном столе лежит в миске смесь: натертая морковка, яичный желток и сметана. Эту смесь я наношу на лицо, только надо немного: 2 или 3 ложечки чайные. Ваша кожа будет всегда как в молодости, и любой мужчина будет заглядываться на вас. Я всегда так делаю и соседей научила, они тоже меня, и им понравились мои методы...

Ореховый керосин и клюквенный йод вылечат радикулит

Прогони дурные мысли и будешь здоров

КОНКУРС  **Моя копияка здоровья**



Кушай мед – польза идет **→113**

Полная талия провоцирует диабет

Британские ученые заявляют, что объем талии напрямую связан с риском возникновения диабета второго типа и сердечных заболеваний. Как выяснило последнее исследование, 80% людей из 27 стран по всему миру и не подозревают, что объем талии как-то связан с диабетом.

Как выяснили британские ученые, объем талии больше 88 см у женщин и более 102 см у мужчин явно указывает на повышенный риск заболеваний сердечно-сосудистыми недугами, а также на возможные нарушения в обмене веществ.

Английский врач Ян Кэмпбелл утверждает, что измерение талии является одним из простейших способов идентификации пациентов, которые могут быть занесены в группу риска. Таким образом, станет возможным выявлять диабет и сердечные

заболевания на ранней стадии. В любом случае не стоит забывать, что, если вы находитесь в группе риска, то необходимо регулярно посещать врача для того, чтобы выявить заболевание на самой ранней стадии. Ведь чем дольше больные остаются в неведении относительно того, что их атаковал диабет, тем выше риск серьезных последствий, таких как болезни сердца и почек, слепота и даже ампутация конечностей.

Зеленый чай спасает от болезни Альцгеймера

Вещество, содержащееся в зеленом чае, может снизить риск развития болезни Альцгеймера. К такому выводу пришли американские ученые. Их доводы основаны на экспериментах, проведенных на мышах, генетически запрограммированных на развитие у них аналогичного заболевания.

В течение нескольких месяцев им вводили инъекции содержащегося в чае компонента, условно названного EGCG. Оказалось, что это вещество, относящееся к группе антиоксидантов, способствовало снижению вдвое количества белка бета-амилоида, из которого в мозгу образуются

характерные для болезни Альцгеймера бляшки, повреждающие нервные клетки. Болезнь Альцгеймера является наиболее частой причиной слабоумия в старческом возрасте. Пока не существует специальных препаратов, излечивающих этот недуг.

Одна таблетка вылечит сифилис

Новая таблетка антибиотика способна так же хорошо противостоять сифилису, как и уколы пенициллина. Это лекарство поможет упростить борьбу с этим опасным венерическим заболеванием в развивающихся странах. Такие выводы были сделаны в результате исследований, проведенных в Танзании.

Группа английских исследователей провела масштабное исследование в Танзании на пациентах, страдающих сифилисом. Выяснилось, что пациенты, в ходе эксперимента принимавшие перорально ацитромицин, излечивались столь же быстро, как и та опытная группа, которой делали традиционные инъекции пенициллина.

В ходе исследования па-

циентам давали или таблетку ацитромицина, или делали укол пенициллина. Результаты проверились каждые 3 месяца в течение 9 месяцев. Ацитромицин показал 98%-ную излечиваемость, тогда как в группе принимавших пенициллин показатель был 95%. Испытания таблеток ацитромицина будут продолжены на Мадагаскаре, а также в четырех городах США.

КОРОТКО

В Мексике запущен комплекс для тренировки студентов-медиков. 24 робота, оборудованные искусственными тканями и органами, имитируют кровью и дыханием роль «пациентов».

Мексиканские ученые обнаружили, что сок агавы, из которого производят текилу, может помочь сбросить лишний вес и снизить уровень холестерина.

Медики из университета Окама нашли новый способ лечения диабета: добились искусственного производства клеток, идентичных выделяемым поджелудочной железой для производства инсулина.

У женщин-левшей в два раза выше вероятность заболеть раком молочной железы до достижения менопаузы, чем у правшей. Об этом говорят результаты исследования, проведенного голландскими учеными.

Новый шаг в изучении синдрома Дауна сделан британскими учеными, перенесшими в организм мыши человеческую хромосому. Ассоциация больных СД заявила, что исследование имеет большое научное значение.


Введение стволовых клеток может быть очень эффективным при лечении травм позвоночника, утверждают калифорнийские ученые после серии экспериментов на мышах.

Курение всего от одной до четырех сигарет в день увеличивает риск смерти от сердечных болезней в три раза, говорят норвежские ученые. Согласно результатам проведенного ими исследования, при этом женщины страдают больше.

19 октября — 1 ноября 2005 года • №21 (33)

Дорогие наши читатели! Мы рады всем вашим письмам, которые приходят к нам в редакцию. Еще раз напоминаем, что вы можете писать обо всех без исключения проблемах, связанных со здоровьем, задавать самые разные вопросы. С нами сотрудничают профессиональные врачи, специалисты в разных областях. Мы тут же передаем им ваши письма, и вы можете рассчитывать на профессиональный грамотный ответ. Если вы в очередном номере нашей газеты не увидели ответ на свой вопрос, не расстраивайтесь: мы о вас не забыли. Просто писем приходит много и наши медики-консультанты отдельно работают с каждым письмом, на что, конечно же, требуется время. Но все наши читатели обязательно получают ответ на свои вопросы.


РЕДАКЦИЯ «НЗ»

 Сейчас проявилось много «правильного» хлеба — из семи злаков с перемолотыми в муку зернами. Это проформа или действительно полезный продукт? Можно ли такой грубый хлеб давать детям.

Л.Д. СЕМИЩЕВА, г. Саратов


Уважаемая читательница. К сожалению, вы не указали своего имени, на ваш вопрос отвечает консультант нашей газеты врач-диетолог Галик Сулейманович Гусейнов:

— Хлеб с добавлением злаков действительно очень полезный продукт. Злаки придают хлебобулочному изделию особенный вкус и аромат, а также обеспечивают реальную пользу для организма, покрывая 50%-ную норму кальция, 80%-ную норму фосфора и 66%-ную норму железа. Давайте такой хлеб вашим детям без опасения.

 Мне недавно поставили диагноз — сахарный диабет. Вынуждена отказаться от всего сладкого. Теперь чувствую себя стесненно в гостях, когда подают торт или десерт. Говорят, что я обижая хозяев демонстративным отказом. Можно ли при этом диагнозе в незначительном количестве употреблять продукты, содержащие сахар, чтобы не привлекать к себе всеобщее внимание?

Маргарита ПЕТРОВА,
г. Калининград

Уважаемая Маргарита, все зависит от того, диабетом какого типа вы страдаете. При некоторых формах сахар из рациона питания необходимо исключить полностью. Людям, страдающим диабетом, необходимо соблюдать строгую диету, которую индивидуально для каждого определяет его лечащий врач. Так что обязательно проконсультируйтесь со своим доктором. А обидеть отказом знакомых не бойтесь, нормальные люди всегда вас поймут. И в конце-концов здоровье дороже.


 Слышала, что грибок чага помогает при многих болезнях, даже лечит рак. Расскажите, пожалуйста, об этом грибе и его лечебных свойствах.

Лилия КИСЕЛЕВА,
г. Оренбург

Дорогая Лилия, на ваш вопрос мы попросили ответить врача-фитотерапевта Марину Владимировну Оршанскую:

— Чага, еще его называют черный березовый гриб, разбивается в форме наростов на стволах березы. Чага используется при лечении многих болезней, в том числе и онкологических. В частности, препараты из него рекомендуются для улучшения общего состояния больных и уменьшения боли как болеутоляющее и общетонизирующее средство при хронических гастритах, при язвен-


ной болезни желудка (вне обострения). Хочу вас предупредить: прежде чем вы решитесь пролечиться препаратами из чаги, необходимо проконсультироваться с врачом.

 Каково максимальное количество аскорбиновой кислоты в день можно принимать при простуде? Врач сказал — чем больше, тем лучше; можно даже десять таблеток сразу проглотить. Но ведь на упаковке написано: 2-3 драже в день. Кого же мне слушать?

Мария ЧАУСОВА,
г. Владимир

Мария, перебарщивать ни в коем случае не стоит, передозировка опасна. Недавно ВОЗ приняла новые нормативы по суточной дозе аскорбиновой кислоты. Допустимая доза витамина С — 2,5 мг/кг массы тела в сутки, предельно допустимая — 7,5 мг/кг. То есть женщине весом около 65 кг нельзя принимать больше 0,5 г витамина С.


РЕДАКЦИЯ «НЗ»

 Почему чешется то тут, то там? Надо чаще мыться? Особенно доставляет необходимость почесать спину где-нибудь между лопатками.

З.О. РЮМИНА,
г. Саратов

Дорогая наша читательница, к сожалению, не знаем вашего имени-отчества. Не надо так расстраиваться. Можем вас успокоить, что люди, которые дружат с мочалкой и мылом, также испытывают такие проблемы. «Спина чешется» вовсе не свидетельствует о том, что вы грязнуля. Постоянное желание почесать спину может быть вызвано несколькими причинами: аллергией. Нервной реакцией и даже зага-

ром. Как правило, это быстро проходит. Но ничего страшного в этом нет. В магазинах сейчас полно всяких «спиночесалок». Купите, вещь весьма ценная, по себе знаем.

 У меня повышенное отделение ушной серы. От чего это может происходить и как с этим бороться?

Игорь Д., г. Владимир

Игорь, вам отвечает наш консультант врач-отоларинголог Сергей Александрович Сухарев:

— Замечено, что процесс сероотделения активизируется в нескольких случаях: после купания (помыли голову теплой водой, кровеносные сосуды расширились, и серные железы реагируют на это повышенной активностью); также если в ухо попадают пыль, какой-нибудь иной сор, насекомые; и иногда — когда заболевает среднее ухо. Случаются внезапные выбросы серы и без всякой видимой причины. Но если учитывать, что в человеческом организме ничего не происходит просто так, то можно быть уверенным — причина есть. Чтобы определить ее, необходимо посетить врача.

Как врач, я могу дать вам хороший совет: если у вас серные выделения появляются часто и становятся обильными, попробуйте всякий раз после бани (или мытья головы) потереть ухом на грелку одним, затем другим. Минут по десять-пятнадцать. Кроме того, что вы способствуете этим очищению ушей, вы еще проводите профилактику отитов; ведь отиты иной раз возникают и после купания — когда грязная вода попадает в ухо.

Бронхит — удар по легким

Лето, увы, позади. И осень встретила нас не только прохладой, но и простудными заболеваниями. Простуда неприятна сама по себе, но коварство ее в том, что, если правильно не лечиться, можно легко заработать осложнения. Среди таких неприятных последствий простуд — бронхит. Эта болезнь не так безобидна, как мы привыкли думать. Многие люди не обращают должного внимания на бронхит до тех пор, пока он не зашел слишком далеко. Часто бывает, что к тому времени, когда человек обращается к врачу, его легкие уже существенно поражены.

ЧТО ЭТО

Бронхит — это воспаление слизистой оболочки бронхов, соединяющих дыхательное горло с легкими. Когда воспалены бронхи, прохождение воздушного потока, идущего в легкие и из них, затрудняется, и вы откашливаетесь большим количеством слизи (мокроты). Бронхит бывает двух видов — острый и хронический.

ОСТРЫЙ БРОНХИТ

Эта форма болезни дает основание для беспокойства. Часто острый бронхит — это осложнение после простуды. Он характеризуется повышенной температурой, кашлем, отхаркиванием. Острый бронхит может представлять угрозу жизни ребенка со слабым здоровьем или взрослого человека с эмфиземой или болезнью сердца.

ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ

Термин хронический употребляется в отношении кашля или отхаркивания, продолжающихся в течение нескольких месяцев и повторяющихся каждый год, увеличиваясь по своей продолжительности после каждой зимней простуды.

Кашель обычно бывает ненатужный, бухающий;

он сильнее по утрам и вечерам, нежели в середине дня; усиливается в сырую или холодную погоду по сравнению с теплым и сухим периодом. Его можно ошибочно квалифицировать как «кашель курильщика».

Хронический бронхит почти всегда связан с чрезмерным увлечением сигаретами. Другой распространенный источник раздражения — загрязнение воздуха. Большинство жертв заболевания живут в городах, где загрязнение воздуха представляет серьезную проблему.

Болезнь как бы постепенно подкрадывается, «подходит на цыпочках». Вы часто даже не замечаете, что количество мокроты и продолжительность кашля нарастают год от года, и в конце концов ремиссия уже никогда не наступает и заболевание может привести к развитию эмфиземы.

Наиболее часто заболевание начинается в среднем возрасте и ухудшается с годами. Мужчины почти в четыре раза чаще, чем женщины, болеют хроническим бронхитом.

Неважно, каким бронхитом вы страдаете, и в том, и в другом случае необходима консультация врача и своевременное лечение.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

1. Натереть на терке черной редьки и выжать сок через марлю. Хорошо смешать кварту этого сока с одним фунтом жидкого меда (425 г) и пить. Доза: по 2 ст.л. перед едой и перед сном вечером.

2. Мелко порезать редьку, положить в кастрюлю и засыпать сахаром. Печь в духовке в течение 2-х часов. Процедить, выбросить кусочки редьки, а жидкость слить в бутылку. Доза: 2 ч.л. 3-4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

3. Приготовить марлевую жилетку, шерстяную жилетку, жилет полиэтиленовый.

1 ст. л. соли закипятить в 1 л воды. Погрузить в рассол на 30 мин. шерстяную жилетку. Отжать в махровом полотенце, чтобы была влажная. Смочить в моче марлевую жилетку, отжать. Надеть марлевую жилетку, поверх нее — шерстяную, поверх нее — жилет полиэтиленовый, сверху — сухую шерстяную кофту (без синтетики). На ноги надеть хлопчатобумажные носки, смоченные холодной водой и отжатые, на носки — полиэтиленовые пакеты, сверху — шерстяные носки. Прodelать все это на ночь перед сном и не снимать до утра. Курс лечения — до 10 дней, пока полностью не выздоровеете, но нечетное количество раз (3, 5 и т. д.). Во время курса лечения желательно не мыться.

4. Отварить картофель «в мундире», растолочь толкушкой. Добавить 1 ст. л. растительного масла и 2-3 капли йода. Хорошо размешать. Выложить состав на ткань и приложить к груди (до горла). Сверху укутать как компресс. Делать на ночь. Когда остынет, снять.

5. 1 ст. л. цветков липы на стакан кипятка. Настоять, укутав, один час, процедить. Принимать по стакану 2-3 раза в день.

6. В эмалированную посуду положить 500 г очищенного и нарезанного лука, налить 1 литр воды, 50 г меда, 400 г сахара, хорошо размешать, прокипятить и варить на слабом огне 3 часа. Остудить, слить в бутылку, отжать лук, процедить, закрыть пробкой. Принимать по 4-6 ст. л. в день.

7. 40 г цветов гречихи посевной заварить 1 литром крутого кипятка, настоять несколько минут. Пьют как чай в теплом виде. Это простое средство полезно при бронхите, значительно облегчает сухой кашель.

8. В 250-граммовую бутылочку налить 100 мл 40%-ного спирта, поместить туда же 2 ст. л. сухой измельченной травы тысячелистника, плотно закрыть пробкой, размешать и настаивать в темном месте 7 дней. Затем процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить в темном месте. Принимать по 40 — 50 капель на полстакана теплой воды 4 раза в день перед едой.

9. В эмалированную или стеклянную посуду положить 1 ст. л. сухих листьев подорожника, залить 250 мл крутого кипятка, завернуть в теплое и настоять 4-6 часов. Затем прокипятить, остудить, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 — 20 мин. до еды.

19 октября — 1 ноября 2005 года • №21 (33)

Грибок индийских йогов

Индийский грибок (молочный гриб) представляет собой тело белого цвета. Он живет и размножается в молоке, в результате чего получается сквашенное молоко — кефир. Молочный гриб был выведен в Тибете, и достаточно долго народы Тибета сохраняли факт его существования в строгом секрете. В России он появился вероятнее всего в начале — середине XIX века. Тибетским грибом можно сквашивать как коровье, так и козье, овечье и конское молоко.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Одна из главных особенностей грибного настоя — способность сглаживать и вылечивать аллергические заболевания. Грибной кефир облегчает течение и вылечивает сердечно-сосудистые заболевания. За 2-3 года полностью излечивается сильная гипертония. При атеросклерозе употребление кефира останавливает известкование стенок капилляров. Настой тибетского гриба прекрасно справляется с ожирением. Применение грибного кефира помогает рассасывать доброкачественные опу-

холи. Настой гриба является прекрасным косметическим средством. После перенесенных тяжелых заболеваний грибной кефир усиленно выгоняет отработавшие антибиотики из организма и защищает кишечную флору от гибели полезных бактерий. Для этого необходимо пить по 0,5 л (детям — 0,2 л) кефира ежедневно. Во время приема антибиотиков рекомендуется запивать таблетки грибным кефиром или пить по полстакана грибного кефира после каждой инъекции. Этим сглаживаются побочные действия лекарств. Гриб-

ной кефир повышает тонус и внутренние резервы организма. Настой способствует омоложению и очищению организма. Прием настоя прекращает рост раковых клеток. Прием кефира нормализует кишечную микрофлору и вылечивает желудочно-кишечные заболевания, в том числе, колит, язву желудка и двенадцатиперстной кишки; вылечивает заболевания легких; болезни печени и желчного пузыря, почек, лечит сахарный диабет (нельзя сочетать с инсулином!).

ВИТАМИНЫ

В настое молочного гриба практически есть все витамины, необходимые организму. Если вы будете пить этот настой, авитаминоз вам не страшен. Чтобы восполнить дневную потребность железа в день нужно выпить 3-4 стакана молочного кефира.

Железо — жизненно важный для человека элемент.

Оно необходимо для ногтей, кожи и волос, железо предупреждает депрессивные состояния, расстройства сна и трудности в обучении.

Литр настоя гриба полностью покрывает дефицит витамина B₁₂ (колабомина). Этот витамин предупреждает развитие заболеваний кровеносных сосудов. В грибном кефире на 20% больше фолиевой кислоты. Причем чем жирнее кефир, тем больше в нем фолиевой кислоты. Фолиевая кислота необходима для обновления крови и выработки антител; особенно важна в период беременности.

Принимать сквашенное молоко полезно 1-2 раза в день в течение 20 дней, затем сделать перерыв 10 дней и снова повторить курс лечения. Для начального размножения необходимо иметь 2 чайные ложки этого грибка. Лишний грибок следует передавать другим.

Гриб «морской рис»

Морской рис — собрат грибка индийский йог. Только живет он не в молоке, а в подслащенной воде с добавлением сухофруктов. Крупинки этого грибка напоминают рисовые зернышки, за что он и получил свое название. Настой морского риса успешно вылечивает многие болезни: от гипертонии до артрита.

КАК ГОТОВИТЬ НАСТОЙ

На литр холодной кипяченой воды возьмите 2 ст. л. морского риса и 2 ст. л. сахара. Сахар предварительно растворите в небольшом количестве воды и добавьте 5 изюминок. И через 1-2 дня (в зависимости от тем-

пературы) напиток готов! Сцедите его, изюм выкиньте, а рис промойте кипяченой водой комнатной температуры и опять заправьте.

РЕЦЕПТЫ

- При гипертонии пить настой риса по 200 г 3 раза в день после еды
- При сильной головной боли смочить полотенце настоем, положить его на голову, лечь и хорошо проветрить помещение.
- Снять усталость поможет теплая ванна с настоем. На ванну теплой воды налить 3 литра настоя.
- При сахарном диабете регулярный прием настоя риса помогает снизить со-

держания сахара в крови.

- Для снижения веса принимать настой не менее 1-1,5 л в день.

- Психоневрологические заболевания. Рекомендуются пить настой по 150 мл 3 раза в день в течение 1,5 месяца. Можно пить и дольше, побочных эффектов не возникает!

- Изжога. Гастрит. Язва желудка. Колит. Диарея. При лечении заболеваний желудка употреблять внутрь настой риса по 200 мл (детям по 10 — 20 мл) 3 раза в день за 1 час до еды

- При дизентерии употреблять внутрь настоя 7-8-дневной давности по 100 мл (детям по 10-20 мл) 3 раза в

день за 1 час до еды с последующим лежанием на правом боку в течение часа.

- Ангина. Недельный настой настоя обладает противовоспалительным действием. Полоскание настоем не более 2-3 минут.

- При артритах можно делать компрессы со слегка подогретым настоем на больные суставы.

- При радикулите смешайте небольшое количество настоя с сырым яичным белком и натрите болезненные участки. Через полчаса сотрите влажным ватным тампоном.

Немного времени — и вы ухожены

Здравствуйтесь, дорогие читательницы газеты «НЗ»!

Хочу поделиться с вами несколькими советами ухода за кожей лица, а заодно поучаствовать в конкурсе «Народные рецепты красоты». Советы мои помогут вам быть молодыми и красивыми и, что самое главное, не нужно тратить на дорогие кремы. Это доступно каждой женщине, и време-

ни на приготовление уйдет совсем немного. А результат замечательный, если, конечно, делать это регулярно. Мне это очень помогает.

1. Эмульсия для лица (после нее лицо можно не мыть мылом). Смешать 1 желток яйца, 2-3 ст. л. сметаны, сок 1/2 лимона, 2-3 ст. л. водки. Эмульсия готова. Хранить ее нужно в холодильнике, причем не больше недели.

Эмульсию наносить на лицо утром и на ночь.

2. Маска для лица (убирает с него черные точки). Сухие дрожжи и перекись водорода смешать, чтобы получилась смесь, как густая сметана. 3 раза в неделю наносить ее на лицо, держать 15 — 20 мин., затем смывать.

Попробуйте эти средства. Мне они очень нравятся.

И еще один совет, ми-

лые женщины. 1 раз в неделю посещайте русскую баньку с березовым веником. Это очень полезно и вашей коже, и вашему здоровью в целом.

Желаю удачи.

С уважением,
Оксана Валерьевна
ОРЕХОВА,

162138, Вологодская обл., г. Сокол,
Набережная Свободы,
67 — 80

Простые секреты привлекательности

Привет из города Гусь-Хрустальный! Добрый день! Здравствуйтесь, всеми нами очень уважаемая газета «НЗ»! С большим-пребольшим приветом к вам пенсионерка Галина Викторовна Сударикова. Полюбила вашу газету, самую интересную, увлекательную и привлекательную. Все в этой газете очень хорошо, все рецепты интересные, а также и для здоровья полезные. Я тоже буду участвовать в конкурсе «Народные рецепты красоты».

Знаете, мои дорогие редакторы, я не люблю эту рекламу по телевизору,

каждый день одно и то же, лучше б, как раньше бывало, «Передача о здоровье», я ее очень любила и всегда слушала с большим интересом. Я находила в ней полезные советы и для меня, и для моей семьи. А теперь только одно спасение — ваша газета.

А рассказать хочу вот что. Я полюбила зеленый чай. Он не только понижает кровяное давление и лечит хорошо глаза. Я еще умываюсь им. Поэтому у меня кожа нежная, пусть я и пенсионерка — с 1941 года рождения, 2 октября мой день рождения. У меня всегда лицо свежее,

нет ни одного прыща. Оно у меня лучше, чем даже у молодых девушек, особенно которые курят. А глаза мои сохранили красивый голубой цвет, как в молодости — они всем очень нравились и нравятся — и мужчинам, и женщинам.

Волосы же я всегда мою одним и тем же яичным шампунем. Никогда не мою их мылом (и не умываюсь им). Немного на руку выдавлю из тюбика яичного шампуня на ладонь и мою голову. Долго не положено растирать — не дольше 5 минут, а потом ополаскивать. Волосы мои, когда высохнут, делаются мягкими и даже волнистыми, и не надо идти в дорогую парикмахерскую. У меня никогда в жизни не было и нет перхоти и никакого зуда, так что, дорогие мои, этот мой метод давно проверенный, и вы покупайте яичный шампунь: он полезный и недорогой притом. Вы будете всегда красивые и здоровые.

А еще 3 раза в день я беру огурчик свежий и растираю

лицо огурчиком — вообще прекрасное средство. Мама моя тоже огурчиком делает массаж лица, и у нее в 87 лет не так уж и много морщин.

И вот что еще: у меня на кухонном столе лежит в миске смесь: натертая морковка, яичный желток и сметана. Эту смесь я наношу на лицо, только надо немного: 2 или 3 ложечки чайные. Ваша кожа будет всегда как в молодости, и любой мужчина будет заглядываться на вас.

Я всегда так делаю, и соседей научила, они моложе меня, и им понравились мои методы.

Всего вам очень хорошего, мои дорогие. Желаю здоровья и всегда будьте красивыми, привлекательными и обаятельными.

До свидания,

Галина Викторовна
СУДАРИКОВА,

801501, Владимирская обл., г. Гусь-Хрустальный,
ул. Муравьева-Апостола,
10 — 53

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС

«Народные рецепты красоты»

Дорогие читательницы!

Женщина в любом возрасте прежде всего должна оставаться женщиной. А значит, она должна быть красивой и элегантной. Если у вас есть свои секреты продления молодости, пишите нам и примите участие в конкурсе.

Конкурс продлится до 15 октября 2005 г. Мы назовем трех победителей, которые получат денежные призы: 1500, 1000, 500 руб.

Пишите нам по адресу: 127474, г. Москва, Дмитровское ш., д. 60, 7-й этаж. Редакция газеты «НЗ».

Не забудьте указать ФИО, адрес, паспортные данные — серия, номер, дата выдачи и орган, выдавший документ.

19 октября — 1 ноября 2005 года • №21 (33)

Овсянкой по болезням

Овес — злак настолько полезный, что древние народы использовали овсяное молоко для замены материнского при вскармливании грудных детей. Сейчас это забыто. Мы просто знаем, что каша из хлопьев «Геркулес» не только вкусна, но и питательна, и полезна, особенно для тех, кто страдает кишечными болезнями. А неплохо было бы поближе познакомиться с этим злаком и более активно использовать его не только в ежедневном питании, но и в лечении многих болезней.

ВОЗБУДИТЕЛЬ ЖИЗНИ

Медведи, зайцы, птицы, лошади и прочая живность с удовольствием жуёт овес неспроста: он очень полезен, в нем они черпают силу. Для людей этот злак не менее полезен. Известный русский физиолог Павлов назвал «подлинными возбудителями жизни» ферменты, содержащиеся в овсе. А сколько всего в нем помимо ферментов! Лучше рассказать не о микроэлементах, живущих в этом зерне, а его воздействию на человека. Употребление овса в пищу (в любом виде) укрепляет организм и тонизирует; вызывает аппетит и обновляет состав крови; препятствует образованию тромбов и нормализует обмен веществ; восстанавливает иммунитет и нормализует работу кишечника; способствует самоочищению организма и сдерживает процессы старения; оптимизирует жировой обмен и снижает уровень холестерина.

ЧТОБЫ ВЫЗДОРОВЕТЬ

В первую очередь необычайно ценно общеукрепляющее действие овса. Целебными отварами еще в давние времена выкармливали тяжелых больных. Обычно

для этого брали зерно крупное, с грубой оболочкой — «лошадиный корм». Для приготовления такого отвара нужно взять 1 ст. тщательно промытого овса, залить 5 ст. воды, парить под крышкой на медленном огне 4 часа (можно в духовке). Затем воду и распаренный овес протереть через сито. Получается клейкий кисель. Его пьют по 1 ст. в день, можно в 2-3 приема, добавив для вкуса сливки, мед. Хранить киселек в холодильнике и не более 2 дней. Пить его теплым, для этого добавлять немного горячей воды.

Для больных и детей можно готовить отвар с молоком. Вскипятить молоко (3/4 л), всыпать овес (1/2 ст.) и уже затем поставить в духовку на полтора-два часа. Получается питье, богатое ценными питательными веществами и, что очень важно для детей, кальцием.

Отвар для тех, кто хочет бросить курить. Он помогает и при истощении. Неочищенный и непротравленный овес размалывают в кофемолке, насыпают в термос и заливают кипятком из расчета 1 ст. л. на 1 ст. кипятка. Настаивают 12 часов, процеживают и принимают по 200 — 500 мл в течение дня.

Очищение печени и желчного пузыря. 1 ст. зерен промыть, залить 1 л кипятка, довести до кипения, томить 30 — 40 мин., затем долить до первоначального объема кипяченой водой и настаивать не менее 3 часов. Процедить, добавить по вкусу сок лимона и мед. Принимать по 1 ст. за полчаса до еды в течение месяца. Это средство мягкое, оно воздействует на организм постепенно и не имеет побочных эффектов.

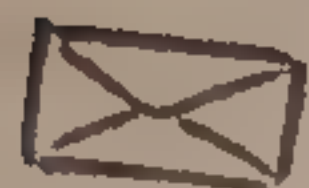
Старинный рецепт: овсяное молочко от воспаления поджелудочной железы. Нужен чистый, непротравленный овес, обязательно в шелухе. 100 г такого овса промыть, залить 1,5 л холодной воды и поставить на огонь, желательно в эмалированной посуде. После закипания убавить огонь. Через 40 мин. медленного кипения овес размять деревянной толкушкой и поварить еще 20 мин. Остудить, процедить кашу (лучше всего через капрон, марля не годится, потому что растягивается и пропускает твердые кусочки). Получится белое молочко — им и промывают поджелудочную железу. Пить лекарство нужно 3-4 раза в день перед едой по 100 г (детям — по 50 г). Хранят овсяное молочко в холодильнике два дня, а на третий готовят новое. Для окончательного исцеления молоко пьют 5 месяцев.

А такой отвар способствует улучшению обмена веществ в организме. Он показан при язвенной болезни, хронических гастритах независимо от кислотнос-

ти, и особенно полезен, если желудочно-кишечное заболевание отягощено хроническим гепатитом, панкреатитом. 1 ст. промытого овса заливают 1 л дистиллированной воды комнатной температуры, настаивают 10 — 12 часов, затем доводят до кипения и на медленном огне держат 30 мин. с плотно закрытой крышкой. Укутывают и настаивают 12 часов, процеживают. Затем дистиллированной водой доводят объем отвара до литра. Принимают за 20 — 30 мин. до еды либо между приемами пищи 3 раза в день по 100 — 150 мл в течение месяца.

Обычная каша из овсянки тоже целебна, только нужно правильно ее готовить. 1 объем крупы следует сначала замочить в двух с половиной объемах горячей воды и оставить на 3-4 часа. Варить кашу в той же воде не более 3 — 5 мин. и потом поставить упревать в теплое место до готовности (овсяной крупе нужно для этого больше времени, чем любой другой). Готовую кашу заправить маслом или сливками, можно даже посыпать зеленью и растительными приправами по вкусу.

Поскольку овсяные хлопья «Геркулес» сегодня более популярны, чем зерновой овес, можно использовать и их, хотя по питательным и целебным свойствам они уступают цельному зерну. Зато готовятся очень просто: 3-4 ч. л. хлопьев залить 1 ст. молока, довести до кипения, снять и есть.



Здравствуйте! У меня большая просьба — опубликуйте, пожалуйста, мое письмо. На официальную медицину надежды никакой, т. к. пробовала все, что прописывали, но толку никакого. Вот уже лет 10 у меня на спине в районе 7-го шейного позвонка образовался большой жировик. Собиралась даже делать операцию по удалению, но боюсь ужасно! Ко всему еще и нашли грыжу межпозвонкового диска шейного отдела. Может, кто из читателей сталкивался с подобным и знает, что нужно делать! Спасибо заранее! С уважением,
Комарова М.Б., 109377, г. Москва, а/я 35



Здравствуйте, дорогая редакция «НЗ». Очень прошу, помогите мне, пожалуйста. Мне 43 года, болею я уже 6-й год. У меня постоянно немеют руки, ноги, голова, задыхаюсь, неполадку чувствую за сутки. Лечили психотерапевт, невропатолог. Делала массажи не один раз, иглоукалывание. Ничего не помогает, а сколько переставила уколов, про таблетки и говорить страшно, какое количество, ничего не помогает.

Мне ставят вегетососудистую дистонию, астмо-невроз, остеохондроз шейно-грудной и истощение нервной системы.

Я вас очень прошу, может, у кого-нибудь есть такие диагнозы. Может, кто-нибудь мне даст совет, поможет. Никаких сил уже нет, голова как будто не моя, задыхаюсь, но астму не ставят. Все анализы хорошие, а я до того измучилась, что жить не хочется.

Люди добрые, может,

кто-то знает, какие-то травы или рецепты. Заранее благодарю. С уважением,

Соколова Надежда Витальевна, инвалид 2-й группы, 625013, г. Тюмень-13, ул. 50 лет Октября, 72-406



Здравствуйте, добрые люди. Я очень прошу вас помочь вылечить моего сына. Ему 21 год. Он уже в течение года ежедневно, а точнее, ежевечерне пьет. Ни слезы мои, ни уговоры не помогают. Сам же себя алкоголиком он не считает. Говорит, что пьет, как все. Лечиться добровольно не хочет. Пробовала подсыпать ему в еду «эспераль», но от этого препарата такие страшные последствия: рвота, удушье, сильное сердцебиение. Боюсь, как бы его этим не убить. Может, кто-то из читателей смог излечить кого-то из своих родственников народными средствами. Или знает, кто может заговорить по фото. Слышала про елейную соль. Помогает ли она? Стоит она дорого 3-3,5 тысячи. Но деньги эти я, конечно, смогу найти. Был бы толк. Муж мой был алкоголик, разошлись с ним 10 лет назад. А сын, единственная надежда, пошел по его стопам. Трезвый — мой сын стеснительный, добрый, нормальный человек, а пьяный — как будто не он: грубый, наглый, лживый. Из-за пьянки не закончил мореходное училище — был отчислен с последнего курса, на работу нормальную устроиться не может. Очень прошу, помогите, у него еще вся жизнь впереди, а он начинает ее с пьянки. Не печатайте, пожалуйста, мой адрес, а главное

имя-отчество. Мне очень стыдно. Стараюсь, все это скрывать от знакомых.

В.П.

ОТ РЕДАКЦИИ: дорогая наша читательница, мы уважаем ваши чувства и адрес не публикуем. Однако стыдиться вам ничего, ведь алкоголизм — это не вина, это беда человека. И эту болезнь нужно обязательно лечить.

Друзья, если кто-нибудь знает, как помочь автору этого письма, пишите нам. Мы обязательно переправим все письма адресату. Заранее вам спасибо за то, что чужая беда не оставляет вас равнодушными.

Я приветствую всех читателей газеты «НЗ» и очень надеюсь на вашу помощь. Очень часто у меня на теле вскакивают фурункулы. Несколько раз их вырезали. Я уже вся измучилась. Я очень буду благодарна, если кто-нибудь подскажет мне, как с помощью народной медицины можно избавиться от этой болезни.

С уважением, Светлана СЕРОВА, г. Н. Новгород



Здравствуйте, я знаю, что у многих людей болезни куда серьезнее, чем моя. Но все же мне тоже хочется избавиться от своего недуга. На самом деле, я не знаю, болезнь ли это. Дело в том, что у меня очень сильная перхоть. Использовал всякие дорогие средства, но толку от них мало. День-два — и все по-старому. Особенно плохо приходится в холодное время года. С головы словно пепел сыпется. У меня от этого страшные комплексы. Мне стыдно на работу ходить, в транспорте ехать.

Все кажется, на люди на меня смотрят и брезгают мной. Мне это очень неприятно, ведь я не грязнуля. Голову мою почти каждый день.

Марина В., г. Ставрополь



Здравствуйте, читатели «НЗ». Мы очень надеемся на вашу помощь. Уже около года у моей мамы онемение и боли в кисти руки. Обратилась к врачу, ей сказали, что у нее солевое окаменение в шейных позвонках. Назначили какое-то лечение, но не помогло. Через полгода стала неметь вторая рука. Она жалуется, что по ночам боль усиливается и не дает спать. Пальцы потеряли чувствительность. А теперь еще одна проблема. У нее стал искривляться большой палец, он как будто наклонился в правую сторону. Посоветуйте, пожалуйста, что делать. Уже 6-й год мы с ней вегетарианцы. Может ли это стать причиной ее болезни. Может, организму чего-то не хватает?

Заранее огромное спасибо!

Елена Владимировна ОНЕЖСКАЯ, г. Кострома



Здравствуйте! У нашего ребенка 2-х лет сильный насморк.

Без температуры и кашля. Капли помогают на очень короткое время. Педиатр говорит, что не придумали еще чудодейственного средства от насморка и выздоровление лишь вопрос времени. Все же хочется побыстрее избавить ребенка от этого. Мы всем будем благодарны за советы.

ОРЛИКОВЫ,
Краснодарский край

Гайморит — найти и обезвредить

Определить болезнь — не менее важно, чем назначить ее лечение. Здесь многое зависит от квалификации врача. Дорогие читатели, наши консультанты обладают немалым опытом, они готовы определять ваши болезни и предлагать варианты лечения. И хотя визит к врачу всегда лучше заочной консультации, ситуации бывают разные: иногда просто времени не хватает, а иногда нужного специалиста просто нет в поликлинике.

РЕДАКЦИЯ «НЗ»



Здравствуйте!
Очень хотелось бы получить заочную консультацию. У нас в поликлинике нет врача-лора, а моя болезнь связана с носом. Правда, и голова болит тоже, но все же я думаю, что основная проблема как раз по части лора. Очень часто у меня бывает так: насморка нет, нос дышит, но все равно он какой-то больной. Лицо вокруг него болит, голова тоже, а из носа к тому же идет очень неприятный запах. Я-то сама не чувствую, но мама говорит, что запах гнилой есть. Объясните, пожалуйста, что происходит и можно ли как-то устранить эти неприятные моменты. Спасибо.

Екатерина
ЛИХОБОРЦЕВА,
Челябинская обл.

Уважаемая Екатерина, на ваши вопросы отвечает отоларинголог Е.П. Скопинцева:

— Перечисленные вами симптомы, в том числе головная боль и боль в области лица — верные спутники гайморита. Гайморит — это воспаление слизистых оболочек, иногда и костных стенок верхнечелюстных (гайморовых) пазух, соединяющих полости в костях черепа с полостью носа. Среди причин болезни — инфекция, аллергия, воспаление верхних зубов (их корни находятся в непосред-

ственной близости от стенки гайморовой пазухи). Поэтому неплохо было бы проконсультироваться у стоматолога. Но чаще всего гайморит развивается как осложнение после острого насморка, гриппа, кори и других заболеваний, вызывающих падение иммунитета. Провоцируют гайморит переохлаждение, искривление носовой перегородки, травмы и т.д.

Лечение зависит от тяжести болезни и должно проходить под наблюдением врача. Если нет лора, этим может заняться и терапевт. Желательно комплексное обследование: осмотр, рентген или УЗИ носовых пазух. Лечить гайморит надо обязательно: анатомически гайморова пазуха через сосудистую сеть имеет связь с полостью черепа, поэтому болезнь может привести к различным внутричерепным осложнениям.

Самостоятельно лечиться не стоит: у гайморита много «масок», при которых показаны те или иные средства: антибиотики, препараты для устранения отдельных симптомов, гомеопатия, траволечение, дренаж и промывание, отдельные виды физиотерапии, проколы (пункции) и др. Иногда лечение комплексное, иногда достаточно отдельных его видов.

Многие боятся прокола (пункции). Но бывает, что он — самый надежный способ удаления гноя из пазухи, введения в нее лекарства. Не следует его бояться — это не больно и не страшно. Собственно, и прокалывать-то ничего не приходится. Ведь с чего начинается гайморит? С того, что естественное «окно» между полостью носа и гайморовой пазухой закрывается. Чтобы восстановить нарушенную связь, врач использует специальный инструмент, который заводит в полость носа пациента и расширяет закрытое отверстие. Это и называется страшным словом «прокол». Само собой, процедура проводится с обезболиванием. Иногда для полного излечения приходится делать несколько про-

колов. И, кстати, поскольку с помощью этой процедуры не только очищаются пазухи от гноя, но и вводится в них лекарство, удастся избежать воздействия медикаментов на весь организм и повлиять именно на больной участок.

И еще раз повторю: гайморит нешуточное заболевание, ведь гнойное воспаление возникает в непосредственной близости от головного мозга. Бывает, что гной проникает из гайморовых пазух в окружающие ткани. При этом могут поражаться глазницы, зубы, нервы, проходящие рядом. В самых тяжелых случаях происходит вовлечение в воспалительный процесс мозговых оболочек. Так что не затягивайте лечение, найдите лора или хотя бы сходите к терапевту.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

● При гайморите очень помогает черная редька. Провернуть ее через мясорубку, взять в кулачки в обе руки, погреть и положить на носовые пазухи, закрыть полотенцем. Можно положить над бровями. Будет жечь, но нужно потерпеть 15 мин. Сделать 2-3 раза — и все как рукой снимет, не нужно будет никакой выкачки гноя.

● Выжмите листья алоэ (растение должно быть не моложе 3 — 5 лет), смешайте полученный сок (350 г) с медом (600 г) и бутылкой красного крепленого виноградного вина. Полученный состав настаивайте в темном месте 5 дней. Принимайте первые пять дней по 1 ч. л., в дальнейшем — по 1 ст. л. за час до еды 3 раза в сутки. До выздоровления.

● В первые 2-3 дня заболевания можно делать тепловые процедуры. 10 — 12 мин. вдыхайте пар (нереально, чтобы не обжечь слизистую) над вареной картошкой или настоем трав — ромашки, мяты, душицы. На 5 — 10 мин. прикладывайте к области гайморовых пазух теплые куриные яйца, сваренные вкрутую. Вместо яйца для прогревания можно использовать картошку, сваренную «в мундире».

● Сделайте из ваты жгутики, намажьте мазью прополиса и вложите в ноздри, держите 5 мин.; закапывайте в нос свежесжатый морковный сок; приготовьте настой зеленого чая: 1 ч. л. заварки на 1 ст. кипятка. Процедите и промывайте нос маленькой спринцовкой 6 — 8 раз в день, а на ночь закапывайте пипеткой по 3-4 капли теплого настоя.

Для Олеси Уваровой из г. Челябинска («сыну 4 года. Очень часто страдает отитом», «НЗ», №18, 2005 г.).

Здравствуй, дорогая редакция!

Спасибо за то, что печатаете мои рецепты. В 18 номере увидела рецепт «Грехемский хлеб» — попробовала его испечь — вкусно!

Читательница Олеся Уварова спрашивала, как вылечить отит у ребенка. От этой болезни хорошо помогает магнит — подогрейте его на плите или в духовке до терпимой температуры и приложите к больному уху. Ну а если есть нарывы в ушах — в сырой луковице вырезать ямку, налить в нее льняное масло (продают в аптеке) и запечь в духовке. Выдавить снадобье в стерильную бутылочку и закапывать по 2 капли в каждое ухо. Оно хорошо помогает и при тугоухости. Капельки эти держать в темной бутылочке, плотно закрытыми, в холодильнике. Перед закапыванием подержите бутылочку в теплой воде.

А при воспалении евстахиевой трубы заварите крепкий чай из цветов шиповника, затем охладите в него морковного сока 1:1, влейте сюда же сливок или жирного молока такую же порцию — все хорошо взболтайте и подогрейте. Смочите в этом составе тампоны и введите в больное ухо — боли утихнут, но лечиться надо 2 недели подряд, не подвергая себя сквознякам.

От зуда в ушах — на 1 л сока из листьев лопуха по 100 г меда и водки, все хорошо перемешать деревянной лопаткой и поставить в холодильник в стеклянной банке с винтовой крышкой. Отлить

200 мл сока в темную бутылочку, пить сок надо при комнатной температуре по 1 ч. л. 3 раза в день до еды детям, взрослым — по 1 ст. л.

Листья лопуха нужно собирать с мая по сентябрь в первой половине дня. Желательно после дождя. Тогда они будут чистыми, их не надо будет мыть, и сок будет крепче.

Все эти рецепты проверены на себе, родных и близких и хорошо помогают при различных ушных болях.

Лечитесь на здоровье!

Марина Алексеевна
ТЕРЕШКИНА

650033, г. Кемерово,
а/я 3092

Для Антонины Владимировны Сориной из Орловской обл. («Страдаю гипертонией, давление зашкаливает за 180, часто мучает бессонница...», «НЗ», №18, 2005 г.).

Здравствуй, читатели газеты «НЗ» и редакция! На страницах вашей газеты А.В. Сориная из Орловской обл. просит написать хорошие рецепты, которые ей помогут от повышенного давления, бессонницы, язвы и гастрита.

Эти рецепты опробованы на себе и на родных. Хотя каждый человек индивидуален, если одному подходит, то другому может не подойти. Буду рада, если помогут.

От давления: 1 кг калины перевернуть через мясорубку добавить 1 кг меда + 0,5 коньяка, 1 месяц настаивать в темном месте. Пить 1 ст. л. 3 раза в день. Этот состав также выводит песок и камни из почек. Конечно, дорогое удовольствие, но хорошее лекарство тоже дорого стоит.

Гипертония, болезнь суставов: в 0,5 л засыпать на 1/3 перегородок из грецких орехов, долить водкой, настаивать 31 день. Процедить и перелить в темную бутылку. Пить по 1 ст. л. до еды 1 месяц. Неделя перерыв.

От давления: выжать сок из 3 кг лука + 500 г меда + 25 перегородок грецких орехов + 0,5 водки, самогона. Настаивать 10 суток. Пить 1 ст. л. 3 раза в день.

От бессонницы. Полезно перед сном полежать в ванне с теплой водой и подержать ноги в горячей воде до остывания 10–15 мин. Перед сном выпить стакан горячего молока + 1 ч. л. меда или сладкий чай, или пить каждый вечер горячий настой валерианового корня (1 ч. л. корня + 1 стакан кипятка), дать 20–30 мин. настояться. Перед сном погулять 30 мин. на свежем воздухе. Положить под подушку березовый веник. Спать, чтоб и подушка, и все постельное белье было из черной ткани. Это можно рекомендовать и детям. Если сон восстановится, сменить на белое или другое цветное.

Язва желудка. При этом заболевании больному необходимы покой, соблюдение диеты. Больше есть пюре из овощей, ничего грубого, острого, тяжелого, исключить жареное. По несколько раз в день пить сок лимона.

1. Два раза в день за 20 мин. до еды съедать кусочек свежего листа столетника величиной 5 см. Лист хорошо разжевать, сок проглотить, волокно выплюнуть. 3 месяца лечиться, 1 месяц отдыхать. Если язва не прошла, повторить.

2. Выпить до 4 стаканов в сутки сок обыкновенной

капусты, он хорошо вылечивает не только язву желудка, но и двенадцатиперстной кишки. Пить шесть недель. Но вылечивается и за неделю.

3. Сырую картошку хорошо вымыть и, не очищая, протереть через терку. Отжать сок, пить вместе с осадком за 20 мин. до еды 2 раза в день.

4. Принимать при язве желудка и двенадцатиперстной кишки зверобойное масло по 2 ст. л. за полчаса до еды. А готовить масло так: взять высокую кастрюлю, но не большую, на дно положить солому или досщечку и поместить туда банку с резаной травой зверобоя, залитого оливковым маслом так, чтобы только трава была покрыта маслом. В кастрюлю налить воды до банки с содержимым. Кастрюлю с банкой и водой поставить в большую банку тоже с водой и поставить на огонь на 6 часов. По мере выпаривания воду добавлять. Лекарство готово.

Для снижения кислотности желудка пить свежеприготовленный сок моркови. Пить до еды 1/2 стакана 1 раз в день.

От гастрита: сушеные березовые почки 50 г + 0,5 л водки. Настаивать 10 дней. Доза 3 раза в день за 20 мин. до еды 1 ч. л. с водой.

Зифа Ахатовна,
ШАРАФУТДИНОВА,

452172, Башкирия, пос.
Чишмы, ул.

Строительная, 7, кв. 46
ОТ РЕДАКЦИИ: наша

читательница прислала это письмо на конкурс «Моя копилка здоровья». Уважаемая Зифа Ахатовна, ваше письмо обязательно примет участие в конкурсе.

19 октября — 1 ноября 2005 года • №21 (33)

Для Натальи Безруковой из Казани («Меня замучили частые флюсы и вообще воспаление десен», «НЗ», № 19, 2005 г.).

Наталья, надеюсь, что это средство напечатают в газете для вас. Признаюсь, что на себе его не пробова-ла, слава Богу, таких про-блем, как у вас, у меня не было. Но пожилая соседка мне рассказала, что нары-вы на деснах можно лечить так. Наливают на дно ма-ленькой кастрюли мед — слоем примерно с мизинец толщиной, даже чуть мень-ше. Мед брать желательно липовый, жидкий. Потом берут сильно заржавлен-ный гвоздь, раскалывают докрасна и кладут его в мед. При этом вокруг гвоз-дя образуется густое черное вещество, вроде дегтя. Этим «дегтем», то есть чер-ным веществом и надо смазывать десны, главным образом на ночь перед сном. Нарыв скоро проры-вается, опухоль быстро опадает. Гвоздь обязательно должен быть старым, сильно заржавленным, именно ржавчина очень важна. Чтобы ее сохра-нить, нельзя даже прика-саться к гвоздю, когда на-греваете, или дуть на него.

И еще нужно заняться чисткой организма для улучшения обмена ве-ществ. Ведь такие болезни, как ваша, могут быть от за-сорения организма. При-нимайте отвар полевого хвоща. Его заваривают и пьют как чай — по четверти стакана 3 раза в день. Если будете покупать его в апте-ке — посмотрите, сколько его рекомендуют при-нимать, это написано на ко-робочке. По-моему, его нельзя пить, если у челове-ка больные почки.

Так что попробуйте, ес-ли все получится, я за вас порадуясь.

Вера СМЕРНОВА,
г. Ржев

Для Татьяны Колеснико-вой из Рязанской области («Мне нужно средство от растяжения жил, долго дер-жится боль, заставляет хро-мать», «НЗ», № 19, 2005 г.).

Уважаемая редакция, я хочу передать одно народ-ное средство для Т. Колес-никовой, ее письмо у вас недавно было напечатано. Это средство от растяже-ния жил. Средство очень простое. Возьмите лук, мелко его нарежьте, сме-шайте с сахарным песком (песка совсем немного). Покройте толстым слоем этой смеси больное место, сверху наложите тряпку. Держите час-два. Можно привязывать на ночь. Де-лайте эти компрессы до того момента, как боли пройдут. Попробуйте это средство — должно все пройти быстро.

И.Ф. ДРОНОВ,
г. Кострома

Для Елены Васильевны Сахаровой из Тверской об-ласти («Как вылечить мужа от простатита», «НЗ», № 18, 2005 г.).

Уважаемая редакция, я спешу помочь Е.В. Саха-ровой, а вернее, ее мужу, она про его болезнь писа-ла. Даже запущенный про-статит можно вылечить настоем травы спорыша. Заваривать его нужно как чай и пить без нормы, то-же как чай. Лечит проста-тит и лук репчатый, если съедать по небольшой го-ловке вечером. Лук этот полезен для лечения про-статита потому, что в нем есть цинк, железо и медь. Эти три элемента усилива-ют действие друг друга. И вообще лук замедляет ста-рение организма, а про-статит чаще ведь появля-ется с возрастом.

Еще очень полезное средство — тыквенный

сок, пить его по стакану в день три недели. Использо-уйте и семена тыквы, очищенные от толстой ко-журы, но чтобы осталась на них зеленоватая обо-лочка. Жуйте их или при-нимайте в толченом виде по 100 г в день (можно чуть больше) натощак и в течение всего дня. Не ме-нее месяца.

Можете использовать кору осины или ивы. Рас-тереть их в порошок и принимать по 0,5 г в день, запивая водой. Кору нуж-но брать с тонких веток, толщиной в палец, и луч-ше делать это весной, ког-да начнут распускаться почки и древесный сок начнет свое движение. Осина содержит что-то вроде аспирина, она сни-мает воспаление и даже жар. Она не опасна, по-этому пить можно доволь-но долго. Но прислуши-вайтесь к организму.

Можете попробовать также и корень лопуха в виде настоя или порошка. Для настоя берут 2 ст. л. корней, настаивают 1-2 часа и пьют по полстакана 3-5 раз в день. Наступят весна и лето, — можно сок делать из листьев и черен-ков лопуха. Провернуть в мясорубке и отжать через марлю. Принимать по чайной ложке три раза в день, разведя в двух частях воды.

Желаю здоровья.

П.П. АВДОНИН,
Московская обл.

Для Надежды Ефремо-вой из Наро-Фоминска («У моего сына коклюш. Его мучают постоянные, частые приступы сильней-шего кашля», «НЗ», № 19, 2005 г.).

Здравствуй, сотрудни-ки «НЗ» и Надежда (вы просили совета, как выле-чить коклюш). Я могу

предложить вам пару на-родных рецептов, но мне кажется, нужно все-таки отвести ребенка к врачу. Он назначит антибиоти-ки, уничтожающие болез-нетворные палочки. А ре-цепты такие. Сварить бе-лую часть лука-порея, рас-тереть в кашу и смешать с равным количеством ме-да. Принимать по 1 ч. л. каждый час. Можете на-чать с половины ложечки. Если это лекарство сразу начнет помогать, употреб-ляйте его до выздоровле-ния или до явного улучше-ния здоровья. Второе средство такое. Смешайте 20 г сухой измельченной травы чабреца и 50 г чес-нока. Залейте 0,5 л кипят-ка и варите на слабом ог-не, пока не испарится по-ловины воды. Процедите, добавьте 200 г меда и 200 г сахара. Хорошо переме-шайте и давайте ребенку по 1 ч. л. после еды. Тоже до улучшения.

Имейте в виду: если ре-бенок чем-то очень увле-чен, частота и сила при-ступов кашля у него уменьшаются. Это извест-ный факт. Так что старай-тесь отвлечь его внимание на интересные занятия. Полезен и свежий про-хладный воздух — для вен-тиляции легких. Если на дворе холодно, все равно по полтора-два часа два-три раза в день гуляйте, только в безветренных ме-стах. Кормите ребенка ча-сто и понемногу, но высо-кокалорийной, полноцен-ной, богатой витаминами пищей — овощами, фрук-тами, вареным мясом, ка-шами. И все-таки я сове-товала бы навестить врача. Выздоровляйте!

И.П. МАКАРОВА,
г. Калуга

Расслабься — и болезнь отступит

Отрицательные эмоции — причина болезней. Замечено, что печень, желчный пузырь и поджелудочная железа болят у людей гневливых, раздражительных. Болезни сердца чаще всего бывают у тщеславных гордецов, злорадных завистников и у людей без любви и веры. Ревность, уныние и тоска приводят к пороку сердца. Недуги эндокринной системы могут быть спровоцированы самомнением, эгоизмом, гордыней и напрасными иллюзиями. Жадность вызывает запоры, а осуждение — диарею. Что же делать? Прогонять дурные мысли и черты характера. И расслабляться.

ЭНЕРГИЯ ВНУТРИ НАС

Организм — это замкнутая система, по которой струится жизненная энергия. Когда психика угнетена, энергетический баланс нарушается. Где-то возникает переизбыток, а где-то недостаток жизненной энергии, а это приводит к сбою в работе органов. В итоге человек чувствует недомогание и даже сильную боль. Конечно, таблетка может снять боль. Но нет лекарства, способного восстановить нарушенный энергетический баланс. Сделать это сможет только сам человек, мобилизовав на борьбу с болезнью возможности своего организма.

Попробуем поучиться практическим приемам активного сопротивления боли. Безусловно, с их помощью ни в коем случае нельзя гасить боль, сигнализирующую об угрозе жизни или о серьезных травмах, — тут действительно требуется экстренная помощь. Но во всех иных случаях помогут техники расслабления тела и психики. Отнеситесь к ним с серьезностью и доверием.

ПОБЕДИМ БОЛЬ

Глубокое расслабление состоит из нескольких этапов.

Внешнее расслабление.

Ляжем поудобнее, чтобы ничего не мешало. Мысленно просмотрим все тело изнутри, пройдем по нему от кончиков пальцев на ногах до макушки. Помогаем себе словами: «Мышцы ступней расслабляются. Расслаблены икры и голени, колени и бедра. Расслабляются ягодицы и мышцы таза. Расслабляются половые мышцы и мышцы промежности. Расслабляется крестец и поясница. Расслабляются мышцы живота, груди, плеч, спины. Расслабляются руки от плеч до кончиков пальцев. Расслабляются мышцы шеи и затылка. Расслабляются мышцы головы и лба. Расслаблены брови, мышцы глаз, лица, губы и язык».

Сконцентрируем внимание на переносице. Расслабим кожу переносицы, потом костную ткань. Расслабим носовые ходы. Может появиться ощущение, что от переносицы до затылка внутри головы натянута ниточка напряжения. Обратим на нее внимание и представим, что она размывается. Голова становится легкой и невесомой.

Кому-то удастся расслабиться с первого раза. Кому-то потребуется проделать эту процедуру несколько раз. Обязательно помо-

гайте себе словами — формулами расслабления. Представляйте также, что мышцы ваши наполняются светом, теплом. Все тело станет мягким и теплым.

Расслабление мозга. Сконцентрируем внимание на основании шеи. Удерживайте его там, считая мысленно до 12, потом до 18, до 36. Скоро вам это удастся, и произойдет нечто удивительное: вы почувствуете, будто на верхней части груди, на плечах лежит мягкое облачко, а мозг полностью расслаблен. Он не анализирует, не обрабатывает информацию, а просто отдыхает. В голове легкость и чистота. Все тревоги и заботы отошли на второй план. В таком состоянии надо побыть какое-то время.

Благотворное оцепенение. Сконцентрируемся на костях ног. Вдохнем и представим, что вдох наполняет ступни, голени, бедренные кости, что он втягивается костной тканью со всех сторон одновременно, подобно тому, как сухая губка впитывает воду. Почувствуем, как кости медленно расслабляются и наполняются теплом. Переведем луч нашего внимания на таз. Вдыхаем, впитываем энергию его костями — сквозь кожу и мышцы. Теперь концентрируем внимание на позвоночнике. После нескольких мысленных вдохов-выдохов через позвоночник почувствуем его по всей его длине, от затылка до копчика. Продолжаем дышать костной тканью позвоночника и чувствуем, как с каждым таким вдохом он наполняется теплом. Волны тепла проникают позвонки и накапливаются в них. Постепенно весь позвоночный столб наполняется струя-

щейся волной, а тело цепенеет в приятной истоме.

После расслабления позвоночника волна релаксации (снятия напряжения) наполняет ребра, кости плеч, рук, и мы переводим внимание на затылочную часть черепа, переходя к заключительному этапу:

Отторжение боли. Вдыхаем костями затылка и чувствуем, как они расслабляются. Таким же образом поступаем и с височными костями. Переводим дыхание на кости лица и лба. Дышим ими, постепенно расслабляясь. Продолжаем эту процедуру до тех пор, пока не возникнет чувство, что голова стала легкой, пустой и напоминает воздушный шарик.

Со всех сторон ее наполняет живительная сила бесконечного океана энергии, в котором все мы обитаем. Каждая клеточка тканей мозга впитывает ее. И в этом расслаблении рождается устойчивое отторжение боли, ее неприятие. Нас наполняет гармония внутреннего покоя, в которой для боли просто нет места. Нужно запомнить это состояние внутреннего комфорта и равновесия. При возникновении боли вспомните его — это станет преградой на ее пути.

Терпеливо освоите эту технику, в ней нет ничего сложного. И вы поймете, что побороть боль можно внутренними усилиями. Всякий раз при появлении боли вам будет все легче и легче глубоко расслабляться. Программа борьбы с болью будет запускаться автоматически.

19 октября — 1 ноября 2005 года • №21 (33)

Мед здоровье сбережет

Октябрь наступил, впереди холода. С приходом сырости и ненастья никто не застрахован от различных заболеваний, особенно простудного характера. Но их можно избежать, если вспомнить о целительных свойствах меда и трав.

УКРЕПЛЯЙ ИММУНИТЕТ

Терапевты рекомендуют для профилактики принимать «антипростудный» коктейль с медом: стакан свежесжатого сока свеклы, стакан сока моркови и сок трех средних лимонов смешивают с тремя ст. л. меда до полного его растворения. Смесь отстаивается около получаса в холодильнике (для устранения раздражающих желудок веществ) и принимается по 2-3 глотка за час до еды, три раза в день, в течение 2-3 недель. Это позволит нашей иммунной системе во всеоружии встретить грядущий грипп да и все остальные простуды.

Прекрасно стимулируют защитные силы организма листья черной смородины, зверобоя, мелиссы, мяты, плоды шиповника и облепихи. Чай на их основе можно пить с медом, особенно если отсырели ноги. Но если вы заварили чай в термосе и он долго настаивался, то мед лучше положить в стакан непосредственно перед употреблением, чтобы сохранились биологически активные вещества, которые разлагаются при длительном нагревании.

Сейчас не проблема купить цветочную пыльцу-обножку. Лучшего средства для стимуляции и укрепления защитных сил человеческого организма придумать сложно. Цветочную пыльцу желательно приобретать, как, впрочем, и

мед, у знакомых надежных пчеловодов или в магазине, где предоставят сертификат и кассовый чек. Принимать ее не только полезно, но и приятно. Обычно рекомендуется три раза в день, за полчаса до еды съедать по 1 ч. л. пыльцы, предварительно неторопливо пережевывая. Можно смешать разовую дозу с 1 ч. л. меда или приготовить смесь 1:1 на весь курс. Правила приема те же. Единственным противопоказанием является непереносимость продуктов пчеловодства, но не наличие аллергии на пыльцу растений, так как пчелы лишают ее части аллергенов.

Если при насморке заложен нос, поможет сочетание свекольного сока с медом. Для этого нужно растворить 1 ч. л. меда в 2 ст. л. воды. Затем смочить в этом растворе ватные тампоны и заложить их в каждый носовой ход на 10-15 минут. После извлечения закапать по 4-6 капель в каждую ноздрю свежесжатого свекольного сока. Эти процедуры нужно проводить 3-4 раза в день. Очень эффективно закладывать перед сном в каждый носовой ход по тампону, смоченному прополисным маслом.

При появлении болей в горле прекрасно помогают полоскания из отваров и настоев шалфея, ромашки, календулы (их нужно повторять по 5-8 раз в день теплым раствором), а

также жевание комочка прополиса. Еще лучше, если он будет смешан с забрусным воском (воск, который пчеловод срезает перед откачкой меда из рамок).

Если жевать не очень удобно, можно просто по-

лоскать горло свежесготовленным раствором прополиса. 1 ч. л. 5%-ной спиртовой настойки (продают в аптеке) нужно растворить в половине стакана теплой кипяченой воды и полоскать горло 3-5 раз в день.

ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Если вы еще не заболели, но это не исключено — все мы ожидаем эпидемию гриппа — лучше подготовиться заранее. Для этого подходят старинные вкусные рецепты.

- 150 г свежего сока алоэ смешать с 250 г меда и 350 г кагора, настаивать в темном месте при комнатной температуре неделю. Принимать по 1 ст. л. до еды в течение месяца.

- 1 ст. л. меда смешать со 1 ст. л. натертого чеснока: принимать по ст. л. смеси утром и вечером, запивая теплой водой.

- Вырезать в крупной черной редьке середину и залить туда 2-3 ст. л. меда, закрыть плотной бумагой и настаивать 3-4 часа, принимать по 1 ч. л. в день перед едой.

Для того чтобы не заболеть, нужно ежедневно включать в свой рацион лук, чеснок и другие овощи, богатые фитонцидами. Хорошо так же вдыхать их аромат, особенно, если делать это так, как йоги: вдыхать глубоко, зажав одну ноздрю, потом выдохнуть и сделать следующий вдох через другую ноздрю — это будет способствовать более глубокому проникновению фитонцидов по дыхательным путям — и соответственно более глубокой их санации.

- Мелко порезать и сварить в пастеризованном молоке 10 луковиц и головку чеснока, добавить сок мяты и мед. Доза приема — 1 ст. л. каждый час в течение дня.

- На медленном огне сварить в воде лимон (10 минут), разрезать и отжать сок в стакан, добавить 2 ст. л. глицерина, размешать и залить медом доверху. При сильном кашле — 2 ч. л. 3 раза в день перед едой, а также на ночь.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

В ежедневном рационе человека мед должен присутствовать обязательно. Ведь из 24 микроэлементов, необходимых нашему организму для здоровья, в этом продукте содержится двадцать два. Диетологи утверждают: суточная доза для взрослого — 100-150 граммов. Употреблять мед нужно за час-полтора до еды и не глотать — минут двадцать держать во рту, пока не рассосется, как конфетка. И не стоит добавлять мед в горячий чай, молоко — от высокой температуры продукт теряет свои чудодейственные свойства, превращаясь в обыкновенную сладость. Лучше употребляйте его «вприкуску».

Черная бузина — сестра калины

Черная бузина в диком виде растет в Прибалтике и от верховьев Днепра, южнее до Крыма и Закавказья. В Центральной России это растение культивируют из-за ее лекарственных свойств. Это кустарник высотой от 1 до 6 метров. Весной она радует глаз большими душистыми кремовато-белыми соцветиями. Плоды созревают поздно — в конце сентября, иногда даже в ноябре, когда листья уже пожелтеют.

В ХОЗЯЙСТВЕ И В АПТЕЧКЕ

Сельчанам известно, что бузина полезна в хозяйстве: некоторые виды этого кустарника дают людям свои ветви для плетения корзин, а древесину — на сваи (мало кто знает, что из нее изготавливают даже музыкальные инструменты).

Когда-то гроздьями бузины начиняли самовары до блеска, окрашивали шелк, клали в виноградное вино — для насыщенного цвета и мускатного вкуса. Корой с молодых веточек изгоняли из дома мух, комаров, моль и других насекомых.

Но главная ценность бузины — ее ягоды. Их едят «живыми» с сахаром или в виде мусса, сока, сиропа. В пищевой промышленности из них готовят повидло и кисели. Они вкусны... как, впрочем, и лекарство из бузины, напрасно забытое врачами.

Кстати, не только ягоды бузины целебны. Ее первые листики хороши для приготовления весеннего витаминного чая и салатов. Цветы с нежнейшим ароматом пригодны для лечения легких и бронхов или просто для приготовления освежающего напитка — путем сбраживания, с добавлением лимонного сока, цедры и воды. Корни помогают при раке желудка и других внутренних органов. Но все же ягоды черной бузины превосходят корни этого растения по целебной си-

ле. Особенно ценен сироп из ягод. Его готовят так:

Пересыпьте ягоды сахаром 1:1. Через две недели ягоды дадут обильный сироп. Процедите через дуршлаг, слейте сироп в бутылки и поставьте в холодное место. Ягоды после процеживания сиропа высушите, они — прекрасное средство от запоров. А сироп — не только вкусовая добавка для водки (достаточно 2 ст. л. на бутылку), но и очень сильное биологически активное вещество — противораковое, противоопухолевое, кровоочистительное.

Сироп бузины оказывает слабительное действие, регулирует нервную и укрепляет иммунную системы, борется с болезнями горла. Применяется при заболеваниях крови (лейкоз, лимфогранулематоз) и лимфы. Помогает при мастопатии, миоме матки, воспалениях женских органов, зобе, хронических запорах. Используется также для лечения ревматизма, подагры, артритов, остеохондроза, болезней почек, воспаления мышц. Это высоковитаминное средство обладает бактерицидным действием, его могут пить и взрослые, и де-

ти, особенно в период эпидемий гриппа. Профилактика эта будет в удовольствие.

Сироп бузины можно пить по 1 дес. л. после еды 3 раза в день в течение 1 месяца, затем сделать перерыв в 2 недели и снова пить месяц.

При серьезных заболеваниях (кровеносной системы, опухолях, раке) его употребляют так: перед едой пьют по 150 мл дистиллированной воды, а после еды — 1 дес. л. сиропа. Так в течение месяца. Затем полмесяца — перерыв, и вновь вкусный курс. Так до полного выздоровления. Сироп бузины действительно очень приятен на вкус. Но не забывайте делать перерывы в

его употреблении — чтобы не было сильных расстройств кишечника.

НЕЖНОЕ СЫРЬЕ

Ягоды бузины заготавливают осенью, в период полной зрелости. Гроздья срывают или срезают секатором и складывают в корзины. Сырье провяливают на открытом воздухе и сушат при температуре до 60°C либо в специальных сушилках, либо в открытой духовке. Хранят в мешочках в проветриваемом помещении. Чтобы они не плесневели, их периодически просушивают.

Будущим летом вспомните про бузину и соберите ее цветки. Их срезают ножом или секатором, быстро сушат на чердаке или под навесом, раскладывая в один слой на бумаге или ткани. Конец сушки определяют по ломкости веточек соцветий. Хранят в плотно закрытых стеклянных банках или жестяных коробках 3 года.

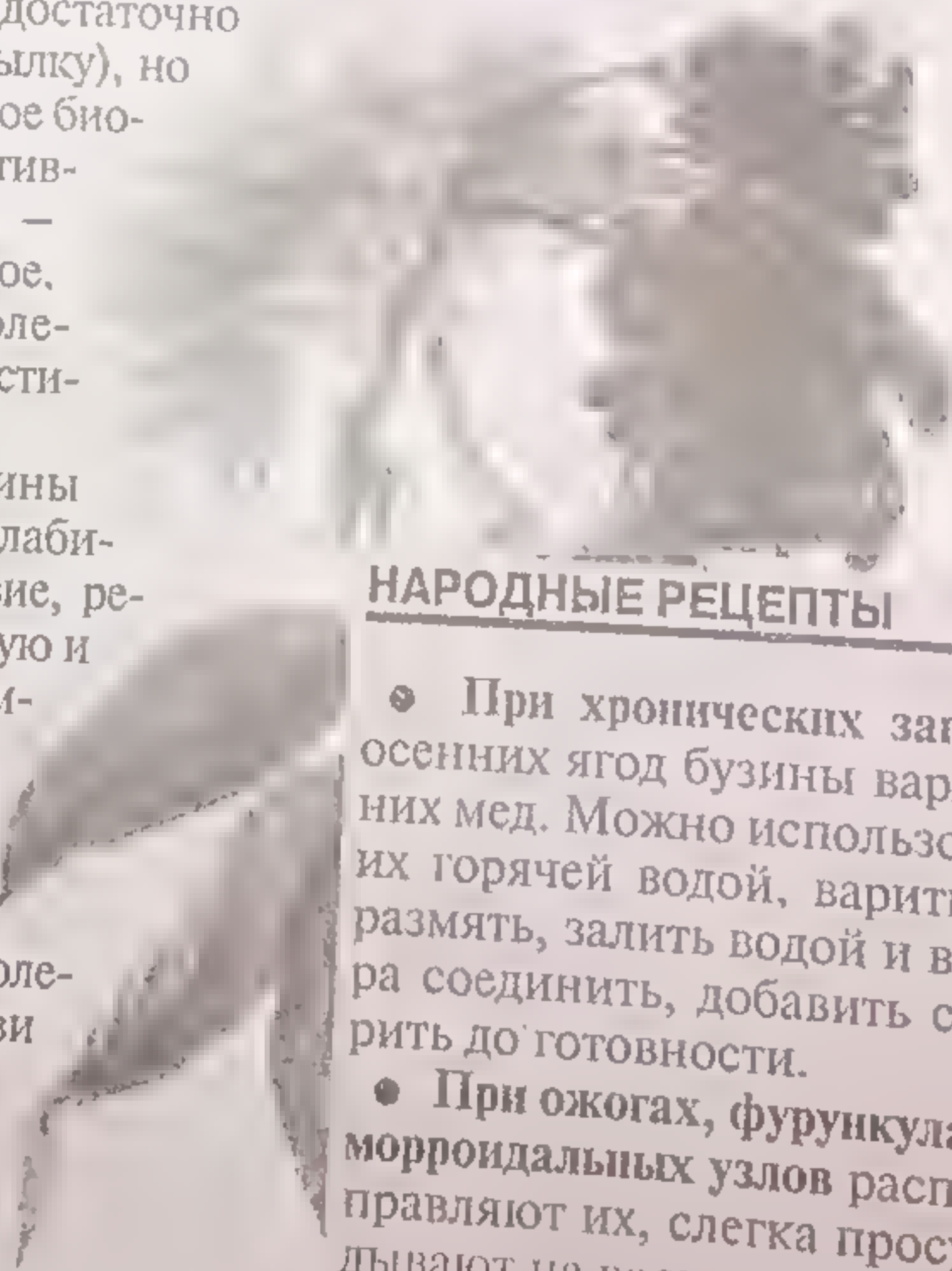
НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

• При хронических запорах из весенних листьев и осенних ягод бузины варят и пьют кисели, добавляя в них мед. Можно использовать и сушеные ягоды: залить их горячей водой, варить 5 мин., отвар слить, ягоды размять, залить водой и варить еще 5 мин. Оба раствора соединить, добавить сахар, лимонную кислоту, варить до готовности.

• При ожогах, фурункулах, опрелостях, воспалении геморроидальных узлов распаривают листья бузины, направляют их, слегка просушивают салфеткой и накладывают на воспаленное место.

• При болезнях почек, ревматизме и подагре принимают настой цветков бузины. 1 ст. л. сырья заливают 1 ст. горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин., охлаждают при комнатной температуре 45 мин., процеживают и отжимают. Принимают по 1/3-1/2 ст. 2-3 раза в день до еды в теплом виде. Длительность лечения индивидуальна, лучше посоветоваться с врачом.

• При воспалении суставов различного происхождения, невралгии и воспалении мышц берут смесь цветков бузины и ромашки поровну, обливают кипятком и делают припарки.



19 октября — 1 ноября 2005 года • № 21 (33)

Нервный тик у малыша

Здравствуйте, редакция «НЗ». Моему малышу 5 лет. Недавно заметила, что у него стал дергаться глазик. Одни мои знакомые говорят, что это от переутомления. Другие пугают, что Ванечка болен. Расскажите, насколько это серьезно и нужно ли нам идти к врачу?

Марина ПЕРОВА, Оренбургская область.

ЧТО ЭТО ТАКОЕ

Официальная медицина под нервным тиком подразумевает навязчивые, повторяющиеся, возникающие помимо воли человека движения в виде сокращения некоторых групп мышц (лица, шеи, головы и др.). Тик может быть подавлен на время волевым усилием. Он исчезает во сне, но усиливается при волнении.

Причина возникновения нервных тиков разная. Чаще всего им подвержены дети в кризисные периоды своей жизни (в 5 — 7 лет, 10-11 лет). Чаще всего нервный тик возникает в результате психических переживаний (тогда его называют психогенным) или раздражения (особенно у маленьких детей). Так же он может явиться следствием поражения центральной нервной системы, что бывает, например, при эпидемическом энцефалите. Тик мышц лица может быть вызван длительным раздражением, исходящим из воспалительных очагов на лице. Помимо этого такое состояние может быть вызвано и нехваткой в организме магния, который содержится в удобной для усвоения форме в бобовых растениях — фасоли и горохе, а также в кашах, гречневой и овсяной.

КАК ЛЕЧИТЬ

Естественно, появляется вопрос: как лечить нервный тик и какие таблетки выпить, чтобы это прекратилось? Лечение зависит от природы появления тика. Но в любом случае это лечение длительное, требующее большого терпения, и обязательно проводимое под наблюдением невропатолога.

Если тик вызван органическим процессом в центральной нервной системе или тканях, то лечение должно быть направлено на основное заболевание.

Другое дело, если тик возник во время стресса или в результате переживаний. Бывает так, что у эмоционального, смышленного малыша, который успешно занимается во многих кружках и дома «корпит» над уроками, вдруг начинает дергаться веко, или временами дрожит рука, или начинает часто хмурить бровки. И в данном случае это не болезнь, а склад нервной системы, присущий, как правило, таким детям. Их нервная система находится в большем напряжении, чем у спокойных и флегматичных малышей. И проявления таких тиков могут длиться долго, но с возрастом, чаще к подростковому периоду, в основном проходят сами собой.

УДЕЛИТЕ РЕБЕНКУ ВНИМАНИЕ

Однако это не означает, что родители должны не беспокоиться совсем, ожидая исчезновения «навязчивых движений». Напротив, нужно очень внимательно отнестись к повседневной жизни своего ребенка в семье, в коллективе (детсаду, школе, кружках, секциях), к его отношениям с друзьями. Проанализировать, нет ли дома или в школе каких-то психотравмирующих факторов. Может, вы излишне строги или требовательны к ребенку, но при этом не проявляете должного внимания к его личной жизни, интересам, тревогам? Может, ему просто не хватает вашей любви или проявления теплых чувств и эмоциональности в общении с другими близкими? Для восприимчивого ребенка очень важна спокойная, дружелюбная атмосфера в собственном доме. С другой стороны, проанализируйте его отношения в школе. Учеба требует напряжения. И, возможно, ребенок тревожен, боится проверки знаний или выглядеть хуже других при ответах. А как складываются отношения с одноклассниками? С учителями? Возможно, источник постоянного стресса именно в школе. Нужно обязательно постараться понять, в какие моменты (после каких ситуаций в школе или дома) начинают появляться подобные тики. Возможно, отследив эти моменты, вы поймете, как предотвратить появление стрессовой ситуации.

САМОЛЕЧЕНИЕ ОПАСНО

Лечение тиков, возникших в результате стресса или переживания, должно быть направлено на снятие внутреннего и внешнего напряжения у ребенка. Для этого подойдут общеукрепляющие, успокаивающие средства, массаж, ванны. Единственное, что надо помнить: любые препараты, воздействующие на нервную систему, могут нести не только пользу, но и различные побочные действия, которые не прибавят здоровья ребенку. Поэтому самолечением заниматься просто опасно — оно должно проходить под наблюдением невропатолога. Параллельно с этим можно и обратиться к психотерапевту, который может помочь ребенку психотерапевтическими приемами. Главное — выяснить и по мере возможности устранить причины появления нервного тика. Или найти способ другого реагирования на источник стресса.

НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ

ЕСЛИ У РЕБЕНКА НЕРВЫ ШАЛЯТ

Можно заваривать успокаивающий сбор для детей (валериана, пустырник, мята, ромашка, душица) — 1 ст. л. на стакан кипятка, 15 мин. на водяной бане, остудить, процедить и давать ребенку по 1 ч. л. перед сном. Детские нервы очень хорошо успокаивает хвоя. Можете купать ребенка в ванне с добавлением хвойного экстракта. Масло лаванды также великолепное успокаивающее средство. Просто поместите в детской спальне аромалампу с маслом лаванды.

Проверено на людях

Добрый день! Уважаемая редакция! Я давно читаю вашу газету. Все мне в ней очень нравится, особенно конкурсы. Пишу из своей копилки, это отличные рецепты и проверенные на моих знакомых, родных, соседях и других людях.

Народное средство от недержания мочи. Испокон веков народные лекари считают

этот метод — применение смеси трав — самым лучшим. А травы такие: зверобой и золотник. Их надо брать в равном количестве, заваривать и пить как чай. При этом важно соблюдать диету: исключить из пищи сельдерей, арбузы, очень спелый виноград, спаржу. Курс лечения разный для всех — от 1 до 4 и

даже до 5 месяцев. Смотрите на результаты.

А вот испытанное средство от камней в желчном пузыре. Нужно принимать прованское масло за полчаса до еды. Начинать с половины чайной ложечки и, постепенно увеличивая дозу, дойти до чайного стакана. Лечение обычно длится от 2 до 3 недель.

Если кому-то нужны хорошие, проверенные рецепты от любых почти заболеваний, пишите. До свидания. Желаю побольше читателей и подписчиков для газеты «НЗ». Всем здоровья.

Э.А. ГИЛИНА,
654007, Новокузнецк,
Кемеровская обл.,
проспект Кузнецкий, 18-136

Немного кальция — и я здорова

Здравствуйтесь! Я считаю себя здоровым человеком. И даже переходный период — когда женщина стареет — мне дался легко. В принципе я вообще стараюсь вести здоровую жизнь. Но иногда нам нужны особые усилия, чтобы у нас не было болезней, особенно возрастных. Когда-то один очень внимательный врач проанализировал мои проблемы и сказал, что у меня явный недостаток кальция в организме. И дал некоторые рекомендации. Тогда, на приеме, я сразу записала все, чтобы не забыть. Он еще смеялся. А я его благодарю за советы, за то, что он не стал пичкать меня таблетками и изнурять безрезультатными обследованиями.

Он сказал, что людям стар-

ше 55 лет нужно ежедневно употреблять 1200 мг кальция, чтобы организм был здоровым, а его жизнедеятельность была нормальной. Если кальция не хватает, щитовидка выделяет гормон, который забирает кальций из костей и направляет его в кровь. Кальций требуется, чтобы была нормальной свертываемость крови. Если его не хватает, у людей развивается вегетосудистая дистония. А сейчас кого ни спросишь, у всех эта дистония. При ней у человека постоянно, независимо от того, холодно ему или тепло, холодные и влажные руки и ноги. Он всегда зябнет. Очень характерный признак — плохо переносится смена погоды. Таких людей множество. Значит, многим не хватает

кальция, но самое неприятное, что он вымывается из костей. Потому что организму брать его неоткуда — мы неправильно питаемся.

Но проблема-то в том, что пища, даже если она богата кальцием, не поможет, если он не усваивается организмом. А усвоению кальция из пищи способствует витамин D. Его много в рыбьем жире и вообще в жирной рыбе, в печени, желтке куриного яйца, в сливочном масле, грибах.

Да, еще забыла сказать, что кальций нужен для нормального пищеварения, для выделения отходов организма и для нервных процессов, он влияет на защиту организма от болезней и на многое другое.

Основным источником кальция является молоко. Но многие люди его не переносят или просто не любят. Значит, им надо есть кисломолочные продукты — творожок, сметанку, простоквашку, кефир. Много кальция и в некоторых овощах — капусте, чесноке, сельдерее, петрушке. Фрукты и ягоды — крыжовник, смородина, клубника, черешня тоже дают нам кальций. Если вы будете все это употреблять, или хотя бы

что-нибудь из того, что я перечислила, то ваш организм будет получать кальций в достатке. Но нужно помнить, что некоторые продукты, например, злаки, щавель, шпинат замедляют всасывание кальция из пищи. Они содержат кислоту, которая соединяется с кальцием и образует соли. Я не помню названий этих солей, но помню, что они не растворяются. Поэтому, когда вы употребляете продукты, богатые кальцием, нужно учитывать, с чем можно, а с чем нельзя их совмещать.

Я считаю, что многолетнее правильное питание помогло мне избежать возрастного размытия костей. Зубы у меня тоже в порядке. И важно употреблять кальций не только в преклонном возрасте, но и всегда. Ведь и беременные женщины, например, тоже могут страдать от его недостатка. Они же «отдают» себя ребенку.

Конечно, залог здоровья — не только в кальции. Но мне лично, видимо, нужен был именно он. Возможно, вам тоже.

С уважением,

Алла Борисовна
ОРЛОВА, Краснодарский край

ВНИМАНИЕ!

Конкурс «Моя копилка здоровья» продолжается

Друзья! В № 15 мы подвели итоги первого конкурса. Но ваши письма продолжают приходить, поэтому мы решили продлить конкурс до 1 февраля 2006 года.

Пишите нам о своей «копилке здоровья». Это могут быть любые рецепты. Главное условие — все они должны быть проверены на вас или на ваших знакомых.

Условия конкурса прежние: три победителя получают денежные призы: 2000, 1500, 1000 рублей.

Пишите нам по адресу: 127474, г. Москва, Дмитровское ш., д. 60, 7-й этаж. Редакция газеты «НЗ».

Не забудьте указать ФИО, адрес, паспортные данные — серия, номер, дата выдачи и орган, выдавший документ.

ОРЕХОВЫЙ КЕРОСИН И КЛЮКВЕННЫЙ ЙОД

Этот рецепт придумал не я, но использовал на себе и могу сказать: помогло! Если вас мучает радикулит, сделайте себе настойку из молодых грецких орехов на керосине. Орехи должны быть молочно-восковой спелости. Измельчите их, заполните банку и залейте керосином. Пусть постоит в прохладном темном месте две недели. Во время приступов радикулита делаю себе компрессы на ночь. Смазываю марлю в этом настое, отжимаю, кладу на больное место, а поверх марли — кальку,

слой ваты или сложенный шерстяной платок. Привязываю компресс плотно. Как начнет сильно жечь — снимите. Можно смазать это место кремом. Этот настой можно принимать и при первых признаках простуды, гриппа. Пить по 1 ч. л. утром и вечером. Только керосин должен быть очищенным, качественным. Я слышал, что настойку можно прикладывать и к открытым ранам — дезинфицирует и помогает заживлению. Сам не пробовал, не было случая. А вот простуду лечил

и от радикулита спасался.

Иногда я делал еще такую настойку. Смазывание ею больных мест помогает при ушибах, ревматизме, остеохондрозе. 5-процентную настойку йода (но лучше 10-процентную) смешиваю с соком лимона. Брать равные количества. Можно брать не лимонный, а клюквенный сок. Смесь взбалтывать перед каждым употреблением. Хранить в прохладе и темноте. Если болит позвоночник, прямо мажьте его сплошной широкой полосой этого ли-

монного или клюквенного йода. Через некоторое время увидите, что какие-то места позвоночника быстрее обесцвечиваются. Значит, они и есть самые больные. В следующий раз, когда весь цвет от йода сойдет, мажьте только эти участки. И так примерно недели три. Если же кожа обесцвечивается медленно, несколько суток, больше вообще не мажьте.

Здоровья вам всем.

Павел Иванович
ВОРОБЬЕВ, г. Оренбург

Неприятные мелочи

Доброго всем здоровья. Читаю «НЗ» и очень нравится. Уже использовала несколько рецептов — от простуды и от ревматизма. А теперь вот и сама хочу рассказать, чем иногда приходилось лечиться.

Вот, например, бородавки. Вроде бы не такая уж страшная болезнь. Но неприятно ужасно. Однажды у меня началось все с одной бородавки на руке. А потом такая россыпь их стала — целое семейство. А я еще работала на хлебозаводе, так просто ужас. Что вы думаете? То знахарка заговаривала, то чем-то прижигала — не помогло. И вот нашлось простое средство. Одна бабулька посоветовала уксусную кислоту. Всего-то! Она велела несколько дней капать эту кислоту на бородавки. Я даже не капала — боялась, что на здоровую кожу попадет, ведь бородавки были очень мелкие, а кислота едкая. Я просто брала заточенную спиченку, наматыва-

ла на кончик малюсенький клочок ватки, макала в кислоту — и прикладывала куда надо. И чтоб не растекалось; а попадало прямо по адресу. Делала это на ночь несколько дней. Все прошло. Говорят, можно использовать и лимонную кислоту — натирать бородавки ее кристалликами.

Или вот от сухой экземы головы и выпадения волос очень простое средство. Тоже вроде не назовешь тяжелой болезнью. Но до чего же неприятно! Кто страдает — не поленитесь один раз в неделю после мытья головы одной водой натирать ее горстями поваренной соли примерно 15 минут. После обмыть голову теплой водой. Считается, что если вы сделали шесть таких натираний головы солью, то этого достаточно, чтобы экзема и выпадение волос прекратились. Если вам хватит этого — поздравляю. Мне пришлось повторить три таких курса лечения. Перерыв

делала примерно с месяц. Потом волосы все же перестали выпадать.

Через много лет опять у меня были проблемы с волосами, но потому что делали химиотерапию из-за подозрения на тяжелую болезнь. Слава Богу, все обошлось. Так вот, я помнила про то средство, но мне и другое посоветовали — втирать луковый сок с коньяком и отваром корней репейника. Очень хорошее средство. На одну часть коньяка берите четыре части лукового сока и шесть частей отвара корней репейника. Натирать после мытья головы, так часто, как можете голову. Помыли, натерли, закутали на час, потом смыли. Правда, пахнет, если вспотеете. Как станет лучше с волосами, так и прекратите. Кстати, можно обойтись без коньяка и репейника. Просто мажьте голову разрезанной лукови-

цей и втирайте хорошего качества керосин.

Еще знаю средство от головной боли. Взять свежую лимонную корку, кусочек примерно два на два сантиметра. При чем с самой желтой верхней кожуры счистите нижний белый слой. Приложите к виску влажной стороной и держите, пока не начнет немного греть и чесаться. Снимите корочку, под ним будет красное пятно. Головная боль вскоре исчезнет.

И последнее средство — от желудка. У меня большая кислотность в нем смолоту. Чем ее больше, тем чаще следует пить морковный сок. Это средство очень старинное и действительно помогает. Но, я каюсь, — мне лень всегда для себя тереть морковь, отжимать ее. А вы не ленитесь. И будете здоровы.

Евдокия Степановна
ПОЛЯКОВА,
Кемеровская обл.

Жить долго — нетрудно

Средняя продолжительность жизни постепенно увеличивается: мы живем дольше, чем наши прадедушки и прабабушки. Но за счет чего? За счет таблеток. Главного — здоровья и бодрости — у современных людей нет. Между тем быть здоровыми и бодрыми даже в преклонные годы совсем не так сложно, как кажется.

ДЛЯ СЕБЯ, ЛЮБИМОГО

Чтобы обрести бодрость, нужно уделить себе чуть больше внимания и стараться следовать некоторым правилам здоровой жизни. Они кажутся совсем простыми, а многие так часто повторяются, что уже приелись. Но измените свой взгляд на них, примените к себе — и почувствуете их благотворное влияние. А правила такие.

Ешьте сырые овощи и фрукты каждый день, хотя бы немного. Не забывайте и о вареных овощах. Полезнее всего те, что имеют ярко-зеленую или ярко-оранжевую окраску (шпинат, морковь, тыква). Вместе с этими плодами ваш организм будет получать необходимые витамины, минеральные вещества и растительные волокна.

Употребляйте жиры. Их ругают, но они необходимы организму, особенно в пожилом возрасте. Весь вопрос в том, какие именно жиры нужно использовать. В подсолнечном и оливковом масле содержатся ценные кислоты, необходимые для увеличения продолжительности жизни. Выпивайте ежедневно по 1 ч. л. любого из этих масел. А вот употребление сливочного масла, сыра и мяса нужно сократить.

Дышите свежим воздухом. Он необходим нам гораздо больше воды и пищи. Воздух — ценное «горючее» для каждой из миллиардов клеток организма. Уделите внимание технике дыхания (о способе «брюшного» дыхания мы подробно писали в предыдущем

номере. Для тех, кто не читал: по 15 мин. утром и вечером старайтесь дышать животом — при вдохе максимально выпячивайте его, при выдохе — втягивайте. Грудь должна быть почти неподвижной). Проводите больше времени за городом. Разговоры о вреде курения и алкоголя уже набили оскомину, но все же сведите к минимуму и то, и другое. Доказано, что они являются причиной многих заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем, увеличивают риск рака.

Радуйтесь жизни. Все наши эмоции отражаются на нашей физиологии. Если мы грустим или нервничаем, организм перестает вырабатывать клетки, которые защищают его от инфекционных заболеваний и даже от рака. Когда мы довольны, наслаждаемся жизнью, мы укрепляем свое здоровье. Причем это могут быть доступные радости: приятная беседа с подругой или другом, лакомство к чаю, хороший фильм или книжка, букетик полевых цветов — и ваш мозг будет вырабатывать «гормон счастья».

Не просто радуйтесь, а смейтесь! Во время смеха работает гораздо больше мускулов, чем вы думаете, — это мышцы лица, брюшного пресса, а также диафрагма и даже желудок. Кроме того, смеясь, мы дышим особенно глубоко, а это обновляет запасы кислорода в клетках, помогает расправить бронхи и легкие и освободить дыхательные пути.

Заставляйте работать и свои

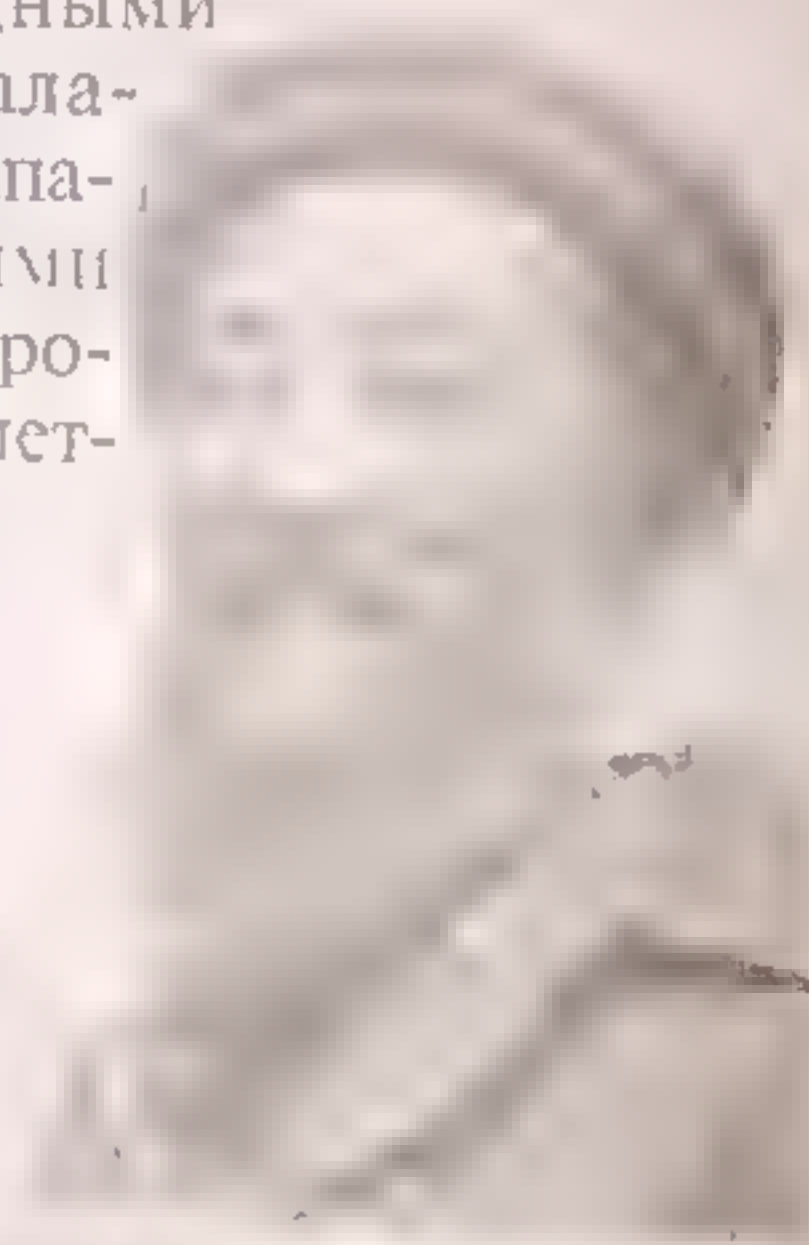
мышцы, и свой мозг. Физические нагрузки (умеренные) активизируют все физиологические процессы. А если заставлять работать мозг, то вашей памяти не грозит угасание.

Учитесь расслабляться. Жизнь постоянно преподносит неприятные ситуации, и мы чувствуем раздражение, подавленность. Сложно избежать этих эмоций. Но не копите их и сбрасывайте напряжение. Лучший способ — сон. Недаром говорят, что «утро вечера мудренее». Хороший сон проясняет мысли, прогоняет отрицательные эмоции, дает необходимый отдых мышцам, замедляет сердечный ритм, понижает артериальное давление. Известно, что даже раны быстрее затягиваются во сне.

Закаляйтесь или хотя бы не кутайтесь. Защитная система организма, как и любая другая, нуждается в постоянных тренировках. Если вы носите слишком теплую одежду, ваш организм постепенно привыкает к тому, что его постоянно оберегают и ему незачем защищаться. Достаточно будет малейшего ветерка или

небольшой инфекции, чтобы он сдался и заболел. Почаще проветривайте квартиру: температура в вашей комнате должна быть 20–22°C, а во время сна 16–17°C.

Ешьте меньше. Исследования показывают: все люди, благополучно перешагнувшие столетний рубеж, были весьма умеренны в еде. Диетологи советуют составлять дневной рацион из расчета 1500 — 2000 калорий. При этом обязательно нужно принимать бета-кератин (овощи-фрукты) и витамины А, Е и С (лимоны, зерновые, нерафинированные масла) — это так называемые «антиоксиданты», которые борются с молекулами-разбойниками, свободными радикалами, нападающими на здоровые клетки.



НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

КАК ОЧИСТИТЬ КРОВЬ И ВЕРНУТЬ МОЛОДОСТЬ

● Крапива майская (трава) — 1/2 ст., одуванчик лекарственный (корень, стебель, лист, бутон) — 1/2 ст., полынь горькая (трава) — 1 ст. л., аир (корень) — 1 ст. л. Все пропустить через мясорубку и добавить 0,5 л водки. 10 дней настаивать в тепле. Принимать неделю по 1 ч. л. в 50 мл воды утром и вечером натощак. Горечи возбуждают организм, пробуждают его от спячки и «вешают» кровь.

● В 2 л талой воды (для этого вначале заморозить холодную кипяченую воду, а затем дать ей оттаять) добавить 900 мл сока грейпфрута и по 200 мл сока апельсина и лимона. С утра растворить 1 ложку купленной в аптеке глауберовой (английской, горькой, карлсбадской) соли в 100 мл талой воды и выпить. После этого хорошо прогреться в бане или в ванной. Начнется сильное потоотделение. Каждые 30 мин. пить по 100 мл приготовленной фруктовой смеси. Процедуру повторять 3 дня подряд, каждый раз приготавливая свежую смесь из талой воды и соков.

Ортопедические стельки — спасение для стопы

Деформированные стопы доставляют людям уйму страданий. Это и больно, и проблемно. Обувь подобрать сложно, а если и купишь на первый взгляд подходящую, больные стопы очень скоро о себе напомнят. Деформацию стопы легче предупредить, чем лечить. Здесь подходят ортопедические стельки. Они рекомендуются и при плоскостопии, и при подагре, и даже при артрите. Главное — правильно их подобрать.

СНАЧАЛА К ВРАЧУ

Если вы чувствуете в стопах дискомфорт, не спешите сразу же выбирать ортопедические стельки. Найдите время и обязательно посетите врача-ортопеда. Причем такого, который имеет в своем распоряжении компьютер. Поскольку лечебная обувь и стельки подбираются с помощью компьютера. Происходит процедура так: вы становитесь на специальную сенсорную платформу, и монитор дает цветное изображение стопы. Налицо полная картина состояния стопы и распределения давления под ней. В зависимости от давления стопы меняется и цвет рисунка. Тот или иной цвет говорит о том, на какой участок стопы следует обратить особое внимание.

ТАКИЕ РАЗНЫЕ СТЕЛЬКИ

Стельки — в медицине их называют ортезами — могут быть гигиеническими, утепляющими, электроизолирующими. Различаются они и по своему назначению. К примеру, стельки для каждодневной обуви больше, чем стельки для модельной обуви. Стельки для спортивной обуви рассчитаны на более высокие нагрузки, которые сопровождаются интенсивным потоотделением. А в стель-

ках при диабетической стопе, когда снижается чувствительность кожи и любая потертость остается незамеченной, предусмотрена дополнительная защита: они состоят из трех слоев.

КАК ЕЕ УСТАНОВИТЬ

Перед установкой стельки прежде всего осмотрите внутренность обуви. Если в ней есть свои стельки, выньте их: устанавливать ортопедические стельки поверх обычных нельзя. Стелька должна плотно прилегать к подошве туфли или сапог. Если она скользит или смещается, можно закрепить ее с помощью липкой ленты.

И запомните главное: если ноге удобно идти, стоять, бежать, значит, все в порядке. Малейший дискомфорт говорит о том, что вы сделали что-то не так.

КАК ДОЛГО НОСИТЬ СТЕЛЬКУ

Это зависит от заболевания, которым вызвана проблема. Как правило, детям рекомендуется пользоваться стельками до подросткового возраста, подросткам — до юношеского. А взрослым женщинам после 40 лет с искривленными косточками на стопе зачастую приходится прибегать к стелькам всю жизнь. Но это не значит, что всю жизнь

придется мучиться от неудобств при ходьбе. Если правильно подобрать стельки, вы не будете испытывать никакого дискомфорта.

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

Вообще деформацию стопы легче предупредить, чем лечить. К врачам, к сожалению, обращаются, как правило, уже больные люди — с плоскостопием, артритом, подагрой, полиартритом, диабетом. В магазине они не могут найти ни подходящей обуви, ни соответственно подходящих стелек. И это большая проблема: начинается длительное, кропотливое лечение — с помощью изготовленных уже на заказ супинаторов, напалечников, подпяточников. Здоровый человек просто так к врачу не пойдет. Что должно насторожить? Если ноги стали быстро уставать — это уже повод для консультации с врачом. Участившиеся мозоли и натоптыши, ороговения кожи, снижение чувствительности кожи на подошве, изменение походки — все это свидетельствует о том, что вам нужно либо менять обувь, либо ставить ортопедическую стельку. А зачастую необходимо сделать и то, и другое, несмотря на то, что в целом все как бы в порядке.

ПОЛЕЗНАЯ ОБУВЬ

Детям рекомендуется обувь на жесткой подошве, взрослые могут носить и ту, и другую. Главное, чтобы ноге было удобно. Впрочем, следует уточнить, что излишне мягкая подошва —

это излишняя нагрузка на суставы. Она вызывает повышенную амплитуду движений. Поэтому, в частности, при подагре больше подойдет обувь на жесткой подошве — например, сабо. Полезна так называемая обувь-качалка, когда передний отдел подошвы срезан. И нога свободно перекатывается.

Многие скептически относятся к кроссовкам, а зря: на сегодняшний день это один из оптимальных видов обуви. Хотя у них мягкая резиновая подошва, но зато предусмотрена жесткая фиксация для заднего отдела стопы. Это обеспечивает правильное положение пятки, а значит, и всей стопы. Кроме того, эластичная подошва кроссовок снижает так называемую «ударность», что в других видах обуви часто не предусмотрено.

Неоднозначно и отношение к обуви на платформе. Между тем она может быть даже полезной: у такой обуви, как правило, большой внутренний объем и широкий носок. Пальцы не сжаты, ноге удобно. Что касается модельной обуви на высоком каблуке, то она однозначно вредна.

Тыква: еда долгожителей

Тыква — растение древнее. Уже за 3000 лет до нашей эры ее возделывали в Мексике, обычным огородным растением была она в Древнем Египте и Древнем Китае. У тыквы много родственников: среди них кабачок и патиссон. Тыква не только вкусна, но и очень полезна. У этого овоща очень долгий срок хранения. Она без проблем лежит до весны.

Кладовая Витаминов

В Японии в течение 17 лет вели исследования, чтобы определить, в чем же причины долголетия ее жителей. Одним из факторов, увеличивающим продолжительность жизни, признали любовь к поеданию тыквы. Вся прелесть тыквы в том, что в ней содержится много каротина. Каротин в организме человека превращается в витамин А, который обеспечивает нормальное функционирование слизистых оболочек печени, поджелудочной железы, заботится о роговице глаза (именно при недостатке этого витамина развивается «куриная слепота», а вовсе не от того, что неосторожно помотришь на лютики-цветочки).

В тыкве содержатся соли калия, магния, железо, а также сахар, витамины С, В₁, В₂, РР, и белок. В тыкве клетчатки совсем мало, поэтому ее можно есть даже при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а большое количество пектина оказывает положительное действие при воспалении толстого кишечника.

Какие болезни она лечит

Тыква очень ценна как диетический продукт. Сырая тыква очень хороша при запорах и как мочегонное. Различные блюда (особенно каша на пшене, рисе и манке из вареной мякоти тыквы) рекомендуется при атеросклерозе, болезнях почек, печени и мочевого пузыря, гипертонии, нарушениях обмена веществ,

при отеках, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирении, при холециститах, ангиоколитах, колитах. Но и это далеко не весь список.

Соком из мякоти плодов тыквы лечат заболевания почек (принимают по полстакана в сутки). Сок и сама мякоть обладают противовоспалительными

свойствами, как наружное они эффективны при ожогах, сыпях, экземах. Блюда из тыквы рекомендуются тем, кто перенес болезнь Боткина.

Семена тыквы используются не только в народной, но и в научной медицине как противоглистное и мочегонное средство.

РЕЦЕПТЫ

● **Геморрой.** Из спелой тыквы выжать сок. Процедив через марлю, пить по 50–75 г натощак утром и вечером перед едой. Курс лечения — 2–4 недели. Сок нужно готовить ежедневно.

● **При лямблиозе** (поражение кишечника паразитами) нужно взять тыкву, разрезать ее пополам и вынуть перегородки (не семена). Залить их теплой водой, дать настояться полчаса. Такой настой принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 20 дней.

● **При болезнях почек и мочевого пузыря** из тыквенных семечек и конопляного семени, смешанных в равных частях, готовят «молоко». Способ его приготовления следующий: высушенные семечки и семя конопли по 1 стакану каждый растирают в глиняном сосуде, постепенно подливая 3 стакана кипятка, а затем процеживают, отжимая остаток. Полученное таким образом молоко выпивают в течение дня.

Это молоко применяют преимущественно в тех случаях, когда в моче содержится кровь и когда, благодаря спазматическим явлениям, задерживается моча. Если надоедает такое молоко, то его можно принимать с крутой несоленой гречневой кашей. Его можно также подсластить сахаром или медом. Одни семечки тыквы, съедаемые до 3 стаканов в день, считаются средством, изгоняющим всяких глистов и даже солитера. После тыквенных семечек рекомендуется принять порцию слабительного (касторки).

● **Запоры.** Чтобы навсегда позабыть об этой деликатной проблеме, нужно в день съесть до полутора килограммов мякоти сырой тыквы.

● **Если нервишки пошаливают.** Просто выпейте на ночь 1/2–1 стакан тыквенного сока с медом. Будете спать как младенец.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

У этой желтокорой красавицы есть одно чудесное свойство — раны на ее коже заживают. Поэтому не торопитесь разрезать тыкву с поврежденной корочкой. Если царапины небольшие, их достаточно помазать зеленкой, более крупные травмы заклеивают бактерицидным пластырем.



19 октября — 1 ноября 2005 года • №21 (33)

Контрацептив — и друг, и враг

Дорогие читательницы! В редакцию пришло несколько писем с просьбой рассказать о наиболее часто используемых методах контрацепции, об их плюсах и минусах, о возможностях гормональной защиты от беременности. В «Женской консультации» этого номера мы решили ответить на эти вопросы.

Редакция «НЗ»

ОСТОРОЖНО — ГОРМОН!

Лет 15 назад в нашей стране стали активно пропагандировать гормональную контрацепцию. Реклама уверяет, что гормональные препараты безвредны, да и врачи легко их прописывают, не обследуя женщину и не учитывая противопоказаний, хотя их у некоторых таблеток более 100. Устрашает и список рисков осложнений от применения гормональных контрацептивов: развитие рака молочной железы и шейки матки, инсульта, сердечно-сосудистых заболеваний, кисты яичников, внематочной беременности, остеопороза, ожирения, депрессий, желчекаменной болезни, судорог ног, гипертонии, тромбоза, нейродермита, желтухи, легочной эмболии, бесплодия, инфаркта миокарда, нарушения зрения, облысения. При отмене ранее применяемых контрацептивов также возникают осложнения, среди них — гормональный дисбаланс и даже бесплодие.

В рекламных буклетах говорят, что эти таблетки предохраняют от многих болезней, но в научных журналах для профессионалов пишут совсем другое. А как много было судебных процессов (не у нас, на Западе) по поводу отрицательного влияния на здоровье женщин гормонов!

Важно знать и помнить: хотя гормональные контрацептивы отнесены к разряду лекарственных средств, на самом деле они ими не являются, их задача — предотвращать беременность. Это препараты, которые вызывают в организме патологию, на фоне которой наступает искусственное бесплодие — женщина становится неспособной к зачатию. Так что будьте осторожны.

ВЫБЕРИ СВОЕ

Но чем же лучше всего предохраняться? Вот наиболее часто используемые варианты контрацепции, их достоинства и недостатки.

Внутриматочные спирали. Это приспособление вводится в полость матки. Достаточно эффективный метод. Длительный срок действия (3 — 5 лет) и невысокая стоимость — его основные преимущества. Но вводить спираль (это делает только врач!) можно лишь рожавшим женщинам, причем тем, у кого нет патологии матки и воспалительных заболеваний половых органов. В первые месяцы после введения менструации могут стать более обильными и болезненными. Могут появиться и воспалительные процессы.

Спермициды. Это химические контрацептивы. Они разрушают сперматозоиды в течение несколь-

ких секунд или препятствуют их проникновению «по адресу». Основные виды спермицидов: кремы, желе, свечи, таблетки, пленки, пены, которые вводятся глубоко во влагалище перед половым актом и обеспечивают защиту в течение часа и дольше. Среди недостатков метода не очень высокий контрацептивный эффект (он зависит от правильного применения) и возможность аллергической реакции, зуда, жжения в области наружных половых органов.

Презервативы. Барьерный метод, который предотвращает попадание спермы во влагалище. Современные презервативы производятся из тонкой резины, латекса, винила и различаются по размеру, форме, толщине, рельефу наружной поверхности, обработке. Они — самый безопасный, но среднеэффективный метод контрацепции.

Преимущества: предохранение от венерических заболеваний, удобство применения при нерегулярных контактах, доступность. Недостатки: презерватив может порваться и уменьшает чувствительность при половом акте.

Оральные контрацептивы (противозачаточные таблетки) относятся к высокоэффективным методам контрацепции, но пользоваться ими могут женщины, у которых нет противопоказаний. Противозачаточные таблетки бывают разные, но наиболее распространенным видом являются комбинированные — они содержат два женских половых гормона, эстроген и прогестаген, которые предотвращают выход

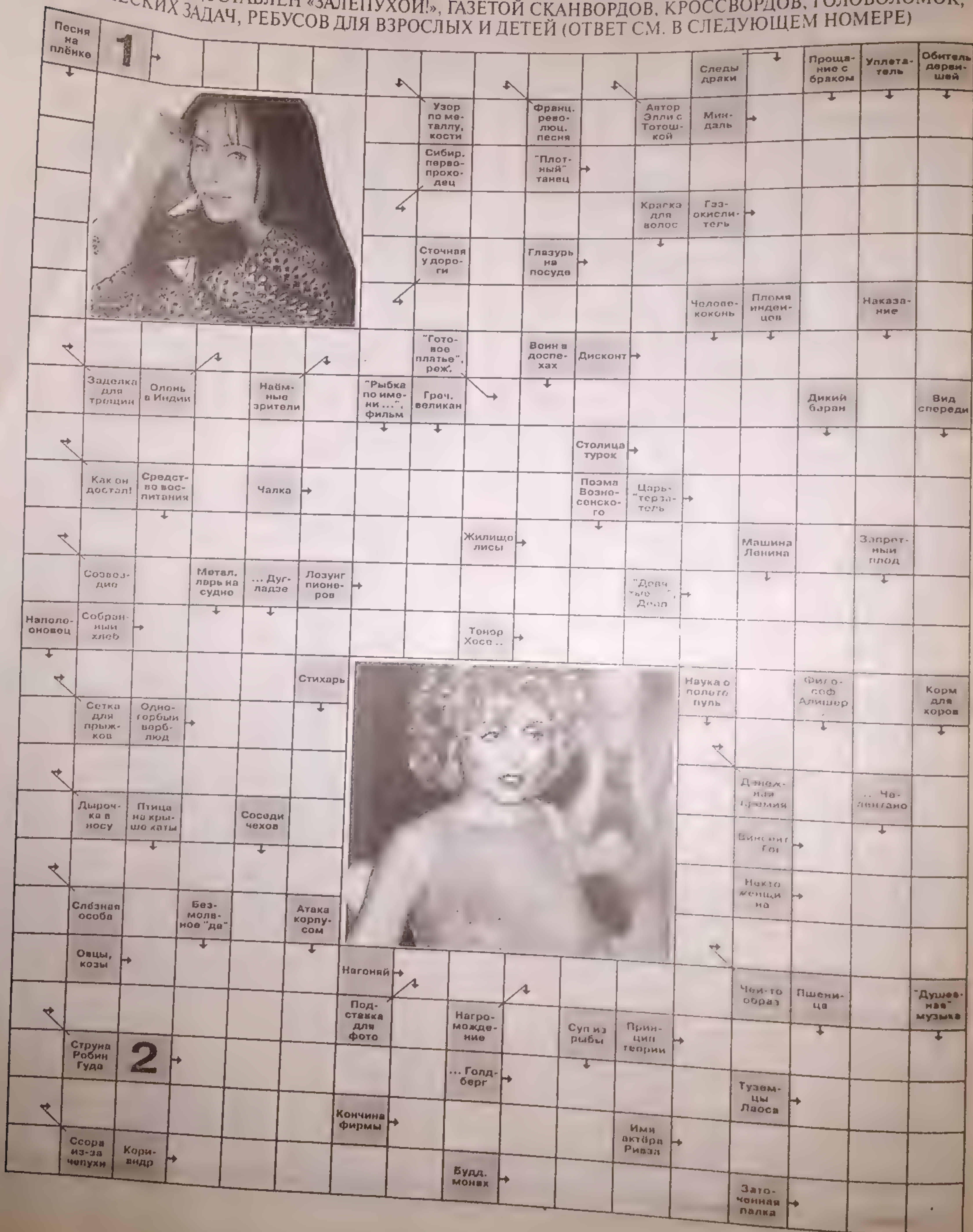
яйцеклетки из яичника и оплодотворение, поэтому наступление беременности невозможно. Некоторые виды оральных контрацептивов хорошо изучены, они высокоэффективны и безопасны при правильном применении, не влияют на спонтанность сексуальных отношений.

Внимание! Прежде чем начать прием таблеток, необходимо проконсультироваться у гинеколога. Он порекомендует, что вам лучше принимать, исходя из вашей конкретной ситуации, состояния здоровья, возраста.

Противопоказаний много. Основные: тромбоз, заболевания печени и почек, мигрень, опухоль или подозрение на нее, беременность, влагалищное кровотечение, диабет, курение.

Календарный метод контрацепции. Старый, как мир, способ. Его суть в том, что половой акт проводится лишь в «безопасные» дни менструального цикла. Такими считаются 5 — 8 дней до менструации и 3 — 5 дней после. Согласно другому способу, цикл нужно разделить на три и «опасными» считать средние дни. В это время можно использовать еще один традиционный способ предотвращения зачатия — прерывание полового акта, когда мужчина изливает сперму не во влагалище, а вовне. Метод опасен тем, что не все мужчины умеют себя контролировать. В целом календарный метод неэффективен, если менструальный цикл женщины нерегулярен и трудно посчитать «опасные» и «безопасные» дни.

СКАНВОРД ПРЕДОСТАВЛЕН «ЗАЛЕПУХОЙ», ГАЗЕТОЙ СКАНВОРДОВ, КРОССВОРДОВ, ГОЛОВОЛОМОК, ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ, РЕБУСОВ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ (ОТВЕТ СМ. В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ)



19 октября — 1 ноября 2005 года • №21 (33)

Как спастись от порчи

Здравствуйте! У нас с мужем была хорошая семья. Теперь же постоянные скандалы. Он грубит, ругается. Что мне делать? Просто не знаю. Одна старушка сказала мне, что на моего мужа наслали порчу. Есть ли какие-то заговоры, молитвы от этого? Помогите, пожалуйста.

Елена Михайловна
УЛИНИЧ, Ярославская обл., Ярославский р-н, пос. Щедрино, ул. Молодежная, д.1/2

Уважаемая Елена! Одна наша читательница прислала нам когда-то очень короткий, но, по ее словам, сильный заговор против скандалиста. Есть также молитвы против порчи. Попробуйте и то, и другое. Кстати, по народному поверью, свои беды, проблемы и болезни можно оставлять у родников. Наверняка вы бывали у родника и видели тряпочки, завязанные на деревьях вокруг этого источника. Так вот, распространено поверье, что если прочитать у родника определенную молитву или заговор против болезни, жизненной неурядицы и тому подобного, а потом завязать на дереве у источника белую тряпочку, то твоя проблема в этом узле и останется. Делать это следует на рассвете или закате. Развязывать чужие узелки нельзя ни в коем случае, иначе болезнь перекинется на развязавшего.

ЗАГОВОР НА СПОКОЙ

Спокой с покойника иди тихо, отведи лихо. Язык зол — на замок, ключ — под порог.

Примечание: эти слова нужно наговаривать на воду и дать ее испить тому, кто скандалит.

МОЛИТВА ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЕ

Эту молитву читать перед Ее иконой «Всецарица» («Пантанасса»):

«О Пречистая Богомати, Всецарице! Услыши многоболезненное воздыхание наше пред чудотворною иконою Твоею, из удела Афонского в Россию принесенною, призри на чад Твоих, неисцельными недуги страждущих, ко святому образу Твоему с верою припадающих! Якоже птица крилома покрывает птенцы своя, тако и Ты ныне, присно жива сущи, покрый нас многоцелебным Твоим омофором. Там, идеже надежда исчезает, несумненною Надеждою буди. Там, идеже лютыя скорби преобладают, Терпением и Ослабою явися. Там, идеже мрак отчаяния в души вселися, да возсияет неизреченный Свет Божества! Малодушным утеши, немощным укрепи ожесточенным сердцам умягчение и просвещение даруй. Исцели болящих люди Твоя, о Всемилостивая Царице! Ум и руки врачующих нас благослови, да послужат орудием Всемогущаго Врача Христа Спаса нашего. Яко живей Ти, сущей с нами, молимся пред иконою Твоею, о Владычице! Простри руце Твои, исполненный исцеления и врачбы, Радосте скорбящих, в печалех Утешение, да чудотворную помощь скоро получив, прославляем Живоначальную и Нераздельную Троицу, Отца и Сына и Святаго Духа во веки веков. Аминь».

МОЛИТВА ИИСУСУ ХРИСТУ НА ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПОРЧИ

Эту молитву можно читать на воду:

«Господи Иисусе Христе! Сыне Божий! Огради нас святыми Твоими ангелами и молитвами Всепречистая Владычицы нашей Богородицы и

приснодевы Марии, силою Честного и Животворящего Креста, святого архистратига Божия Михаила и прочих небесных сил бесплотных, святого пророка и Предтечи крестителя Господня Иоанна Богослова, священномученика Киприана и мученицы Иустины, святителя Николая архиепископа Мир Ликийских Чудотворца, святителя Никиты Новгородского, преподобного Сергия и Никона, игуменов Радонежских, преподобного Серафима Саровского чудотворца, святых мучениц Веры, Надежды, Любви и матери их Софии, святых и праведных Богоотец Иоакима и Анны, и всех святых Твоих, помощи нам, недостойным, рабу Божию (имя).

Избави его от всех навет вражеских, от всякого зла, колдовства, чародейства и лукавых человек, да не могут они причинить ему никакого зла.

Господи, светом Твоего сияния, сохрани его на утро, на день, на вечер, на сон грядущий, и силою благодати Твоей отврати и удали всякие злые нечестия, действуемые по наущению диавола. Кто думал и делал, верни их зло обратно, в преисподнюю, яко Твое есть Царствие и Сила, и Слава Отца, и Сына, и Святаго Духа! Аминь».

МОЛИТВА АНГЕЛУ-ХРАНИТЕЛЮ ОТ ПОРЧИ, НЕЧИСТИ, КОЛДОВСТВА

Эту молитву можно читать по утрам и на ночь, а можно, когда ставите свечу у именной иконы:

«В молитве своей к тебе обращаюсь, добро несущий мне святой ангеле Христов. Иже есть ты поспешный слуга Всемогущего Создателя, коий царствует над всем живым и нежитию всякой твое. А по сему по воле Всевышнего изба-

РАБОТА

Склеивание конвертов, пакетов-дома. Заработок 9000 руб./мес. Договор. Конверт с о/а. 457181, Челябинская обл., п. Свободный, а/я 19.

Надомная работа с почтовой корреспонденцией для всех. З/плата от 15000 руб/мес. Вложите конверт с о/а. 111396, Москва, а/я 117, Сергеевой И.И.

НАДОМНАЯ РАБОТА

Работа на дому. Вырезание этикеток, сборка авторучек, фасовка семян. Материалы почтой. Договор. Заработок до 12 000 руб./мес. От вас конверт с о/а. 607226, г. Арзамас - 6, а/я 18 "П"

Ответы на сканворд, опубликованный в №20 (32)

С	У	П	А	Л	А	Д	И	М	О	Н	М	Р
Е	Д	И	Н	Е	Н	И	Е	Д	И	Н	И	Ц
П	А	Н	А	М	А	С	А	Н	А	Г	О	Р
Т	Р	О	Н	Р	Ы	К	И	С	Ф			
И	Д	У	Х	В	Е	С	Т	У	Р			
У	К	А	З	И	Ю	Н	Ь	К	И	Ш	Л	А
Т	Р	К	О	С	А	Ю	М	О	Р	И	О	
Я	С	Т	В	О	Т	Р	Ю	К	Б	Е	С	С
Т	И	М							Ц	У	С	Т
И	С	К	А	З					Е	С	В	
Н	А	Т	У	Р	А				В	О	Л	Ч
А	З	С							А	О	Т	Т
К	О	Л	О						И	С		
П	Р	А	В	И	Л	О			Э	М	О	Ц
Р	Р	Ш	Л	Е	О	Н	О	В	П	А	Р	К
О	С	Ф	Е	Р	А	П	О	Л	Е	В	О	Е
П	Я	Т	А	К	Д	А	С	С	Е	Н	Р	А
А	С	Ь	У	К	В	А	З	А	Р			
Г	П	А	Т	Р	И	А	Р	Х	И	А	А	
А	М	Е	Д	Е	О	Д	И	А	З	К	А	З
Н	Т	С	К	В	О	Ш	А	П	О	Ф	Е	М
Д	О	Л	О	Т	О	Б	А	У	Л	М	О	Л
А	Я	О	Т	В	А	Р	П	А	И	Н	Ь	К

ви меня, слабого и немощного, от напастей разных в образе зверя нечистого и прочей нежити. И ни домовою, ни леший, ни пущевик, ни прочая пусть да не погубят души моей и тела моего не тронут. Молю тебя, святой ангеле, о защите от нечистой силы и всех прислужников ее. Спаси и сохрани по воле Господа Бога. Аминь».

Узнай свой биологический возраст

Ученые полагают, что число прожитых человеком лет мало говорит о его настоящем возрасте. Ведь все решает совершенно другой возраст — биологический. Его часы тикают в мозгу и мускулатуре, а не определяются записью в паспорте. Насколько вы молоды, определите с помощью теста.

1.ТЕСТ НА БЫСТРОТУ РЕАКЦИИ

Ваш партнер держит линейку длиной 50 см на отметке «0» вертикально вниз. Ваша рука находится примерно на 10 см ниже, и, как только партнер отпускает линейку, попытайтесь схватить ее большим и указательным пальцами.

Если вы схватили линейку на отметке 20 — ваш биологический возраст составляет 20 лет, на отметке 25 см — 30 лет, на отметке 35 см — 40 лет, на отметке 45 см — 60 лет.

2.ТЕСТ НА ПОДВИЖНОСТЬ

Наклонитесь вперед, согнув ноги в коленях, и попытайтесь ладонями коснуться пола.

Если вам удастся положить ладони полностью на пол — ваш биологический возраст между 20 — 30 годами. Если вы коснетесь пола только пальцами — вам около 40 лет. Если вы руками достанете лишь до голеней — вам около 50 лет. Если вы дотянетесь только до коленок — вам уже за 60 лет.

3.ТЕСТ НА БАЛАНСИРОВАНИЕ

С крепко зажмуренными глазами (важно!) встаньте на правую или левую ногу. Другую ногу поднимите примерно на 10 см от пола. Ваш партнер должен засечь время, в течение которого вы сможете устоять на ноге: 30 секунд и более — ваш возраст соответствует 20-летнему человеку, 20 секунд — 40-летнему, 15 секунд — 50-летнему, менее 10 секунд — 60-летнему и старше.

КУРЬЕЗ

В ИРАНЕ ЖЕНЩИНА РОДИЛА ЖАБУ

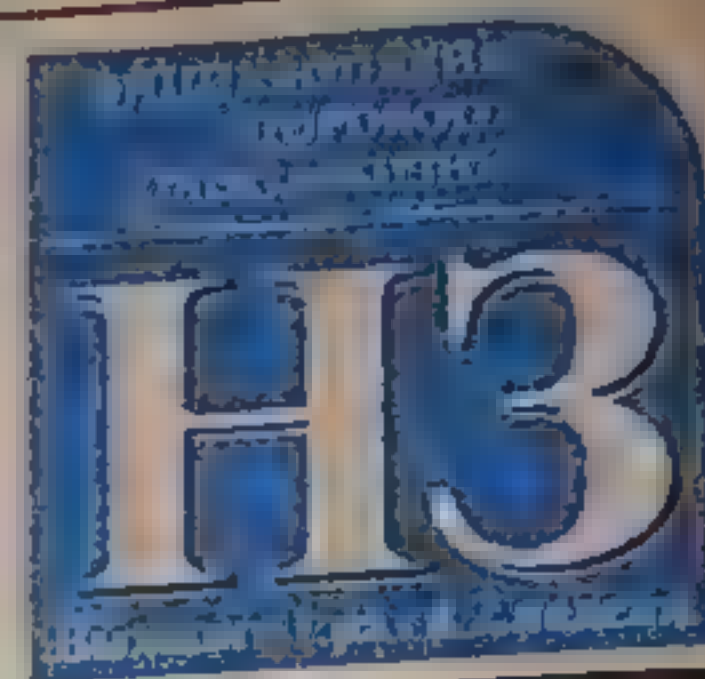
Жительница иранского города Ираншехр родила лягушку. Местные источники сообщают, что лягушка выросла из личинки в организме женщины. Как это могло произойти, пока неясно. Врачи утверждают, что у лягушки наблюдаются некоторые черты, которые характерны для людей. В частности, форма пальцев, языка, а также его размер у лягушки напоминают человеческие. По мнению ученых, личинка попала в организм женщины скорее всего, когда та купалась в грязном бассейне. Кстати, у мамы «лягушонка» уже есть двое детей. В истории медицины известны случаи, когда люди верили, что в их телах живут лягушки, ящерицы и даже змеи. Один из наиболее знаменитых случаев датируется XVII столетием: жительница Германии Катарина Гейсслерин была известна тем, что ее «рвало жабами».



4.ТЕСТ НА НАЖАТИЕ

На 5 секунд ущипните кожу на тыльной стороне кисти руки. Кожа немного побелеет. Засеките, сколько времени потребуется, чтобы кожа (белое пятно) приобрела прежний вид: 5 секунд — вам около 30 лет, 8 секунд — около 40 лет, 10 секунд — около 50 лет, 15 секунд — около 60 лет.

А теперь сложите все свои результаты и разделите на 4. Эта среднеарифметическая величина и будет вашим биологическим возрастом.



Главный редактор
Елена ФАЛАТОВА

Учредитель
ООО «Газеты Провинции»
Издатель
ОАО «ИД «Кураж»
Юридический адрес:
127474, Москва,
Дмитровское шоссе, д. 60
Адрес редакции:
127474, г. Москва,
Дмитровское шоссе,
д. 60, 7-й этаж
Тел.: 250-77-03
Тел./факс: 250-72-23

Реклама:
nikolas@province.ru,
(095)250 77 02, Реализация:
oreshin@province.ru,
(095)2507223
Тираж 54 979
Цена свободная

Зарегистрирован Министерством
Российской Федерации по делам
печати, телерадиовещания и
средств массовых коммуникации.
Регистрационный номер
ПИ №77-18119

При перепечатке уведомление и
ссылка на газету обязательны.
Незаказанные материалы не возвра-
щаются, публикуются и оплачиваются по
усмотрению редакции. Редакция остав-
ляет за собой право публиковать полно-
стью или частично любые пришедшие в ее
адрес письма. При подготовке номера ис-
пользованы интернет-ресурсы.
За содержание рекламных объявле-
ний ответственность несет рекламода-
тель.

Прежде чем воспользоваться сове-
тами или рецептами из нашей газеты,
проконсультируйтесь у врача.

Уважаемые читатели!
Свои вопросы, пожелания
и материалы для печати вы можете
присылать нашим собственным
корреспондентам:

Астрахань — Ирина Тихомирова
Владимир — Анна Тихомирова
Иваново — Софья Тихомирова
Калининград — Светлана Голыгина
Кострома — Мария Чекалина
Нижний Новгород — Анна Галкина
Омск — Ольга Руденко
Оренбург — Светлана Корлюгина
Саратов — Владимир Акишин
Ставрополь — Елена Назаренко
Тюмень — Светлана Анущенко
Челябинск — Ольга Ясинская

По всем вопросам, связанным с подпис-
кой на наше издание по Каталогу «Почты
России» (индекс «НЗ» - 12457), просим об-
ращаться в Отдел подписки Межрегио-
нального Подписного Агентства, тел.
(095) 974 2131, доб. 486, 487, 513, 446,
557, 495; адрес: 127994, г. Москва, К-51,
ГСП-4, Цветной бульвар, д. 30, стр. 1.
Вопросами доставки подписных тиражей
редакция не занимается.

Журнал отпечатан в типографии
«Альфа-Принт», г. Ярославль,
ул. Судостроителей, 3.
Зак. № 2395
Подписано в печать: 21.09.2005

Уважаемые читатели! Продолжается подписка на издания ИД «КУРАЖ»
Спрашивайте в местных почтовых отделениях

Каталог российской прессы «Почта России». Индексы наших изданий:
«НЗ, энциклопедия здорового образа жизни», газета для всей семьи — 12457,
«Виринея», женская газета — 11313; «Брат», мужская газета — 11315;
«Окрошка», журнал о здоровой и вкусной пище — 11316;
«Залепуха!», газета сканвордов для взрослых и детей — 11314.

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ

НЗ

Какие травы лечат суставы Стр.4

Доктор из-под земли Стр. 5
О целебных свойствах природной глины

Опасное наследство Стр.9
Грозят ли вам «родительские» болячки

Самодиагностика по внешности Стр. 20

Кого заказать аисту Стр. 21
Пол будущего ребенка выбирайте сами

2 — 15 ноября 2005 года

№22(34)

Конкурс «Народные рецепты красоты»

...У меня есть множество рецептов, которыми я часто пользуюсь сама. Мне очень хотелось бы, чтобы они помогли не только мне, но и всем читателям газеты «НЗ»

Маска для чувствительной кожи: 100 г капусты, 3 ст. л. творога, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. меда, 1 стакан кипяченой воды. Капусту мелко нарезать, тщательно растереть творог с лимонным соком, мед развести в теплой воде. Смешать все компоненты. Маску нанести на лицо на 12–15 мин. Смыть водой комнатной температуры, а после этого сделать легкий массаж лица...

Первый приз — 1500 рублей!

Чтобы сердце лучше билось

Уникальный рецепт от нашего читателя
Сергея Портнова

Помогут ли очки-тренажеры вашим глазам

О целебных свойствах пророщенных зерен

Калина: и вкусно, и полезно



Как оздоровить
воду в домашних
условиях

Витамин С убивает рак

Витамин С, введенный внутривенно, убивает раковые клетки. К такому выводу пришли американские врачи. В ходе исследований медики вводили большие дозы аскорбиновой кислоты клеткам, которые находились в лабораторных колбах.

В результате выяснилось, что нормальные клетки своих показателей не изменили, а вот выжи-

ваемость раковых клеток снизилась на 50%. Авторы открытия утверждают, что витамин С, принимаемый

орально, не вызовет таких сенсационных результатов. Врачи подчеркивают, что пробирочные опыты и реакция живого человека не всегда четко связаны, и безопасность данного способа лечения еще должна быть доказана.

Мобильники разрушают молекулы ДНК

По мнению китайских ученых, электромагнитное излучение сотовых телефонов приводит к распаду молекул ДНК и генетическим мутациям. Китайцы в течение 24 часов облучали клетки прибором со значением SAR в 3 ватта на килограмм.

В результате большая часть молекул ДНК распалась. Конечно, сотовые телефоны имеют значительно меньший уровень SAR, однако базовые станции в этом плане гораздо опаснее. Вспоминая лысеющих детей в Петербурге, возможно, стоит

признать, что постоянное нахождение в непосредственной близости от базовой станции стандарта GSM-1800 может существенно повлиять на здоровье. Однако паниковать и отпиливать антенны не стоит: не забывайте про их направленность

Рыба побеждает депрессию

Три научных исследования, проведенных в США, Великобритании и Израиле, указывают на то, что увеличение приема полиненасыщенных омега-3-жирных кислот, которые присутствуют в рыбе, оказывает «огромное воздействие» на депрессивное состояние и на нарушение мозговой деятельности человека.

Например, японцы и финны, которые едят рыбу каждый день, в наименьшей степени подвержены депрессии. Британские ученые исключили из диеты людей, страдающих различными психическими расстройствами, сахар, кофеин, алкоголь и насыщенные жиры. Одновременно в рационе питания этих людей было увеличено количество фруктов, зелени и прежде всего

жирных сортов рыбы, таких, как тунец, семга, анчоусы, сардины, макрель и скумбрии. В результате у 88% пациентов наблюдалось резкое сокращение перепадов настроения, приступов паники и депрессивных кризисов. Ав-

торы этого исследования утверждают, что некоторые продукты питания помогают мозгу вырабатывать химические вещества, которые позволяют нам чувствовать себя более спокойными, счастливыми и ясно мыслить.



КОРОТКО

На базе клиники Королевского колледжа в Лондоне начаты исследования болевой реакции в организме человека. Медики будут пытаться добровольцев, при этом исследуя их мозг на томографе.

Английские медики в ходе исследования выяснили, что курение негативно влияет на зрение. Так, по данным исследователей, более 17 тысяч человек ослепли из-за сигарет. Согласно статистике взаимосвязь между курением и потерей зрения настолько же сильна, как и между курением и развитием рака легких.

Медики из Британии изобрели безболезненные иглы длиной до 300 микрон. Они прокалывают кожу, не трогая болевых рецепторов, и пациент не чувствует укола.

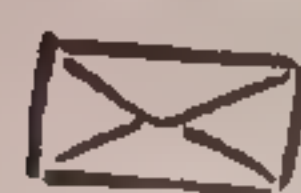
Австралийская фармацевтическая компания заявила, что нашла в апельсинах лекарство от СПИДа. Как утверждают представители компании, выделенное ими из апельсинов вещество, биофлавоноид, может быть использовано при лечении вирусного и птичьего гриппа, СПИДа, а также простуды.

Шведские ученые пришли к выводу, что регулярные физические упражнения помогают не только сохранить здоровое тело, но и избежать развития слабоумия и болезни Альцгеймера в старости.

Ученые установили, что запах салона нового автомобиля является опасным для здоровья людей. Этот специфический аромат, который является смесью испарений нового пластика, клея и краски, способен вызвать серьезные расстройства здоровья, а также снижает способность водителя концентрироваться и может стать причиной аварии.

2 — 15 ноября 2005 года • №22 (34)

ОТ РЕДАКЦИИ: друзья, есть вопросы, получить ответ на которые не так просто. Но нет времени в поликлинику сходить, то проблема достаточно деликатная. Если вы оказались в такой ситуации, пишите нам, в редакцию. Не расстраивайтесь, если в очередном номере газеты вы не найдете ответ на ваш вопрос. Мы о вас не забыли. Просто писем приходит много, и работы у наших врачей-консультантов достаточно. В одном из следующих номеров «НЗ» мы ответим именно вам. Удачи и здоровья.



Для похудения подруга посоветовала мне принимать морозник, но предупредила, что вообще-то это яд, главное — не допустить передозировки. А на самом деле не опасно принимать это растение? У меня язва желудка и удален желчный пузырь.

Светлана Павловна,
Кострома

Дорогая Светлана Павловна, на ваш вопрос мы попросили ответить нашего консультанта врача-диетолога Марину Павловну Охтурскую:

— С морозником нужно быть предельно осторожным. Перед его применением необходимо проконсультироваться с вашим лечащим врачом. Морозник действительно помогает при ожирении, но препараты из него назначают только при тяжелых формах этой болезни. Я также отмечу, что долгосрочные исследования применения этого лекарственного растения не проводились.



Здравствуйтесь, редакция «НЗ». У меня такая проблема: я страдаю повышенной потливостью. Причем зимой потею ча-

ще, чем летом. Дорогостоящие дезодоранты не помогают бороться с этой напастью. Может быть, есть народные средства?

Роман ПОЛЯКОВ,
г. Ставрополь

Роман, народная медицина действительно располагает хорошими средствами борьбы с таким неприятным явлением как потливость. Вот некоторые из них: если потеют ноги поможет борная кислота. Нужно растолочь кристаллы борной кислоты в порошок или взять порошок мелкой борной кислоты. Каждое утро обильно посыпать этим порошком между пальцами и подошвы ног. Вечером ежедневно смывать водой 35 — 40° С. В течение первой недели лечения следует надевать чистые носки ежедневно. Дурной запах ног исчезает после 2-недельного лечения. Еще рецепт: нужно взять немного дубовой коры и измельчить ее в порошок, обильно посыпать носки с внутренней стороны этим порошком ежедневно до тех пор, пока потение сократится наполовину. Полное исчезновение потения нежелательно, так как человек может

ощущать сильные головные боли (это признак интоксикации, значит, организм не справляется, надо сделать паузу в применении этого метода и перейти к общим дренажным мероприятиям).

Ванны при повышенной потливости для всего тела. 7-8 л воды и по 200 г овсяной соломы, травы пижмы и листьев грецкого ореха. Проварить 10 минут. Процеженный и настоянный полчаса отвар вылить в воду для ванны и лечь в нее на 15 — 20 минут.

Редакция «НЗ»



У меня стали появляться на подбородке волосы — темные, жесткие. Подруги говорят, что это болезнь и надо срочно идти к врачу. Так ли все серьезно?

Марина САДОВАЯ,
г. Пятигорск

Марина, вам отвечает врач-гинеколог-эндокринолог Валерия Петрова:

— Как это ни странно звучит, но нежелательные волосы не столь безопасны для их обладательниц. Конечно, сами по себе волосы, даже если они покрывают сплошными рядами ноги, руки, живот, спину или лицо, не причинят вреда, кроме разве что морального, но причины их возникновения должны тревожить. В медицине есть два понятия, которые описывают избыточный рост волос — гирсутизм и гипертрихоз.

Гирсутизм — это избыточный рост терминальных волос у женщин по мужскому типу. Терминальные волосы — это

те, что темные, жесткие и длинные в отличие от пушковых, которые слабоокрашены, мягкие и короткие. Мужской тип оволосения характеризуется появлением волос на подбородке, верхней части груди (в области грудины), верхней части спины и живота. А вот появление терминальных волос в нижней части живота, нижней части спины, около сосков, на руках и ногах является нормальным явлением. Обратите внимание, что речь о гирсутизме идет только по отношению к женщинам.

Гипертрихоз в отличие от гирсутизма характеризуется избыточным ростом волос в местах, где они являются нормой, с учетом возраста, пола и этнической принадлежности.

Причин гирсутизма и гипертрихоза множество, причем некоторые из них являются общими для этих двух «волосатых» состояний. Медики выделяют несколько видов гирсутизма — тот, что возник на фоне повышенного уровня мужских половых гормонов, семейный или генетический, лекарственный и идиопатический. Избыточный уровень мужских половых гормонов в крови у женщины может являться результатом целого ряда причин, подробный список которых займет целый лист. Среди наиболее опасных стоит обратить внимание на болезни надпочечников, среди самых распространенных — синдром склероктиоза яичников или синдром Штейна-Левенталя. Поэтому, не теряйте время и посетите врача, который назначит полное обследование.

Осень — болят суставы

Грипп, кашель, бесконечные простуды, увя, далеко не единственные «сюрпризы», которые преподносит нам холодное время года. Очень часто осенью напоминают о себе больные суставы. Чуть заломило колено или заныла поясница, мы сразу же хватаемся за таблетки и мази, у которых, кстати, масса побочных действий. Между тем достойную альтернативу химиотерапевтическим средствам при лечении болезней суставов представляют лекарственные травы. Причем противовоспалительный эффект этих простых средств иногда бывает подобен чуду.

ОПРЕДЕЛИТЕ БОЛЕЗНЬ

Лечение суставов должно быть комплексным, включающим в себя применение как внутренних, так и наружных средств.

Прежде чем приступить к лечению, нужно разобраться в природе заболевания. Если причиной недомогания является неправильный обмен мочевой кислоты (в официальной медицине такая болезнь называется мочекислым диатезом, или подагрой), то на передний план выступают растения, обладающие способностью выводить из организма ее излишки — почки и листья березы, лопух большой (корень), марена красильная, подмаренники цепкий и настоящий и некоторые другие.

Но чаще всего причиной воспаления суставов бывает отложение солей в хрящевой ткани в силу возраста. И тогда на помощь придут растения, выводящие из организма эти соли: трава хвоща, спорыша, одуванчика, цветки бузины и липы, лист березы, корень лопуха. Помогут и растения, нормализующие обмен солей при длительном применении: трава одуванчика, листья крапивы, цветки бузины, шишки хмеля, корень лопуха, а

также травы, повышающие иммунитет: эхинацея пурпурная, солодка голая, молочай Палласа, ряска малая, девясил высокий, чистотел большой.

Когда же речь идет о ревматоидном полиартрите, то на первом месте должны быть травы, устраняющие хронические очаги стрептококковой инфекции в организме. В первую очередь это лечение хронического тонзиллита и частых ангин: календула (ноготки), зверобой, эвкалипт, шалфей, чабрец, ромашка, тысячелистник, кора дуба и др.

При любых заболеваниях суставов важно насытить организм витаминами. И здесь на помощь придут поливитаминные растения: шиповник, рябина, калина, боярышник, смородина, земляника в виде сушеных плодов и листьев крапивы. Их можно смешивать в любом соотношении и пить вместо или вместе с обычным чаем без особых ограничений.

ПРИМИ ВОВНУТРЬ

Внутрь травы принимаются в виде настоев или спиртовых настоек. Вот несколько рецептов.

1. Бузина черная (цветки) — 1 ст. л. цветков настоять в стакане кипятка 40 —

50 мин., процедить, принимать по 1/4 стакана 4 раза в день в теплом виде за 15 — 20 минут до еды при ревматизме, подагре, артритах.

2. Портулак огородный (травы) — 1 ст. л. свежей травы на 1 стакан холодной воды. Кипятить 10 минут после закипания. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день при артритах.

3. Травяной сбор против артрита. Хвощ (травы) — 20 частей, береза (листья) — 20 частей, верба (кора) — 20 частей, бузина травянистая (цветки) — 10 частей, василек (цветки) — 5 частей, календула (цветки) — 5 частей, пион уклоняющийся (цветки) — 5 частей, можжевельник (ягоды) — 5 частей, крушина (кора) — 5 частей. 1 ст. л. смеси заливают 1, 5 стакана крутого кипятка, настаивают в течение 30 мин., отжимают и процеживают. Пьют дозу целиком. Повторяют каждые 2 ч.

РАЗОТРИСЬ

Лечение болезней суставов, как правило, дополняется наружными средствами.

Из настоек для растирания самыми лучшими считаются настойка сирени белой, березовых почек, багульника, марьиного корня, цветков лопуха, донника лекарственного, чернокорня лекарственного и другие средства. Или, например, такой рецепт: 20 г цветков каштана конского настаивать 2 недели в 0,5 л спирта или водки, применяют как растирание при артритах болях.

Мази и масла готовятся, как правило, из тех же са-

мых растений. Для мази берут несоленое свиное сало и топят его на медленном огне. Затем в глиняную (в крайнем случае, эмалированную) посуду кладут растительное сырье и заливают четырьмя частями только что растопленного сала. Емкость ставят на плиту на самый малый огонь и выдерживают 15 минут. Затем снимают и убирают на ночь в теплую (около 50°C) духовку. Хранят в холодильнике. Применяют мазь 2 — 4 раза в день, нанося на область сустава тонким слоем. Курс лечения совпадает с внутренним приемом трав. Со временем частоту применения в течение суток можно уменьшить.

Лечебные масла имеют такое же значение, как и мази. Готовятся они чаще из эфиросодержащих растений — сирени, травы чабреца, цветков лопуха большого.

Хорошим средством является масло на основе багульника болотного. Для его приготовления нужно в 100 г растительного нерафинированного масла настоять 20 — 30 г побегов багульника. Если настаивание проводится холодным способом, то на это требуется около двух недель. Если же делать это в теплой (50 — 70°C) духовке, то 4 — 6 часов.

Итак, подобрав необходимый комплекс, состоящий из внутренних и наружных средств, можно начинать планомерное лечение, помня о том, что оно должно быть длительным и непрерывным. Сроки лечения всегда определяются индивидуально, но никак не меньше двух месяцев.

2 — 15 ноября 2005 года • №22 (34)

Доктор из-под земли

Чуть что, мы сразу же мчимся в аптеку и начинаем глотать чудодейственные пилюли, которые, как известно, далеко небезобидны. Однако торопиться не стоит, полечиться пилюлями вы всегда успеете. Куда разумнее обратиться к природными лекарям, некоторые из которых в буквальном смысле слова лежат у нас под ногами. Речь идет о природной глине.

О ПОЛЬЗЕ ГЛИНЫ

Глина уникальна по своему составу. Она содержит много различных минеральных веществ, в которых нуждается наш организм. При этом организм сам решает, какие вещества у глины забрать, а какие оставить. Очень важно, что эти вещества отбираются в оптимальных количествах, что исключает опасность передозировки. Скажем, если организму не хватает кальция, глина отдает его ровно столько, сколько нужно, — не больше и не меньше. Кроме того, глина обладает огромной поглощающей способностью. Попадая в организм, она вбирает в себя все накопившиеся в нем шлаки, токсины, тяжелые металлы и другие вредные вещества, тем самым очищая все внутренние органы, ткани, системы и активизируя их деятельность. С давних пор были известны антибактерицидные свойства глины. Не случайно в Древнем Египте глину использовали для бальзамирования. Убедиться в том, что глина — прекрасный антисептик, может каждый из вас: положите ложку глины в кастрюлю с молоком — в результате даже в жару молоко долго не прокиснет. Наконец глина, вобравшая в себя силу электромагнитного поля Земли, является мощным источником энергии, которой она подпитывает наш организм. При этом одновременно

она восстанавливает нарушенное биополе.

ЧТО ОНА ЛЕЧИТ

Глина очень хорошо помогает при радикулитах, артритах, варикозном расширении вен, воспалительных процессах, интоксикациях, при лечении острых и хронических заболеваний, язв, ожогов, ран, переломов. Глина благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, а также великолепно успокаивает любую боль: головную, глаз, ушей, суставов, позвоночника. Глина находит широкое применение в косметологии, оказывая на кожу омолаживающее действие.

Очень полезно два раза в год — весной и осенью — проходить профилактический курс глиотерапии. Если делать это регулярно из года в год, то человек всегда будет находиться в отличной форме: глина окажет и очистительное, и тонизирующее, и оздоровительное, и общеукрепляющее воздействие на весь организм в целом.

КРАСНАЯ И ГОЛУБАЯ

Глину различают по цвету — белая, красная, голубая и так далее, а цвет глины, в свою очередь, определяется ее составом. При определенных заболеваниях следует применять глину вполне определенного цвета. Например, при острых состояниях рекомендуется красная глина, а при хронических заболеваниях — голубая.

Однако если нет глины нужного цвета, можно использовать любую. Главное, чтобы она была экологически чистой. Лучше всего покупать глину в аптеке, но можно заготовить ее и самостоятельно. Дачники могут заготавливать глину прямо на своих шести сотках. Для этого достаточно поглубже прокопать на садовом участке землю — и глина в ваших руках.

Очень важно правильно ее приготовить. А делается это следующим образом. Вначале надо хорошенько высушить глину на солнце. Если солнца мало, можно положить глину около печки, обогревателя или другого источника тепла. Хорошо высушенная глина должна легко растворяться в воде. Когда глина высохнет, постарайтесь истолочь ее помельче в порошок. Прежде чем пользоваться глиной, очистите ее от различных частиц, камешков, корней и других посторонних включений. Засыпьте глину в эмалированный, деревянный или необожженный глиняный сосуд, залейте чистой водой и дайте ей постоять несколько часов. Затем размешайте, твердые комочки раздавите руками или деревянной ложкой. Масса должна быть однородной по составу, а по консистенции напоминать мастику. Такая глина готова к использованию. Надо только почаще держать ее на солнце или на свету, чтобы она постоянно вбирала в себя энергию. И не забывайте периодически разбавлять ее водой до нужной консистенции, чтобы вы всегда могли ею воспользоваться в случае необходимости.

ЛЕЧИМСЯ САМИ

В домашних условиях глина чаще всего используется в виде аппликаций, которые накладываются на больное место. Для этого используют глиняные лепешки, которые готовят так: глиняный порошок разводят до консистенции не слишком крутого эластичного теста и формируют из него лепешку толщиной 1–1,5 см. Размер лепешки должен соответствовать размеру больного места. Глиняную лепешку кладут на предварительно увлажненную плотную хлопчатобумажную ткань, прикрепляют к телу с помощью бинта, сверху чем-нибудь утепляют и держат около 2 часов. Первые аппликации могут сопровождаться болями, которые по мере вытягивания болезни постепенно проходят. Вполне доступны в домашних условиях и глиняные обертывания. Если, например, человек испытывает ломоту во всем теле, его завертывают в простыню, смоченную в глиняном растворе (3–4 ст. л. глиняного порошка на 1 л теплой воды), затем оборачивают клеенкой или куском полиэтилена и укутывают сверху теплым одеялом. Сеанс длится 1,5–2 часа. Еще одно средство самолечения — глиняная вода. Надо наполнить 3-литровую банку чистой водой, развести в ней 1 ст. л. глиняного порошка, дать отстояться, а затем осторожно через резиновую или пластмассовую трубочку сливать по мере необходимости воду из банки в стакан. Такой водой можно полоскать горло, умываться, использовать ее в качестве примочек при различных воспалениях на коже.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ!

В ЭТОМ НОМЕРЕ МЫ ПОДВОДИМ ИТОГИ НАШЕГО КОНКУРСА «НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ». Признаемся честно, когда мы объявляли этот конкурс, то и представить себе не могли, какое количество писем мы получим. Их пришло множество, и каждое письмо уникально. Лично для себя в ваших письмах мы почерпнули массу интересного и сделали главный вывод — красота это не только дар свыше. Красота — это терпение труд, это любовь не только к себе, но и к окружающим. Даже если Природа не одарила вас красотой, это дело поправимое. Нам, дорогие женщины, вполне по силам сделать себя обаятельной и привлекательной. Об этом вы и писали нам в своих письмах. А сколько мы получили благодарностей

от читательниц, которые, применив ваши советы, превратились вдруг из Золушки в прекрасную принцессу. Ваши письма продолжают приходить. И ваши советы продолжают удивлять своим богатством, мудростью и доступностью. Поэтому мы решили продлить наш конкурс до 15 апреля 2006 года. А теперь объявляем имена победителей первого этапа конкурса «Народные рецепты красоты»:

I место — Г. Х. КЛОЧЕНКО, за статью «Секреты омоложения». Она получает 1500 рублей.

II место — Татьяна Степановна ПРИШАНОВА за материал «история Золушки». Ей достается 1000 рублей.

III место — Александра Михайловна ПОГОРЕЛЬСКАЯ, ее публикация называлась «Человек красив, когда любит». Ее приз — 500 рублей.

Мы поздравляем победителей. И ждем новых писем от вас, дорогие читательницы!

Маски и другие хитрости

Дорогая редакция «НЗ»! Мне бы очень хотелось поучаствовать в вашем конкурсе «Народные рецепты красоты». У меня есть множество рецептов, которыми я часто пользуюсь сама. Мне очень хотелось бы, чтобы они помогали не только мне, но и всем читателям газеты «НЗ».

МАСКА ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

Ингредиенты: 1 спелый помидор, 1 ст. л. крахмала, 1 ч. л. лимонного или виноградного сока.

Способ приготовления: натрите помидор на мелкой терке, смешайте с крахмалом, добавьте сок. Маску нанесите на лицо на полчаса. Снимите ее и ополосните лицо теплой, чуть подсоленной водой.

МАСКА ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

1 крупная морковь, 1 ч. л. растительного масла, 1 желток.

Натрите морковь на мелкой терке, добавьте остальные компоненты, все тщательно размешайте и нанесите маску на лицо на 20 — 25 мин. Смойте маску теплой водой и промокните мягкой салфеткой.

МАСКА ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ

100 г капусты, 3 ст. л. творога, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. меда, 1 стакан кипяченой воды.

Капусту мелко нарезать, тщательно растереть творог с лимонным соком, мед развести в теплой воде. Смешать все компоненты. Маску нанести на лицо на 12 — 15 мин. Смыть водой комнатной температуры, а после этого сделать легкий массаж лица.

МАСКА ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

1 крупная морковь, 2 ст. л. виноградного сока, 1 яйцо, 1 ч. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока

Натрите морковь на мелкой терке, добавьте 2 ст. л. виноградного сока. Тщательно взбейте белок с маслом. Во взбитый белок введите лимонный сок и все тщательно перемешайте. Приготовленную маску нанести на кожу на 5 — 7 мин. Маска начнет стягивать кожу. Смойте маску водой и промокните лицо теплой хлопчатобумажной салфеткой.

МАСКА ПИТАТЕЛЬНАЯ УКРЕПЛЯЮЩАЯ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

2 ч. л. жирного творога, 1 ч. л. теплых сливок, 1 ч. л. теплого растительного масла, соль на кончике ножа.

Все компоненты тщательно смешайте до получения однородной блестящей массы. Маску нанесите на 10 — 15 мин., после чего сначала снимите шпателем, а затем ватным тампоном, смоченным в чае.

ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

1 тертая свежая свекла, 1 свежая морковь, 30 г капустного сока, 1 ст. л. меда.

Предварительно отварите в молоке свеклу и морковь, добавьте в эту массу свежий капустный сок и перемешайте с медом. Нанесите маску

сразу же после приготовления, чтобы входящие в нее соки не потеряли своих полезных свойств, на 5 мин., после чего смойте теплой кипяченой водой или обезжиренным молоком.

Алла Ивановна
МАСЛОВА, 357932,
Ставропольский край,
Степновский р-н, с.
Варениковское,
ул. Луговая, 77

УВАЖАЕМЫЙ ЧИТАТЕЛЬ!

У нас появилась возможность получать газету «НЗ» бесплатно. Для этого вам необходимо приобрести всего за 50 рублей абонентный талон клуба здоровья и красоты «Саниа» Специалисты клуба помогут бесплатно поправить и сохранить ваше здоровье. Клуб действует на базе Липецкого НИИ медицины и валеологии.

Заявки направлять по адресу:

308032, г. Липецк, а/я 490, в письмо вкладывать конверт с обратным адресом.

2 — 15 ноября 2005 года • №22 (34)

Ну-ка, зернышко, проснись

Любое семечко, зернышко, фасолинка, горошинка — кладовая полезных веществ, которые спят до поры. Но как только наступает заветное время, они оживают, их полезность и мощь многократно возрастают — для того, чтобы наполнить здоровьем и силой маленький и нежный росток. В этот момент зернышко наиболее ценно для человека: он может не только питаться, но и лечиться волшебными проростками.

НЕОБЫЧНЫЙ УРОЖАЙ

Питаться живительными проростками можно круглый год, и особых усилий для этого не требуется. Возьмите зерна (например, пшеницу, овес, рожь) из расчета 50 г на человека, залейте их водой, удалите всплывшие — они неполноценны. Осевшие на дно промойте проточной водой, рассыпьте на влажной марле, в тарелочке. Зерну нужны тепло (22 — 24°C) и воздух — прикройте его не крышкой, а бумажной салфеткой. Марлю, что под зерном, подпитывайте влагой, чтобы не высыхала. Примерно через три-четыре дня проростки готовы к употреблению. Урожай можно собирать бесперебойно, не забывая вовремя «высаживать» очередную порцию зерна.

Свежие проростки можно добавлять к любым блюдам. А хотите — высушивайте их, перемалывайте в кофемолке и опять же добавляйте в пищу.

СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ

Обращайте внимание на качество зерен. Они должны быть цельными и зрелыми. Зеленые, прелые, пересушенные, темные, пораженные грибом не берите. Действуйте по принципу: не уверен — не употребляй. Ни в коем случае нельзя брать зерно, предназначенное для по-

садки — оно обработано ядохимикатами.

«Высевая» бобы, горох и фасоль, имейте в виду: они капризны и часто вместо того, чтобы прорасти, плесневеют. Любым проросткам не давайте перерасти: вытянувшись более 3 мм, они становятся невкусными и теряют целебные свойства.

Если вы не съели свой урожай сразу же, положите его в холодильник, но не более чем на 2-3 дня. Ни в коем случае не нагревайте семена выше 60°C — это разрушит ферменты и большинство полезных биомолекул. А вот проростки соевых бобов и гороха содержат вредные для здоровья вещества, поэтому их нужно бланшировать в кипящей воде. Но не все бобовые столь коварны: фасоль, чечевицу и люцерну можно есть в сыром виде.

КОМУ — ЧТО

Всегда и всем, и больным, и здоровым, нужно употреблять проростки пшеницы. Они нормализуют работу мозга и сердца, стимулируют кишечник, облегчают последствия стрессов, улучшают состояние кожи и волос. Проросшие семена ржи стимулируют иммунную систему человека и его кишечник, пополняют организм витаминами и минералами,

очищают его от шлаков. Они нормализуют работу кровеносной и нервной систем, улучшают обмен веществ. Диабетики, аллергики, а также те, кто страдает болезнями кишечника и ожирением, смело могут их употреблять.

Проростки овса — отличное тонизирующее, общеукрепляющее и противовоспалительное средство. Они обволакивают кишечник, гонят желчь и мочу, выводят токсины. Показаны при гиповитаминозе, хронических заболеваниях кишечника, при дефиците железа, нервном истощении, диабете. Рекомендуются после ишемического инсульта, при болезни Паркинсона, рассеянном склерозе.

Гречишные проростки повышают гемоглобин, укрепляют кровеносные сосуды. Они нужны при ишемической болезни сердца и гипертонии, сахарном диабете, анемии, хронических стрессах, при лечении бронхита и ангины.

Проросший лен особенно полезен при воспалениях и язвах желудка и кишечника, он снижает уровень холестерина.

Мужчинам следует обратить особое внимание на проростки тыквы — они благотворно влияют на ре-

продуктивную и мочеполовую системы, поддерживают предстательную железу.

Не игнорируйте и малоупотребляемый у нас кунжут. Он укрепляет скелет, зубы и ногти, способствует профилактике остеопороза, очень полезен при переломах и падении зрения. Особо нужен детям в период смены зубов и интенсивного роста, а также женщинам после 45 лет.

Чечевица способствует кроветворению, ускоряет выздоровление. Особенно полезна ослабленным и часто болеющим детям и взрослым. Употребляется при анемии и потерях крови, для профилактики бронхита и пневмонии, после ангины и простуд.

Проростки фасоли обладают мочегонным и противомикробным действием, снижают сахар. Рекомендуются при гастрите с пониженной кислотностью, при атеросклерозе и сердечной аритмии.

Детям, пожилым людям, беременным женщинам и кормящим матерям, умственным и физическим труженикам нужно кормиться проростками сои. Они нормализуют обмен веществ, избавляют от излишков холестерина, полезны сердцу и сосудам, печени и мозгу, поджелудочной железе и нервам.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

• Для восстановления организма после физических нагрузок или болезни сделайте такую смесь: пропустите через мясорубку проростки пшеницы, лимон вместе с цедрой, добавьте по вкусу мед, свежие или сухие фрукты, орехи. Употребляйте, сколько организм захочет.

• При диабете и быстрой утомляемости очень полезна мука из проросшего и подсушенного ячменя. Нужно взять 3 ст. л. такой муки, настоять в 1 л кипятка и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.



Здравствуйтесь, редакция и читатели «НЗ». Прошу вас, помогите моей маме. Ей ставят диагноз острый флебит, но без особой уверенности. Дело в том, что недавно у нее сильно заболела правая рука, появилась шишка в области локтя, с внутренней стороны. При этом в руке ломота страшная, был небольшой отек (прошел), температуры нет. (Четыре года назад в этом месте был перелом). Спустя три дня появилась вторая шишка, чуть выше. Если руку держать поднятой вверх, то боль слегка отступает. Что странно, такая же боль стала чувствоваться и в правой ноге (но никаких видимых изменений нет). Врач сказал делать спиртовые компрессы, применять мазь Вишневского.

Улучшений пока нет. Может быть, кто-нибудь из читателей знает, что это за шишки и как лечить эту болезнь?

Очень всем благодарна.

Марина АБРАМОВА,
г. Орск

Здравствуйтесь, решила просить у вас помощи. У меня нервный тик, заметно дергается живот. В 5 классе лежала в



больнице, лечилась и амбулаторно. Не помогает. Мне 23 года, неудобно перед парнем. Что делать? Это излечимо? Невропатолог назначает только транквилизаторы, от которых сонливость и безволие, а тик не проходит? Помогите мне, пожалуйста.

Оля ВАСИЛЬЕВА,
с. Петровское,
Новгородская обл.



Здравствуйтесь, уважаемые сотрудники «НЗ».

Постоянно покупаю и читаю вашу газету. И много раз про себя говорила вам спасибо за ваши добрые советы и рекомендации. Все мне в газете нравится. Язык простой, без заумностей. Прочитаешь и сразу все понятным становится. Решила обратиться к вашим читателям за помощью, так как уверена, что среди них много добрых отзывчивых людей, и просьбу мою они без внимания не оставят. Много лет болею остеохондрозом поясничного отдела позвоночника. Раньше боли были только в спине, в последний месяц появились периодические боли в правой ноге по задней поверхности. Медикаментозные средства лечения я уже все испробовала и могу сказать, что не очень-то они и помогают. Боли отпускают на какое-то время, но очень скоро опять возвращаются. Сил уже нет все это терпеть. Женщина я еще молодая, нет пятидесяти, а уже чувствую себя нетрудоспособным разбитым инвалидом. Осталась у меня надежда на народную медицину. Я верю, что она мне поможет. Только вот рецептов лечения поясничного остеохондроза я не знаю. Возможно, в копилке у читателей «НЗ» такие рецепты есть. Я очень вас прошу, добрые люди, поделитесь этими советами со мной. Верните мне радость жизни. С уважением,

Любовь Васильевна
СКВОРЦОВА, г. Усть-Каменогорск

ОТ РЕДАКЦИИ: уважаемые читатели, в своем письме Любовь Васильевна просила нас не указывать ее адрес в газете. Если вы знаете, как помочь в лечении ее болезни, пишите к нам в редакцию. Все письма мы обязательно переправим нашей читательнице.



Здравствуйтесь, меня беспокоят сильные боли в руке, болит плечо, руки как будто выкручивают. Боль постоянная, а ночью даже усиливается. Вверху на плече есть как бы точка, при нажатии на нее — сильная боль. От чего могут быть такие боли? Раньше так же болели сильно ноги, было больно сидеть, сильно тянуло. Врачи ставят артроз, остеопороз. Позвоночник говорят тоже плохой. Я буду очень благодарна людям, которые напишут мне, как лечить эти болезни. Адрес в редакции «НЗ».

Светлана МОРОЗНОВА,
г. Светлогорск



Здравствуйтесь, я постоянно читаю «НЗ». А вот написать решила в первый раз. Хочу попросить совета, как вылечить бородавки. Сейчас об этом много пишут, и многие рецепты я на себе уже перепробовала, в частности прижигала их соком чистотела. Не помогает. Также по совету друзей прижигала их жженым сахаром. Проходят сразу, но после этого остаются страшные раны, а когда заживают, появляются некрасивые шрамы, которые убрать вообще ничем невозможно. Так

что и не знаю, что лучше: бородавки или шрамы после них. Чаше всего бородавки высыпают или весной, или осенью и в основном почему-то на руках. Сейчас как раз такое время, руки прятать приходится, настолько мне неудобно на людях появляться. Одна подруга сказала мне, что у меня «грязная» кровь и какой-то вирус по организму гуляет. И что якобы надо пить хлористый кальций. Вот я и хочу у людей узнать, может, они пробовали это на себе? И еще, возможно, кто-нибудь из читателей знает еще какое-нибудь эффективное средство против бородавок. Вы облегчите мою жизнь, и я очень буду вам благодарна.

Марина, 23 года,
г. Ставрополь



Я обращаюсь ко всем, кто знает, как с помощью трав вылечить гастрит. Болею я уже лет десять. И за это время наверное проглотил уже несколько килограммов разных обезболивающих и якобы вылечивающих гастрит таблеток. Скажу честно: мне надоело это, и давно появилось ощущение, что этой химией я просто гроблю свой организм. Я дал слово себе, больше гадости этой не пить и вылечиться травами. Поэтому обращаюсь с огромной просьбой ко всем читателям «НЗ»: помогите мне, подскажите рецепты. Пишите прямо в газету, будет очень хорошо, если ваши советы не только мне помогут.

Валерий Анатольевич
СЫРОКОМСКИЙ,
г. Самара

2 — 15 ноября 2005 года • №22 (34)

Болезни в наследство

Мы напоминаем своих предков не только лицом, фигурой и чертами характера. Часто наряду с внешними признаками мы получаем в наследство от родителей и болезни, которыми страдали они или их родичи. На медицинском языке это явление называется генетической предрасположенностью к заболеваниям. Однако заранее расстраиваться не нужно. При помощи простых средств можно выяснить, действительно ли они опасны для вашей жизни. Ответьте на четыре главных вопроса и узнайте, входите ли вы в группу риска.

РАК

В вашей семье были случаи заболевания раком? Онкология встречается у каждого третьего. И, как показали исследования, только 10–15% случаев можно отнести к генетической предрасположенности. В семье чаще всего встречается одинаковый вид рака: риск развития меланомы возрастает, если 3 или более близких вам родственника (родители, братья, сестры, дети) столкнулись с этой проблемой. Так же дело обстоит и с раком яичников, груди, желудка, матки и кишечника — все эти виды обусловлены генетической предрасположенностью. Если до 50-летнего возраста у вас развился какой-то другой вид рака, то эта же опасность может грозить вашим родственникам.

Профилактика. Физические упражнения снижают риск развития рака груди и кишечника. А если еще и соблюдать диету, то вероятность рака кишечника будет сведена к минимуму. Вам необходимы продукты, обогащенные пищевыми волокнами, фрукты, овощи, зерновые и меньше соли, жирного и красного мяса. Избегайте избыточного веса.

Узнайте у врача о первых признаках рака и о том, как его можно самостоятельно обнаружить.

ОСТЕОПОРОЗ

У вашей мамы был перелом бедра? Болезнь, вызывающая ослабление костей, остеопороз, встречается у каждой 3-й женщины и каждого 12-го мужчины. В 80% случаев эта болезнь генетически обусловлена. Так что, если у ваших родителей было это заболевание, для вас риск возрастает почти втрое. Но это вовсе не означает, что вы не сможете себя защитить: упражнения и правильное питание улучшат ваш прогноз и помогут сохранить кости в хорошем состоянии.

Что делать. Вам поможет диета, обогащенная кальцием и витамином D, еда, содержащая фитоэстрогены, например соя и каши. Обязательно ограничьте потребление соли. Избегайте курения и алкоголя, которые значительно повышают риск развития остеопороза. Физические упражнения: аэробика и даже обычные танцы. Чаще поднимайтесь в гору пешком и по ступенькам, чтобы укрепить кости.

ДИАБЕТ

Болели ли родственники диабетом? Если в вашей семье встречается диабет второго типа, то вы в группе риска. Чем ближе родственник с этим заболеванием, тем выше риск его развития у вас. Недавние исследования доказали, что люди с генетической предрас-

положенностью к диабету могут выйти из группы риска, если будут ежедневно посвящать 30 минут физическим упражнениям. Следите за своим весом. Более 80% людей с диабетом второго типа — люди тучные. Более того, повышенный вес понижает инсулиновую активность в организме, а это быстрее приводит к развитию диабета. Регулярные физические тренировки помогут сбросить лишние килограммы и заставят инсулин работать гораздо эффективнее. **Запомните опасные предзнаменования:** жажда, частые посещения туалета, утомляемость, потеря веса, генитальный зуд, помутнение зрения. Если вы беспокоились, сразу же обратитесь к врачу. К сожалению, чаще всего к специалистам обращаются уже с почечной недостаточностью, потерей зрения, сердечно-сосудистыми заболеваниями и поражением нервной системы.

ИНФАРКТ

Были ли среди ваших близких родственников в возрасте до 55 лет случаи инфаркта?

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ

Изучите свои семейные заболевания. Это поможет не только снизить риск их развития, но и правильно подготовиться к ним. **Осторожность может спасти вам жизнь.** Узнайте о серьезных заболеваниях своих родственников как минимум в трех поколениях. Безусловно, информация о родителях, бабушках с дедушками, братьях и сестрах самая необходимая, но не полнитесь узнать и о тетях, дядях, двоюродных братьях и сестрах.

Обратите внимание на самые серьезные заболевания, включая рак (уточните, какой именно), сердечно-сосудистые заболевания, инсульт, диабет, высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина в крови и психические заболевания. Не забудьте о хронических заболеваниях: аллергии, проблемах со зрением, например, глаукоме.

Составьте свое генеалогическое древо. Это поможет вам систематизировать информацию о родственниках и посмотреть на ситуацию более объективно.

Не приписывайте себе заболевания на основе генеалогического древа. Покажите его врачу. Только врач может сказать, к чему вы предрасположены и нужно ли прямо сейчас начинать лечение или можно обойтись профилактикой.

Конечно, инфаркт может развиться даже если у вас нет к нему генетической предрасположенности. Но наследственность значительно увеличивает риск развития инфаркта. Он повышен, если с вашим близким родственником это произошло, когда ему (если это мужчина) было до 55 лет, или ей (если это женщина) — до 65. Вы поможете себе, если не будете курить, употреблять жирную и соленую пищу. Ешьте больше фруктов и овощей, не забывайте о регулярных физических нагрузках, особенно если в вашей семье кто-то уже столкнулся с этим заболеванием.

Контролируйте артериальное давление и холестерин в крови каждые 3–4 года, даже если у вас нормальные показатели. Но, если они завышены, вам придется делать это гораздо чаще. Если вы генетически предрасположены к заболеванию, сообщите об этом своему врачу. Он расскажет, какие анализы необходимо сдать, и займется профилактикой заболевания.

2 — 15 ноября 2005 года • №22 (34)

Для Олеси Уваровой из г. Челябинска («Сыну 4 года, часто страдает отитом», «НЗ», №18, 2005 г.).

Здравствуйтесь, я хочу помочь советом молодой маме, Олесе Уваровой, ее сыну 4 годика, у него болят ушки, медицина не помогла. Он кричит от боли. Когда я была маленькой, у меня тоже болели ушки, мама лечила сама. А лечение очень даже простое. Брала сливочное масло, растапливала на большой ложке, маленькой ложкой, предварительно перед этим его простерилизовав на огне, убирала грязь, т. е. белую пленку с большой ложки. Масло становилось чистым. Ополоснув маленькую ложку горячей водой и опять подержав на огне, наливала в маленькую ложку чуть-чуть масло и теплым, не дав сильно остыть, капала в ушко. Потом, когда накапала, я лежала немного, она вставляла вату, и так с другим ухом, если оно болело. Это лечение помогло моему сыну, после гриппа заболели уши, и я проделала такую же процедуру, как и моя мама в моем детстве. Я помню, тоже кричала, что болят ушки.

2. А также можно консулом скрученную вату смочить в «Тройном» одеколоне, но не в холодном, выжать так, чтоб не капало, но и так, чтобы было не совсем выжато, и на ночь в ухо.

Буду рада, если эти рецепты помогут нуждающимся людям. И верьте в то, что любую болезнь можно побе-

дить. Если не падать духом и взяться бороться с недугом, с целью, что победа будет за вами. Всем здоровья, не болейте!

Зифа Ахатовна
ШАРАФУТДИНОВА,
452172, Башкирия, пос.
Чишмы, ул. Строительная,
7, кв. 46

Для Марины В. из г. Ставрополя («Я очень стесняюсь, у меня сильная перхоть», «НЗ», №21, 2005 г.).

Здравствуйтесь, Марина. Я знаю, как вам помочь. Долгое время меня мучила перхоть. Даже не знаю, сколько денег потратил на разные дорогие шампуни. Но, увы, эффект был только временный. Не помню уже, где прочитал народный рецепт для лечения перхоти. И решил попробовать. И очень скоро о проблеме своей забыл. Хочу поделиться этим рецептом с вами. Нужно сделать такой сбор: кора ивы — 20 г, корни лопуха большого — 20 г. Кипятить в 1 литре воды 15 минут, процедить, мыть голову три раза в неделю.

Кстати, грецкий орех способствует укреплению волос, поэтому необходимо ежедневно съедать 3 — 5 орехов. Также против перхоти очень полезно принимать внутрь 4 ч. л. пивных дрожжей каждое утро. Попробуйте, я вас уверяю, вы не пожалеете. Желаю всем здоровья, а газете «НЗ» побольше читателей.

Степан Борисович
СУРОВ, г. Новгород

Для Тамары Алексеевны Кулишовой из г. Жуковска Брянской области («У меня был инсульт, парализована левая сторона, ходить не могу, рука не работает», «НЗ», № 22, 2005 г.).

Предлагаю вам, уважаемая Тамара Алексеевна, применить такой рецепт. Парализованные части тела несколько раз в день натирать и одновременно делать массаж ма- зью из спирта и растительного масла (подсолнечного). Для приготовления такой мази достаточно смешать 1 часть спирта с 2 частями растительного масла. По мере улучшения количество растираний можно уменьшать, т. е. делать процедуру 2-3 раза в день, 1 раз в день, через день и т. д. Наиболее эффективно делать эти процедуры после бани (ванны).

Кроме этого, очень полезно будет утром и вечером съедать по зубчику чеснока средних размеров с чайной ложкой меда. Чеснок можно раздавливать на чеснокодавке. Применять это нужно и после выздоровления.

До полного выздоровления неплохо бы попить еще и настойку пиона уклоняющегося. Готовят ее следующим способом: 1 ч. л. сухих измельченных корней залить 300 мл водки и настаивать в теплом месте 7 дней, затем необходимо процедить. Принимать настойку нужно по 25 капель 3 раза в день. Можно применить аптечную настойку пиона.

Эти рецепты прове-

рены — оздоровили и подняли на ноги после инсульта (была парализована, не ходила) мать знакомой жительницы нашего города. Поэтому и решил написать в срочном порядке. Надеюсь, поможет и другим читателям газеты.

Желаю вам оздоровления, не болеть.

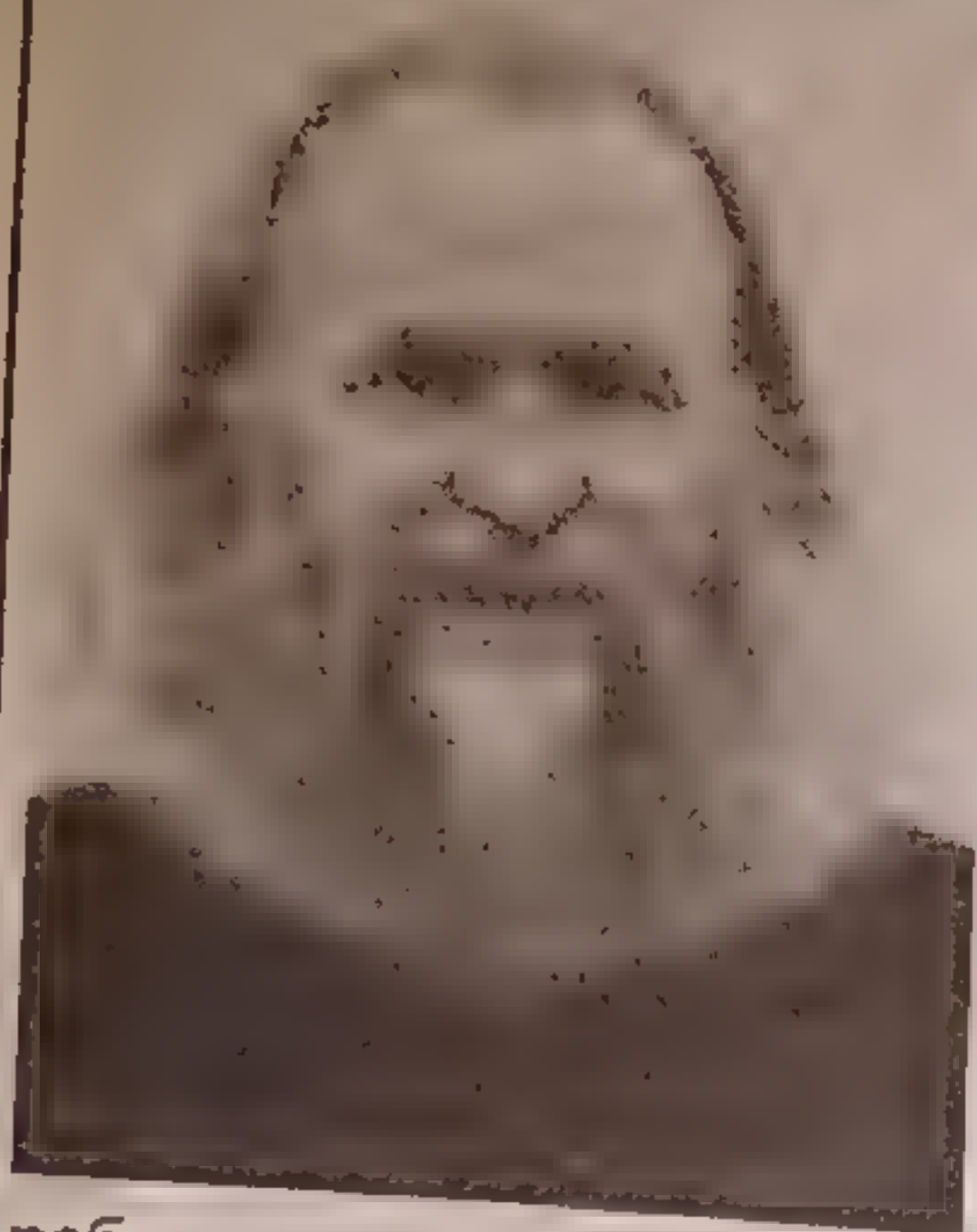
Иван КУЗНЕЦОВ,
г. Полысаево Кемеровской обл.

Для Надежды Ефремовой из г. Наро-Фоминска («У моего сына коклюш слишком затянулся», «НЗ», №19, 2005 г.).

Уважаемая Надежда, прочитал в газете вашу просьбу и решил тут же написать. Я помню случай из детства. Жили мы тогда в деревне у бабушки. Мой старший брат, тогда ему было 8 лет, заболел коклюшем. Болел так сильно, что уже думали, что он не жилец. Спасла брата наша бабушка с помощью обыкновенного чеснока. Она брала 5 зубчиков чеснока средней величины, резала их мелко-мелко и кипятила в стакане молока. Этой настойкой она поила брата несколько раз в день. Скоро болезнь отступила, и он быстро пошел на поправку. Попробуйте это лечение для вашего сына, я просто уверена, что оно поможет. Здоровья вам и семье вашей.

С уважением, Галина
Борисовна МАРТЫНОВА,
г. Сурож

КАК ПОБЕДИТЬ ПЬЯНСТВО



Зовут меня отец Нестор (в миру Петр Иванович Петров). Родился в Архангельске в 1940 году. Окончил военно-морское училище, служил на Севере. В 1966 году после трех судов чести был уволен с флота за запойное пьянство. Моя семья к тому времени переехала в Ленинград. Я работал грузчиком и продолжал пить. Неоднократно попадал в вытрезвитель и даже ЛТП.

Мать моя, уже пожилая женщина, пошла помолиться за меня в одну из церквей. Там монахиня-староверка и сказала, что на Карельском перешейке живет знахарь Василий, который может помочь.

Уже после моего исцеления (запой стали реже, а потом и вовсе прекратились) мать рассказала, что знахарь Василий дал ей «елейную соль», которая используется при производстве ладана и церковного елея (оливкового масла с благовониями). «Елейная соль» — это сухой экстракт травы «перунов семицвет» из семейства тимьяновых, посаженный серебряной солью, добываемой в волжских соляных коях, или получаемой алхимически.

Позже я стал старообрядцем, принял сан иеромонаха (монаха-священника) и имя Нестор, а также лично познакомился со знахарем Василием. И впоследствии

при помощи «елейной соли» помог десяткам людей.

Я изучил все традиционные и народные методы лечения алкоголизма и пришел к выводу, что только «елейная соль» оказывает реальную помощь. Она снимает бесовский похмельный синдром, ведущий к пьянке до гроба.

В 2001 году ученые СПбНИИ фармакологии впервые исследовали «елейную соль». В ней были обнаружены ферменты, насыщающие кровь кислородом и вызывающие восстановление пораженных алкоголем тканей.

Сухой экстракт «елейной соли» растворяют в 100 г аптечного спирта и настаивают 3 дня в темном месте. Там и хранят склянку. Дают запойному по 7 капель в день, добавляя в питье или пищу. В какое время суток — неважно.

В 1990 году я и группа единомышленников (бывшие алкоголики и их родственники, которым я помог) создали братство «Трезвение». Это сообщество служителей церкви и мирян, призванное помочь пьющим и их родственникам. Неимушим братство «Трезвение» помогает безвозмездно.

Адрес для писем:

190000, Санкт-Петербург, Главпочтамт, а/я 319,

Братство «Трезвение»

Иеромонах Нестор, настоятель Суходольского скита Святой Троицы Русской Старообрядческой Церкви

Для В.П. («Помогите вылечить сына, пьет ежевечерне, на официальную медицину надежды нет. Стараюсь все от знакомых скрывать»), «НЗ», №21, 2005 г.).

Здравствуйтесь, уважаемая читательница «НЗ». Я понимаю и сочувствую вашей беде и думаю, что смогу вам помочь. Я давно занимаюсь лечением травами. Ставил на ноги многих больных, в том числе и алкоголиков. Предлагаю вам сразу несколько рецептов от этого заболевания. Вы выберете, какой вам удобнее.

1. Золототысячник — 1 часть; полынь горькая (травя) — 1 часть; чабрец — 1 часть. 15 г сме-

си на 200 г кипятка. Настоять, укутав 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день.

2. Народная медицина считает, что страстное желание пить (пристрастие к спиртному) связано с недостатком калия в организме. Являясь прекрасным источником его, мед значительно уменьшает сильную жажду к спиртному и успешно выполняет процесс отрезвления. Давайте вашему сыну мед 2-3 ст. л. в день.

3. Травы тимьяна ползучего — 4 части, травы полыни горькой — 1 часть, травы золототысячника — 1 часть. Сбор в виде настоя пьют при тяге к алкоголю. Настой: ст. ложку сбора

настаивают 1-2 часа в ст. кипятка и пьют по 1-2 ст. л. настоя 3-4 раза в день до еды в течение 2-3 месяцев.

4. Алкоголизм можно излечить взяв 1 часть полыни и 4 части чабреца, измельчить. 1 ч. л. залить стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить. Принимать по 1 ст. л. перед едой. Курс лечения 2-3 месяца.

5. Корень копытня европейского в виде настоя или отвара используют как противоалкогольное средство, смешивая отвар его с водкой для того, чтобы вызвать отвращение к спиртным напиткам, но больной об этом не должен знать. Применение:

5 г корня варят 5 — 10 минут в стакане воды, по остывании отвара незаметно вливают в стакан водки и дают больному. Такая смесь вызывает рвоту и сильное отвращение к алкоголю.

Я искренне желаю вашему сыну выздоровления, поскольку алкоголизм — это не распушенность, как многие думают, а тяжелая болезнь. Вам же, уважаемая читательница, желаю терпения, и помните, что вы сейчас очень своему ребенку нужны. Не ругайте его, а помогайте своей заботой и вниманием.

С уважением, Борис Петрович САВИНОВ, г. Оренбург, травник

Как оздоровить воду

Качество нашей питьевой воды оставляет желать лучшего. И год от года она становится только хуже и уже представляет реальную опасность для здоровья людей. Свидетельством тому участвовавшие сообщения о вспышках острых инфекционных заболеваний, включая гепатит, брюшной тиф, дизентерию и др. Оздоровить воду в домашних условиях довольно легко.

ВРЕДНАЯ ХЛОРКА

Наши родные коммунальные службы очищают одним способом: хлорированием.

О достоинствах этого способа судить однозначно весьма сложно, но во всех развитых странах воду не хлорируют, а озонируют. Что же касается хлорирования, то там этот способ обеззараживания воды просто запрещен.

Соединения хлора не только вызывают коррозию водопроводных труб, из-за чего люди пьют ржавую воду, — они сами по себе вредны для здоровья. При быстром нагревании воды ускоряются химические реакции, и растворенный в воде хлор, не успев полностью из нее выйти, соединится с органическими веществами, которые всегда в ней есть. В результате этого процесса образуются диоксины, относящиеся к категории особо опасных ядов. Диоксины обладают способностью постепенно накапливаться в организме. Эти вещества подавляют иммунные возможности организма, что «роднит» их со СПИДом. Хлорка очень вредна беременным — она поражает нервную систему и внутренние органы плода.

ОТСТАИВАЙТЕ И КИПЯТИТЕ

Прежде всего питьевую воду необходимо отстаивать. В селах это делают ис-

покон веку. Горожанам, прежде чем кипятить чай или готовить пищу, рекомендуется выдерживать воду из-под крана не менее трех часов (лучше дольше) в стеклянной посуде, являющейся химически нейтральной.

Следующая рекомендация — пользуйтесь кипяченой водой. Правда, многие уверяют, что сырая вода вкуснее. Это верно, но она в ряде случаев и опаснее. Попив сырой водицы, очень легко подхватить холеру и другие болезни. Но и это не самое страшное.

Опасность сырой воды таится и в другом. Убедитесь в этом просто — загляните в ваш чайник, где вы кипятите воду для чая, и в кастрюлю, в которой вы кипятите ту же воду, но в процессе приготовления супов. Чайник наверняка покрыт изнутри накипью (это вредные для организма соли кальция и железа). А вот кастрюля скорее всего чистая. Это объясняется тем, что эти вредные вещества вы съели вместе с супом: Потому что при варке супов и каш мельчайшие частицы солей кальция оседают не на стенках кастрюль, а на овощах и крупах.

Итак, пользуясь для приготовления супов сырой, а не предварительно прокипяченной водой, вы создаете условия для излишнего накопления в организме солей кальция. А что такое избыток

кальция в организме сегодня знает почти каждый из нас: это отложение солей, иначе говоря, это шейные и поясничные радикулиты, это хрустящие суставы, это камни в почках и т. п. Кипятите воду! Ведь чайник можно очистить от накипи или купить новый, а организм — увы!.. Совет всем горожанам — держите на кухне две стеклянные трехлитровые банки. В одной отстаивайте сырую воду, чтобы вышел хлор, в другой — кипяченую, для приготовления пищи. Особенно богата вредными для организма солями водопроводная (городская) вода. Но в ряде случаев и природная, не загрязненная промышленной деятельностью человека вода также сильно минерализована. Так что наш совет кипятить воду может пригодиться и селянам.

ГЛУБОКАЯ ОЧИСТКА

Но как бы вы не отстаивали воду и как бы ее ни кипятили, в ней продолжает оставаться достаточно большое количество вредных солей. А можно ли удалить в домашних условиях и эти соли? Более полная очистка воды особых проблем не составляет. Налейте кипяченую воду в жестяную (не из алюминия) кружку или высокую консервную банку со сглаженными краями и поставьте в морозилку холодильника, подложив под дно банки кусочек картона (так вода будет замерзать равномернее). Через 12 часов, можно дольше достаньте банку из холодильника, обдайте ее дно и бока горячей водой — из банки выпадет ледяной цилиндр. Рассмотрите его. По краям лед совершенно

прозрачен, а в середине и на дне — мутный, желтоватый. Здесь собрались соли и примеси, которые обычно растворены в нашей питьевой воде.

Для отделения чистой воды от грязной надо расколоть лед надвое и струей горячей воды промыть, вытаять мутную желтоватую середину. Если описанный способ покажется вам несколько хлопотным — воспользуйтесь зимним периодом и замените маленькую морозильную камеру большим балконом. И за зиму вы сможете очень даже солидно промыть, очистить свой организм от накопившихся в нем соляных завалов-шлаков. Но замораживайте воду только кипяченую и обязательно в накрытой посуде.

ТАЛАЯ ВОДА

Она исключительно полезна, поскольку имеет особую структуру, аналогичную структуре воды в клетках нашего организма. Другой не менее важной причиной волшебных свойств талой воды является меньшее количество содержащихся в ней газов. По своему физическому состоянию такая вода приближается к биологическим растворам живых клеток. Считается, что одной из причин долголетия горцев является то, что они пьют талую воду, то есть воду горных рек, сбегаящих с ледников.

Только учтите, что талая вода сохраняет свои полезные свойства, пока в ней плавают льдинки. Пить воду из приготовленного вами ледяного цилиндра следует по глоточку, как лекарство: следует побереечь от простуды горло.

2 - 15 ноября 2005 года • №22 (34)

Грипп лучше предотвратить

Конец осени чаще всего знаменуется эпидемией гриппа. Пока еще есть время чтобы заранее принять меры и не попасть в число заболевших. Мы хотим предложить очень простые и доступные средства предотвращения гриппа. Их изготовление не займет у вас много времени, а найти все компоненты не представляет труда.

- Половину лимона с цедрой мелко искрошить на блюде. Добавить туда семь истолченных долек чеснока. Все поместить в 0,5-литровую банку и залить холодной кипяченой водой. Закрывать банку крышкой и поставить в темное место на четыре дня. Принимать по 1 ст. л. один раз в день — утром натощак, минут за 20 до завтрака. Детям, в зависимости от возраста, дозу уменьшают. Хранить средство в холодильнике.

- Если эпидемия уже началась, утром полезно будет пожевать листик эвкалипта, а если вы находитесь в контакте с больными, то держите листик во рту, между десной и щекой.

- Если у вас нет времени на приготовление вышеописанных средств, то не поленитесь хотя бы два раза в день по 10 минут вдыхать поочередно, то одной ноздрей, то другой пары свежих срезов лука или чеснока. Можно смазывать их соком нос и рот снаружи.

НАСМОРК ЛЕЧИМ СОЛЬЮ

Чаще всего заболевание гриппом сопровождается сильным насморком. Большинство больных используют сосудосуживающие средства. Но все они

не снимают воспалительного процесса. Кроме того, если их капать более пяти дней, то может начаться спазм сосудов слизистой, отек усилится и выделений станет больше.

Чтобы быстрее избавиться от этой назойливой напасти, попробуйте 0,9 %-ный раствор поваренной соли. Он разжижает и удаляет скопившуюся слизь, омывает слизистую оболочку и восстанавливает движение ворсинок. При этом не раздражается слизистая. Капать его рекомендуют с самого начала насморка и не прибегать к другим средствам (на ночь для лучшего сна можно использовать сосудосуживающие средства).

Приготовить его несложно — нужно взять поваренную соль на кончике ножа и растворить в 1/2 стакана кипяченой воды. Не пытайтесь взять ее больше. Закапывать раствор нужно 3-4 раза в день по 2-3 капли в каждую ноздрю. Передозировка вам не грозит, и использовать его можно даже для маленьких детей. Особо смелым вместо закапывания можно порекомендовать промывание. Для этого раствором наполняют 50-граммовую медицинскую грушу, и, лежа на боку, по очереди промывают солевым раствором левую и правую ноздри.

ВКУСНОЕ СНАДОБЬЕ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Есть одно старое, проверенное, эффективное средство для укрепления иммунитета. Если вы его примените, грипп и прочие хвори обойдут вас стороной. Приготовление его доступно всем и не представляет труда. Для этого нужно взять 3 кг свеклы, 3 кг моркови, 2 кг гранатов, 2 кг лимонов. Все пропустить через соковыжималку. Из лимона предварительно нужно вынуть косточки, но пропустить через соковыжималку с кожурой, а гранат — с кожурой и перегородками. Сок слить в банку и добавить туда 2 кг меда. Принимать утром и на ночь по рюмочке в течение месяца.

Предотвратить грипп очень помогает настойка из эхинацеи пурпурной. Ее можно купить в любой аптеке. Настойку цветочных корзинок или сырых корней на 70%-ном спирте (1:5) принимать по 25 — 30 капель на ложке воды 3 раза в день перед едой. Дозу приема можно увеличить до 1 ч. л. — от этого вреда не будет. За каждым приемом пищи употреблять 2-3 зубка чеснока, можно и больше. Каждый прием пищи нужно запивать напитком, главными составляющими которого являются лимон и мед. Для этого лимон окунуть в дуршлаг в кипяток на 30 — 45 секунд (чтобы убить горечь наружной пленки), потом разрезать на кусочки и вынуть из каждого кусочка косточки (семена). Все кусочки с кожурой пропустить через мясо-

рубку. В полученную массу добавить мед по вкусу. Полученную смесь добавлять в кипяток и пить вместо чая.

САБЕЛЬНИК И ШИПОВНИК

Замечательным помощником иммунной системы является всем знакомый шиповник. Его плоды используют как поливитаминное средство при гиповитаминозах, для профилактики инфекционных заболеваний, в том числе и гриппа. Рецепт напитка: залить 8 ст. л. сухих плодов 4 стаканами кипятка, добавить 4 ст. л. сахара и кипятить 10 минут. Настаивать в течение 4 часов, затем процедить и разлить в бутылки. Говоря о растениях, укрепляющих иммунитет, нельзя не упомянуть сабельник болотный. Он является мощным иммуностимулятором. Рецепт настойки: 1 пакет сабельника (60 г) высыпать в пол-литровую бутылку и залить хорошей водкой. Закрывать крышкой и настаивать 8 дней в темном месте. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. На курс лечения — не менее 3 литров настойки. Для профилактики достаточно одного литра.

И, конечно же, не забывайте об оксолиновой мази. Это прекрасное противовирусное средство. Для того чтобы не заболеть гриппом, достаточно в период наступления эпидемии или вовремя ее просто два раза в день смазывать мазью нос. Обычно в профилактических целях это делают в течение 25 дней.

Калина красная

В мире насчитывается 125 видов калины, в нашей стране — 10, из них самая распространенная — калина обыкновенная. Это ветвистый кустарник, который так радует нас по осени своими ярко-красными ягодами, на одной кисти их бывает до 100. Садоводы высаживают калину как живую изгородь и как декоративное растение. Кроме этого, калина обладает уникальными целебными свойствами.

СОБЕРЕМ И СОХРАНИМ

В народной медицине используют, как правило, плоды и кору калины. Заготавливают их так. Плоды собирают после первых заморозков. Срезают целые кисти вместе с плодоножками, раскладывают тонким слоем, провяливают на воздухе, затем досушивают в сушилках, печах, духовках при температуре 60°C, очищают от плодоножек. Высушенные плоды оранжево-красные, округлые, сплюснутые, морщинистые, слабого запаха. Хранят их в хорошо проветриваемом помещении порядка 4 лет. Собранные ягоды не только высушивают, из них можно сделать и сок. Плоды перебирают, промывают и пропускают через соковыжималку. Если у вас ее нет, не беда. В таком случае следует действовать по старому дедовскому методу — протолочь ягоды через дуршлаг, чтобы мякоть стекла в подставленную емкость. Кстати, оставшуюся мякоть не выкидывайте: просушив, ее можно использовать для витаминных чаев. А сок, разлитый в бутылки, хорошо хранится в холодильнике, причем без добавления сахара и без пастеризации.

Плоды калины усиливают работу сердца, оказывают вяжущее, антисептическое, кровоостанавливающее, желчегонное, мочегонное действие, понижают кровяное давление, ускоряют заживление ран, язв, останавливают кро-

вотечения при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Для того чтобы заготовить кору калины, придется подождать весны. Ее собирают только со срубленных деревьев (по разрешению лесничества) в апреле — мае, во время движения сока, когда она хорошо снимается с древесины. Снятую кору нарезают на куски 10 — 20 см, раскладывают тонким слоем на подстилку и сушат на воздухе, под навесом, на чердаках, периодически переворачивая. Высушенные куски коры, свернутые в трубки, толщиной около 2 мм, имеют неприятный запах, горький вяжущий вкус, а при сгибании не гнутся, а ломаются. Хранят их до 4 лет.

Кора калины улучшает работу желудка, кишечника, понижает кровяное давление, оказывает противоспазматическое, успокаивающее, кровоостанавливающее, противовоспалительное, антисептическое действие, тонизирует, повышает трудоспособность.

ЛЕКАРСТВА СВОИМИ РУКАМИ

Настой плодов калины. 20 г плодов растереть, настаивать в 250 мл кипятка 4 часа, процедить. Пить по 100 мл 2-3 раза в день перед едой при гипертонической болезни, атеросклерозе, судорогах, гастритах, колитах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, простуде. Наружно настой

можно использовать при носовых кровотечениях (тампоны, смоченные настоем, ввести в полость носа), для смазывания кожи при сыпях, золотухе.

Настой ягод на меду. 40 г ягод растереть, настаивать в 200 мл горячего меда. Остынет — можно принимать по 1 ст. л. 4 раза в день после еды при гипертонической болезни, кашле, бронхиальной астме.

Сок из плодов калины (в статье приведены 2 варианта его приготовления) пить по 50 мл 2-3 раза в день при бронхиальной астме, гипертонической болезни, болях в области сердца, печени, полоскать полость рта и горла при ангинах, заболеваниях десен, протирать кожу лица при сыпях, урях.

Настой коры калины. 10 г коры настаивать в 250 мл кипятка в термосе 4 — 6 часов.

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

Сок из калины. Плоды калины размять, отжать сок. В мезгу налить кипящую воду, проварить 10 — 15 мин., отвар слить, соединить с соком. По вкусу добавить сахар или мед. Хранить в холодном месте. 1 кг калины, 250 мл воды, сахар или мед по вкусу.

Сироп из калины. Сок калины смешать с сахаром, довести до кипения, снять пену, добавить лимонную кислоту, проварить 5 мин., затем процедить через марлю, разлить в стерилизованные бутылки и закупорить. 1 л сока из калины, 2 кг сахара, 10 г кислоты лимонной.

Желе из калины. Плоды калины бланшировать 3 — 5 мин., положить в кастрюлю, залить водой, варить до размягчения, протереть через сито. Пюре смешать с сахаром, варить на слабом огне 45 — 50 мин., разложить в горячие банки, закупорить. 1 кг калины, 400 мл воды, 1,2 кг сахара.

Повидло из калины. Желе из калины уваривать 10 — 15 мин., добавить сахар, размешать до полного растворения и сварить до готовности (готовое повидло уваривается на 1/3 первоначального объема). Повидло разложить в стеклянные банки, закупорить крышками. 1 кг желе, 250 г сахара.



Сейч
ты пр
без
прио
мико
мы о
обще
этих

пу
Ско

том,
дейст
запод
ратор
ние, с
ли бе
антиб
ими р
блага
или С
сокая
обойт
Это л
но, к
или
жаро
ляющ
тель
попу
он м
опас
реб
цаем
свер
рин
разв
ний
изт
ны
зоп
воз
нит
— т
А
рым
сто
ещ
дей
то
их
буд

2 - 15 ноября 2005 года • №22 (34)

Таблетки: не только лечат, но и калечат

Сейчас очень многие лекарственные препараты продаются в аптеках свободно, их покупают без рецептов. Может быть, это и хорошо. Но, приобретая без назначения врача таблетки, микстуры, сиропы для своих детей, многие мамы очень рискуют, ведь они мало знают или вообще не подозревают о побочных действиях этих лекарств.

ПУСТЬ РЕШАЕТ ВРАЧ

Сколько уже говорилось о том, что антибиотики не действуют на вирус! Однако, заподозрив у ребенка респираторно-вирусное заболевание, самонадеянные родители бегут в аптеку именно за антибиотиками и пичкают ими ребенка, явно желая ему блага. Между тем при гриппе или ОРЗ, если у малыша высокая температура, можно обойтись и парацетамолом. Это лекарство не так токсично, как, например, анальгин или аспирин. Однако среди жаропонижающих, болеутоляющих и противовоспалительных средств наиболее популярен аспирин. А ведь он может стать смертельно опасным для гриппующего ребенка. Увеличивая проницаемость сосудов, изменяя свертываемость крови, аспирин может способствовать развитию грозных осложнений гриппа, вызывать кровоизлияния в различные органы и ткани. Парацетамол безопаснее, однако и его, по возможности, стоит заменить народными средствами — травами, медом, малиной.

Антибиотики же, о которых мы начали говорить, не стоит давать необдуманно еще и потому, что когда они действительно понадобятся, то не будут уже эффективны, их воздействие на организм будет снижено привыканием.

Бывает и так: у больного ребенка дело дошло до бронхопневмонии, его безотлагательно нужно лечить именно антибиотиками, а мама, опять же без рекомендаций врача дает ему противогриппозные препараты. Оно и понятно: отличить вирусное заболевание от бактериального и назначить нужное лекарство может только врач. И доктор знает: чем препарат сильнее, тем больше он имеет побочных эффектов.

ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ

Какие осложнения от таблеток встречаются у детей чаще всего? Сейчас среди малышей много аллергиков. Химиопрепараты способны усилить проявления аллергии. Очень важно иметь в виду: лекарства нужно принимать в строго определенных дозах и в определенные сроки, иначе пойдет очень жесткое негативное воздействие на жизненно важные органы — печень, почки, сердце и т. д. Например, сейчас увлекаются цефазолином и клафораном. Это эффективные антибиотики, но при неправильном применении они токсично действуют на почки.

Препараты аминогликозидной группы применяют при ОРЗ и пневмонии. Длительное употребление их у детей в раннем возрасте мо-

жет вызвать тугоухость.

Острые отравления у детей бывают от снотворных. Особенно опасен фенobarбитал — его довольно часто используют при судорогах, а он бьет по печени и почкам. Бактрим (бисептол) сегодня широко и успешно используется при ОРВИ, в том числе у детей. Но почему-то даже врачи забывают, что практически все препараты этой группы создают благоприятную среду для образования кристаллов и камней. Поэтому во время приема бисептола надо пить большое количество щелочной жидкости.

При детских циститах очень осторожно надо использовать невидграмон и препараты его группы. В летний период они резко повышают фоточувствительность: у людей — и маленьких, и взрослых — появляются ожоги.

Когда дети жалуются на боль в животе, не давайте им анальгетики до прихода врача. Побочным эффектом может стать ошибка в диагнозе: клиническая картина будет смазана, и доктор, чего доброго, не распознает аппендицит, острый холецистит и другие серьезные проблемы.

При поносе не давайте ребенку вяжущих (закрепляющих) средств, таких как имодиум, лопедиум, раствор крахмала. Если понос вызван инфекцией, течение болезни может осложниться.

Одно из любимых домашних средств лечения — марганцовка. Между тем категорически нельзя промывать ею желудок или давать детям при поносе — это может вызвать ожог желудка и даже прободение кишечника не-

растворившимися кристаллами. К тому же марганцовка токсична и не выводится из организма, а накапливаясь, может привести даже к поражениям мозга.

Что касается слабительных средств, то иногда они бывают необходимы, и для детей существуют мягкие препараты. Жесткие могут вызвать понос и обезвоживание организма. Кстати, сильный слабительный эффект дают некоторые средства от анемии, такие как сироп алоэ с железом, тардиферон, ферамид. Поэтому с легкой анемией лучше бороться не лекарством, а диетой.

Многие бабушки советуют лечить детям ушки борным спиртом, потому что сами когда-то использовали его. Между тем борный спирт способен вызвать ожог кожи слухового прохода, барабанной перепонки и даже ее перфорацию, то есть сквозное повреждение. Именно поэтому в настоящее время капли борного спирта не применяются. При необходимости педиатры назначают противовоспалительные капли отивин, отипакс, софрадекс и др.

Дорогие мамы и папы, бабушки и дедушки, тети, дяди и прочие люди, желающие помочь больному малышу! Как бы вы ни были уверены в своих медицинских познаниях, бойтесь навредить. Любое лекарство должен назначать только педиатр — с учетом возраста, веса и заболевания ребенка.

Гепатит шагает по стране

В одном из крупнейших городов России Нижнем Новгороде с начала сентября бушует гепатит А. По данным на середину октября с начала вспышки зарегистрировано 1642 случая заболевания. В среднем за сутки в больницу с диагнозом «гепатит А» поступает около пятидесяти человек. Прогнозы эпидемиологов неутешительны: они утверждают, что эпидемия продлится как минимум до декабря. Нельзя сказать, чтобы местные власти сидели сложа руки. На предприятии «Нижегородский водоканал» были проведены противоэпидемиологические мероприятия, и тем самым снята угроза водного пути передачи заболевания. В настоящее время гепатит А передается преимущественно контактно-бытовым путем. Кроме того, вспышка гепатита А накладывается на сезонное повышение заболеваемости. Тревожно, что до сих пор информация о мерах предосторожности в связи со вспышкой гепатита не доведена до всех жителей Нижнего Новгорода. В городе введен запрет на уличную торговлю продуктами питания, а так же приготовление кур-гриль в необорудованных водопроводом помещениях. Этот запрет будет снят в течение месяца после окончания вспышки гепатита А.

Гепатит не обошел стороной и псковскую область. В деревне Крипецы Псковского района зафиксирована вспышка этой болезни. Жертвами гепатита А стали 17 человек, из-за этого даже при-

шлось временно закрыть местную школу. На месте проводятся противоэпидемиологические мероприятия. Но, как и всякую болезнь, гепатит А проще предотвратить, чем вылечить. Для этого потребуются и знание, и умение.

КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ

Гепатит А является одной из самых распространенных инфекций человека.

Источником инфекции является больной гепатитом А человек, который с фекалиями выделяет в окружающую среду миллиарды вирусов. При употреблении зараженной вирусом гепатита А воды или пищевых продуктов (особенно плохо термически обработанных морепродуктов) вирусы проникают в кишечник, затем, всасываясь, с током крови попадают в печень и внедряются в ее клетки — гепатоциты.

СИМПТОМЫ

В среднем первые признаки заболевания появляются через 30 дней (инкубационный период при гепатите А составляет от 15 до 50 дней). Если беспокоит плохое самочувствие, температура и при этом значительно темнеет моча (цвет становится похожим на крепко заваренный черный чай и еще сильно пенится), то можно предполагать гепатит А. В этом случае срочно обратитесь к врачу. Можно ожидать появления лихорадки, сопровождающейся тошнотой, рвотой, тяжестью в области желудка и правом подре-

берье. Больной ощущает слабость, через несколько дней желтеет кожа, обесцвечивается кал (желтуха). После появления желтухи общее состояние немного улучшается.

Заболевание в среднем длится около 40 дней. Это во многом зависит от возраста, состояния иммунитета, наличия сопутствующих хронических заболеваний, четкого выполнения рекомендаций врача. У некоторых людей (около 15%) отмечается хроническая форма инфекции, протекающая в течение 6 — 9 месяцев. При гепатите смертельные исходы редки и наступают у больных с молниеносной формой заболевания. В этих случаях очень быстро развивается острый некроз печени, сопровождающийся острой печеночной недостаточностью. Тяжело переносят инфекцию дети младше одного года, взрослые и пожилые люди. У взрослых инфекция нередко протекает с выраженной интоксикацией и желтухой, в среднем болеют около 3 месяцев.

Современное лечение в большей степени направлено не на борьбу с вирусами гепатита А, а на разведение и удаление из организма вредных веществ, которые появляются при повреждении и нарушении функций печени. Иммунная система

больного, как правило, сама справляется с инфекцией.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГЕПАТИТА А

С помощью прививки. Сегодня созданы достаточно эффективные вакцины, защищающие от гепатита А. Они представляют собой убитые вирусы гепатита А и обладают высокой иммуногенностью. Вакцина вводится двукратно с интервалом 6 — 12 месяцев.

После введения первой дозы вакцины антитела к вирусу гепатита А у большинства вакцинированных появляются через 2 недели. Длительность защиты с помощью вакцинации не менее 6 — 10 лет. Прививки от гепатита А показаны детям и взрослым, ранее не болевшим гепатитом А, а также людям с повышенным риском инфицирования.

Это лица, направляющиеся в районы с высоким уровнем передачи гепатита А (туристы, контрактники, военнослужащие), медицинский персонал инфекционных отделений, воспитатели и персонал детских дошкольных учреждений, работники общественного питания и водоснабжения.

Вакцинация показана также больным с хроническими заболеваниями печени.

НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ

От гепатита А хорошо помогает чистотел. Траву чистотела большого в виде настоя принимают внутрь как болеутоляющее средство. Настой готовят так: 2-3 ч. л. травы настаивают 1-2 часа в стакане кипятка и выпивают в теплом виде за день глотками.

2 — 15 ноября 2005 года • №22 (34)

Чума XXI века. Предупредить и вылечить.

Центр гомеостатической медицины добился больших результатов в диагностике, профилактике и лечении такого заболевания, как рак. Об этом мы беседуем с директором Центра Рябовым Евгением Наумовичем.

Основное направление работы Центра гомеостатической медицины — иммунотерапия при злокачественных новообразованиях, восстанавливающая механизмы саморегуляции иммунного гомеостаза, повышающая резервы общей иммунологической адаптации больного.

Как говорил известный онколог Л. М. Шабал: «Каждый рак имеет свой предрак, и этот предрак — хроническое воспаление». Спектр предраковых состояний необычайно широк. К ним относятся практически все хронические воспалительные специфические и неспецифические процессы. Например, в желудке это — хронические гастриты, в том числе и оперированные по поводу язвенной болезни; в легких — хронические бронхиты; в печени — хронические гепатиты и цирроз; дисгормональные процессы в молочных железах — мастопатии; гиперпластические процессы в эндометрии — железистая гиперплазия; в шейке матки — эрозия и лейкоплакия; диффузный и узловой зоб в щитовидной железе; вирусные заболевания (папиллома, вирусная инфекция в шейке матки); аденома и воспаление предстательной железы; доброкачественные опухоли — аденоматозные по-

липы желудка и толстой кишки, нейрофибромы; паразитарные заболевания — описторхоз, эхинококкоз, лямблиоз и др.

Правоммерно может возникнуть вопрос, — говорит Евгений Наумович, — что отличает нашу работу от той, которую проводят по лечению подобных заболеваний в общеклинической сети? В этом и вся суть. При помощи комплекса инструментальных (РТМ) и лабораторных исследований в Центре удается с достаточно высокой степенью вероятности определять стадии заболевания, когда «простое» хроническое воспаление переходит в процессы метаплазии и дисплазии (облигатный предрак), и, подбирая соответствующие лекарственные препараты, воздействовать на процессы метаболического перерождения клеток, т. е. останавливать рак еще в доклиническом периоде.

Но беда в том, что в нашей стране люди предпочитают ничего не слышать об опасности, чем предпринимать какие-то шаги для ее устранения. Сейчас не практикуются профилактические осмотры. А при проведении таких обследований рак удавалось бы обнаружить гораздо раньше — достаточно обследоваться

на РТМ-диагностике и сделать ряд специфических лабораторных исследований.

Необходимо искать первопричину заболевания, так сказать «поломку» во всем организме, и только исходя из этого, можно подобрать соответствующие лекарственные препараты для терапии. Именно на эти факторы и опирался Центр гомеостатической медицины, разрабатывая комплекс препаратов для восстановления гомеостаза и нормализации иммунной системы. В составе препаратов — только природные нетоксические соединения: геомалин, тодикамп, тканеспецифические адгезионные факторы — адгелон и его модификации, бальзам Мухина, а также системы растительных бактериофагов. На доклинической и противорецидивной стадиях этот комплекс является ведущим, а в клинической стадии, требующей специфических методов лечения (хирургическое вмешательство, лучевая и химиотерапия), он позволяет уменьшить побочные реакции, обусловленные повреждением нормальных органов и тканей.

Диагностировать рак Центру удается на самой ранней стадии, до появления каких-либо клинических признаков. Даже в тех случаях, когда УЗИ опухоль не обнаруживает. Диагноз, поставленный нашим прибором РТМ-диагностика (глубинной радиотермометрией — безопасным неинвазивным методом диагностики), показывает самые ранние

изменения — метаболическое перерождение клетки. На этом этапе профилактические меры позволяют не допускать развития рака. То есть болезнь, угрожавшая организму, не начнется.

Возможности гомеостатической медицины сегодня позволяют эффективно решать задачи лечения хронических воспалений, дисбактериоза, некоторых паразитарных заболеваний (в том числе эхинококкоза), профилактики онкозаболеваний (молочной, предстательной и щитовидной желез, легких, мочевого пузыря, толстой кишки и т. д.), предупреждения рецидивов и метастазов до и после операций. Кроме того, она позволяет защитить иммунную и кроветворную системы, восстановить их после лучевой и химиотерапии, а также вывести организм из хронического стресса, который является пусковым механизмом любых болезней.

«ЦЕНТР ГОМЕОСТАТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ»

Москва, ул. Свободы, д. 35

Тел.: (095) 517-3690,

(095) 778-4811

E-mail: cgm_metod@inbox.ru

Сайт: www.neboleynarod.ru

Консультации по телефону,

эл. почте, факсу.

Возможна высылка

препаратов наложенным платежом.

Лиц. МКДЗ №16714/8173

Чтобы сердце лучше билось

Здравствуй, дорогая газета «НЗ» и ее читатели. Я уже человек немолодой, в феврале будет 71 год. И как у многих пожилых людей у меня шалит сердечко. Бывало еще не так давно, лет десять, без труда пешком поднимался на пятый этаж. Сейчас не то. Лифта в нашем доме нет, вот и приходится подниматься еле-еле. Дойдешь до квартиры, а сердце из груди выскакивает и дышать нечем, так в груди сдавливает. Решил я сердечку своему помочь и воспользовался рецептом, который знал очень давно. В свое время им еще моя бабушка лечилась. Рецепт этот

очень простой. Надо очистить от 4-5 картофелин хорошо помыть, залить 0,5 л воды, кипятить 15 минут, охладить, процедить. Пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды. Еще один рецепт, сам я его, правда, не пробовал, но соседка рассказывала, что он ей очень помог. Она его применяла для укрепления сердечной мышцы. Возьмите 1 кг изюма (без косточек), хорошо помойте частями под теплой, затем под холодной водой. Просушите на белой чистой ткани. Переберите. Кушайте натошак по 40 ягод (строго). Завтрак — через 30 минут — 1 час. Так съесть весь килограмм. Вто-

рой килограмм съесть «на спад»: 1-й день — 40 ягод; 2-й день — 39 ягод; 3-й день — 38 ягод и т.д. Я все это подробно расспросил и записал. Потому что после такого лечения соседка моя запрыгала как 18-летняя девчонка.

И еще об одном средстве очень хочу написать. Сейчас можно купить грецкие орехи. Это удивительное лакомство. Но мало кто знает, что грецкие орехи — великолепное средство от сердечно-сосудистой недостаточности. Нужно приготовить живительный эликсир. Ядра грецкого ореха пропустить через мясорубку —

1 стакан, сок лимонный — 250 мл. (либо измельченные лимоны), мед пчелиный — 1 стакан. Соединить все в эмалированной посуде, перемешать деревянной ложкой, переложить в банку, держать ее закрытой в холодильнике. Перед приемом перемешать. Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке за 30 мин. до еды. При необходимости курс повторить через 3-4 недели, а в течение года принять 3-4 курса с перерывом между курсами в 1 месяц. Удачи всем вам и здоровья крепкого.

Сергей Владиславович
ПОРТНОВ,

Челябинская обл.

Ешьте меньше, дышите реже

В последнее время в новостях медицины уделяется много внимания так называемому «французскому парадоксу»: несмотря на любовь французов к пище, богатой холестерином, алкоголю и мучным изделиям, они находятся в хорошей физической форме и долго живут. Французский парадокс ученые пытались объяснить наличием в пище конкретных продуктов или даже химических веществ. Но, похоже, секрет здоровья и долголетия значительно проще: надо меньше есть и, возможно... дышать.



ДОЛОЙ КАЛОРИИ

На самом деле, о пользе низкокалорийной диеты известно давно. Более того, такая диета — единственное на сегодняшний день средство, достоверно увеличивающее продолжительность жизни млекопитающих. Это явление изучается геронтологами уже более полувека. Главным эффектом такой диеты считается замедление старения, а улучшение физического состояния («здоровья»), скорее, побочным.

Объяснение, которое дают геронтологи, очень просто и, в то же время, убедительно: в возрасте примерно 25 лет интенсивность обмена веществ начинает снижаться, а рост организма прекращается. При этом, по привычке, человек продолжает есть столько же, сколько и ел. Это приводит к положительному энергетическому балансу, а соответственно, поступающие питательные вещества не перерабатываются должным образом. В результате в организме накапливаются продукты неполного окисления, в первую очередь — свободные радикалы. Это те самые вещества, которые окисляют все подряд, и медики

постоянно борются с ними с помощью антиоксидантов, которые в больших количествах содержатся в поливитаминах, омолаживающих кремах и пищевых добавках. Положительный энергетический баланс кроме того является фактором риска развития ожирения.

УМЕРЬТЕ АППЕТИТ

Если взрослый человек уменьшит потребление пищи примерно на 30 процентов, причем, не меняя состав продуктов, продолжительность его жизни увеличивается на несколько лет. Кроме того, у него понижается риск сердечно-сосудистых, эндокринных и других заболеваний, характерных для пожилых людей. Данные об эффектах низкокалорийного питания, к сожалению, достаточно сложно получить в опытах на людях, потому что невозможно точно контролировать количество принимаемой ими пищи. Однако данные, полученные на животных, однозначно подтверждают пользу такой диеты.

Если польза низкокалорийного питания доказана, то механизм его положительных эффектов до конца не

известен. Это связано с тем, что питание связано с миллионами биохимических процессов, и проследить за изменением каждого из них очень непросто.

Считается, что в результате низкокалорийной диеты организм меньше подвержен окислительным повреждениям, в первую очередь повреждениям свободными радикалами. Это связывают как с уменьшением количества радикалов, так и с усилением защиты от них и других химических веществ, повреждающих клетки. Кроме того, пропорционально (сбалансированно) понижается количество глюкозы и инсулина, которые, согласно одной из теорий, являются важными элементами механизма старения. Наконец, низкокалорийное питание влияет на активность множества генов. Ученые долгое время пытались найти конкретные вещества и гены, которые влияют на механизмы старения, но пока эти поиски не привели к ощутимым результатам. Поэтому, «таблетки от старости» не существует, а многие проблемы со здоровьем можно решить лишь с помощью собственной силы воли.

ДЕТИ ГОР

Кроме французов, зависть всего мира вызывают жители гор. Об их здоровье и долголетии ходят легенды, в то время как они продолжают есть жирный шашлык и пить вино. Многие исследователи считают причиной этого парадокса недостаточность кислорода. Дело в том, что вся жизнь человека — это противодействие между повреждающими факторами и средствами защиты от них. Так, значительный недостаток кислорода, без сомнения, вреден. Однако небольшое

разрежение атмосферы — как на высоте 1,5-2 километров над уровнем моря — не вызывает никаких повреждений, но включает защитные механизмы организма. Воздействие гипоксии (пониженного содержания кислорода) достаточно хорошо изучено и приводит к улучшению кровоснабжения органов и тканей (прорастают новые сосуды, увеличивается кислородная емкость крови), в тканях накапливаются вещества, защищающие их от повреждений. Причем, кроме непосредственно кислородной недостаточности, они защищают от токсических, тепловых и других повреждений. Похожие явления наблюдаются у спортсменов в результате долгих тренировок, когда мышцы работают в режиме кислородного голодания. И низкокалорийная диета, и гипоксические тренировки (долгое пребывание в разреженном воздухе) — это своего рода хождение по грани между вредным и полезным. Ведь истощение организма ничуть не лучше, чем ожирение, а кислородное голодание приводит к необратимым повреждениям мозга. Поэтому, эти методики следует использовать с осторожностью. Кстати, во время изучения эффектов гипоксии было сделано много замечательных наблюдений. Например, изредка курящие люди переносят недостаток кислорода лучше, чем некурящие. Это связано с тем, что угарный газ, содержащийся в дыме сигарет, держит курильщика в условиях умеренного кислородного голодания — он «выключает» часть эритроцитов — и таким образом происходит гипоксическая тренировка. Однако другие отрицательные эффекты курения, несомненно, важнее.

2 15 ноября 2005 года • №22 (34)

Излечивают ли очки-тренажеры

Известно, что зрение с годами не становится лучше. Конечно, можно пошутить, мол, зато не видно морщинок у собеседника и мусора в неубранном городе. Но когда минут двадцать пытаешься вдеть нитку в иголку, то становится не до шуток. Напрашивается вывод: нужно тренировать глаза. Для тренировки глазных мышц офтальмологи предлагают применять дырчатые очки. В самом ли деле они помогут нам?

НАШ ГЛАЗ НЕСОВЕРШЕН

Нормальному человеческому глазу присущ ряд оптических недостатков, в результате чего изображения объектов на сетчатке глаза получаются не вполне резкими. Умеренная степень нерезкости изображения не слишком влияет на работу глаза. Но когда нерезкость изображения объектов на сетчатке велика, то это сказывается на работе глаза (близорукость и дальнозоркость). Известно, что люди с близорукими глазами, стремясь рассмотреть удаленные объекты, прищуривают глаза. Такое прищуривание глаз есть не что иное, как использование на практике принципа диафрагмирования световых пучков. Образуемая прищуренными веками диафрагма способна улучшить видимость удаленных объектов близоруким глазом. Так вот именно принцип диафрагмирования световых пучков и лег в основу дырчатых очков. Такие очки применяются в тех случаях, когда обыкновенные очки со стеклянными линзами помочь не могут.

КАКИЕ ОНИ БЫВАЮТ

Стенокопические очки с одним отверстием имеют давнюю историю. Они были найдены у полярных народов, у эскимосов. Изго-

тавливали их обычно из дерева или из ребра моржей. Главное назначение таких очков — защита от ослепления. Эскимосскими очками из моржевой кости с успехом пользовались полярные исследователи (Амудсен, Шекельтон и др.). Но стенокопические очки с одним отверстием имеют существенный недостаток — это чрезвычайно узкое поле взгляда. Возможность использования природного движения глазного яблока при применении таких очков почти исключается.

Этот недостаток устранили таким образом: пластинку с одним большим отверстием заменили на пластинку с множеством отверстий наподобие решета. Такие стенокопические очки известны под названием «дырчатых» очков. Впервые они были предложены в 1893 году берлинским врачом Ротом.

Очень важно то, что одни и те же дырчатые очки годятся для любого лица, независимо от того, каковы его глаза, и для любого рода зрительной работы — независимо от того, на каком расстоянии от наблюдателя расположены рассматриваемые объекты.

ЧТО ОНИ МОГУТ

Стенокопические очки увеличивают резкость изображения далеких и близких объектов на сет-

чатке глаза, они уменьшают видимую яркость объектов. Также эти очки защищают глаза от ветра или летящих частиц — кусков металла, стружек и т.д.

Стенокопические очки нашли применение в цехах на производстве, где приходится дело иметь с раскаленными металлами. Также дырчатые очки можно использовать и в качестве лупы. Поскольку при наличии таких очков изображение на сетчатке относительно резко, становится возможным приближать подлежащие рассмотрению мелкие объекты очень близко к глазу.

ЛЕЧАТ ЛИ ОНИ

По этому вопросу идут споры. Некоторые медики утверждают, что «лечебным действием они не обладают». На самом деле

положительный эффект все-таки имеет место, если после 15 — 30 минут ношения таких очков отмечается «некоторое облегчение». А облегчение — это лечение, пусть и некоторое. Точно установлено, что глаукома и катаракта не лечатся при помощи дырчатых очков. А вот при близорукости они могут помочь. Довольно давно изобретатель из Самары А.Л. Чичеров применил для лечения близорукости очки с отверстиями 5,3,2 и 1 мм в диаметре. Очки полагалось надевать, по очереди переходя от большего отверстия к меньшему. Оказалось, что при таких упражнениях у пациента со временем наблюдается стабилизация близорукости, а в некоторых случаях и уменьшение диоптрий.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ПИЩА ДЛЯ ГЛАЗ

Чтобы глаза были как у орла нужно соблюдать следующие правила: кушайте продукты, богатые витаминами А, Е и С. Витамин А содержится в моркови, салате, зеленом горошке, дыне, помидорах, луке, твороге, печенке. Витамин Е — в овощах, бобовых, зелени. Витамин С — в шиповнике, смородине, квашеной капусте, цитрусовых.

Морковь — богатейший источник каротина (провитамина А). Прекрасно питает и укрепляет глаза, помогает предотвратить близорукость. Хорошо, быстро усваивается. Сок моркови можно пить без ограничений, но два раза в год пейте его как лекарство, курсом. Каждое утро в течение месяца — стакан сока. **Сок петрушки** очень полезен при заболевании глаз и зрительного нерва, катаракте и конъюнктивите, изъязвлении роговицы глаза. Сок петрушки способствует восстановлению остроты зрения. Содержащиеся в нем элементы укрепляют кровеносные сосуды. Сок петрушки — сильнодействующее средство, пейте его не более 30 — 40 мл в день, не больше 1 ст. л. за один прием. Сок петрушки лучше смешивать с водой или с другим овощным соком. Исключительно полезна смесь сока петрушки и моркови. **Пейте шиповник** — по содержанию витамина С он абсолютный лидер. Его ежедневное употребление обеспечивает прочность и эластичность сосудов. Людям, страдающим близорукостью, полезен боярышник.

Ваше тело расскажет о болезни

Иногда посмотришь на себя в зеркало и начинаешь беспокоиться: как-то нехорошо ты выглядишь. Под глазами мешки, оттенок кожи какой-то несвежий, а на ногтях замечаешь белые крапинки (в детстве их называли «подарочками», но сейчас они не радуют). Может, заняться самодиагностикой по внешности? Можно, только в этом деле нельзя особо усердствовать. В любом случае необходимо посетить врача.

ЧИТАЕМ ПО НОГТЯМ И ПАЛЬЦАМ

Коричневые продольные полосы на ногтях свидетельствуют о повышенном содержании железа, о возможных гормональных нарушениях. Синеватый цвет ногтей встречается у людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. При заболеваниях крови ногти становятся бледно-розовыми. Желтыми ногтевые пластинки могут стать не только при грибковых заболеваниях, но и при гепатите. Белые крапинки и полосы на ногтях могут говорить о проблемах внутренних органов, о наличии в организме глистов.

Фаланги на пальцах утолщаются не только от тяжелого ручного труда или ревматизма. Утолщенные верхние фаланги являются следствием недостатка кислорода в крови. Они также могут быть у людей, страдающих болезнями сердца или легких, и у алкоголиков.

Еще один внешний симптом (поведенческий): если у человека беспокойные пальцы, он постоянно барабанит ими или все время одергивает на себе что-то — возможно, у него проблемы со щитовидной железой.

ГЛАЗА — ЗЕРКАЛО БОЛЕЗНИ

Если белки глаз пожелтели (вместе с кожей лица), это может быть желтуха, а может быть легкое нарушение работы печени. Узкие светлые серые кольца вокруг радужной оболочки глаза могут быть следствием избытка холестерина в организме. Появление жировых бляшек в области глаз указывает на застойные явления в почках, возможно, на песок и камни в них. Атеросклероз заявляет о себе желтыми «бляшками», напоминающими маленькие родинки, на нежной коже век.

Припухлость верхних век может быть из-за камешков в желчном пузыре. Отечность нижних век с восковым оттенком — свидетельство сердечной или почечной недостаточности. Мешки под глазами могут говорить о нарушении работы почек и мочевого пузыря. Коричневые или фиолетовые тени под глазами имеют обыкновение проявляться при плохом обмене веществ и камнях в почках.

Если внутренняя поверхность век красная, то следует обратить внимание на пищеварительные или репродуктивные органы. Возможно,

это внешний признак расстройства кровообращения. Белая поверхность век может говорить о дефиците гемоглобина, об анемии.

Голубоватые белки глаз — признак проблем с костной системой, желтоватые — нарушение функции печени.

С ЛИЦА НЕ ВОДУ ПИТЬ

У вас потрескались уголки губ? Значит, организму не хватает витамина В₂. А если они бледные — пора обогатиться кислородом. При органических нарушениях в легких на щеках человека иногда появляется сосудистый рисунок или краснота.

Появление на нижней передней части подбородка прыщей и покраснений у женщин указывает на нарушение в придатках (с соответствующей стороны), у мужчин — о простатите. При нарушениях в работе желчного пузыря появляются прыщи и покраснения на области висков.

Вертикальная линия между бровями с правой стороны говорит о воспалении печени, с левой стороны — о проблемах с селезенкой. Сеть глубоких морщин на лбу предупреждает о слабой работе почек и мочевого пузыря. Хроническая усталость и стрессы оставляют узкие складки на веках и горизонтальные морщины на лбу. Морщины вокруг рта сигнализируют о воспалительном процессе в кишечнике.

Глубокие вертикальные складки от крыльев носа до подбородка могут свидетельствовать о заболеваниях желудка и поджелудочной железы, предупреждать о болезнях суставов. Глубокие и удлиненные носогубные складки с обеих сторон могут быть одним из важных признаков повышенной нагрузки на сердце и органы кровообращения. Если носогубная складка раздваивается, это может свидетельствовать о патологии сердца и желудка, о врожденных дефектах сердца.

Красный бугристый нос с прожилками кровеносных сосудов свидетельствует о сердечной патологии, сопровождаемой высоким уровнем артериального давления. Низкое артериальное давление зачастую проявляется сине-красной окраской носа.

Одним из признаков сердечных проблем могут служить щеки. При впалости левой щеки можно думать о болезни сердца. Сморщенная мочка уха — свидетельство предрасположенности к инфаркту миокарда.

А ЕСЛИ ТЫ ЗДОРОВ

Об этом скажет цвет лица — «здоровый», с умеренным румянцем на щеках. И еще: если кожа ягодиц прохладнее, чем на других участках тела, то ты (или тот, кто дает потрогать ягодицы), как говорится, кровь с молоком! Поддерживай температуру скрываемого участка тела именно на таком уровне!

Здра...
Не м...

зать, л...
вать по...
жем по...
ребенок...
тье. Н...
бы полу...
вопрос...
ука сей...
подсказ...
оборот...
ринные...
торые...
чати...
Будем...
за сове...

ОВУЛЯ

Плани...
щего р...
возмож...
более в...
по дате...
ция —...
способн...
нию яй...
ликула...
ную по...
матозо...
вые пу...
24 час...
вероятн...
чика с...
за 25 —...
всего б...
ятности...

Чтоб...
предст...
течени...
меряй...
перату...
фик п...
измер...

База...
(БТ) ...
это те...
емая...
женщ...
ный ц...
фаз: ...
овуля...
вой...
фазы...

2 — 15 ноября 2005 года • №22 (34)

Кого заказать аисту

Здравствуйте!

Не могли бы вы рассказать, можно ли планировать пол ребенка. Мы с мужем понимаем, что любой ребенок — огромное счастье. Но все же хотелось бы получить ответ на наш вопрос. Тем более что наука сейчас может многое подсказать. А может, наоборот, какие-нибудь старинные приметы есть, которые могут помочь в зачатии сына или дочери. Будем очень признательны за советы.

Марина и Игорь
МИРОНОВЫ,
Московская обл.

ОВУЛЯЦИЯ ПОДСКАЖЕТ

Планировать пол будущего ребенка до зачатия возможно, и один из наиболее верных способов — по дате овуляции (овуляция — это выход зрелой, способной к оплодотворению яйцеклетки из фолликула яичника в брюшную полость). Если сперматозоиды попали в половые пути женщины за 2 — 24 часа до овуляции, то вероятность зачатия мальчика составляет 78%; если за 25 — 36 часов, то скорее всего будет девочка (вероятность — 71%).

Чтобы определить дату предстоящей овуляции, в течение 2-3 месяцев измеряйте базальную температуру и постройте график по результатам этих измерений.

Базальная температура (БТ) в данном случае — это температура, измеряемая в заднем проходе женщины. Менструальный цикл состоит из трех фаз: фолликулярной, овуляторной и лютеиновой. В зависимости от фазы меняется уровень

гормонов, а от этого, в свою очередь, колеблется БТ. Колебания носят местный характер и не влияют на температуру, измеряемую, например, в подмышечной впадине или во рту. Однако общее повышение температуры тела в результате заболевания, перегрева и т.д. отражается и на показателях БТ, делает их недостоверными.

Правила измерения БТ (прежде всего вы должны быть здоровы):

- ее необходимо измерять утром, в постели, в одно и то же время, в будни, выходные или праздники;
- не вставая, не садясь, не проявляя особой активности в постели, возьмите термометр (он должен быть под рукой, например, на тумбочке) и введите его в задний проход;
- полежите неподвижно 5 минут;
- извлеките термометр, запишите показатель в таблицу.

До овуляции базальная температура чуть ниже 37° С (36,6 — 36,8° С). В день овуляции она снижается до 36,2–36,4° С, а на следующий день повышается выше 37° С. У здоровой женщины овуляция обычно бывает на 12 — 16 день менструального цикла (первый день цикла — это первый день менструации). Особо чувствительные женщины могут распознать овуляцию и по незначительным болям внизу живота, легкой тошноте.

Этот метод планирования пола будущего ребенка исходит из различия сперматозоидов. Сперма-

тозид, несущий мужскую Y-хромосому, более подвижен, чем тот, что несет X-хромосому, и имеет шансы раньше достичь яйцеклетки. Но зато сперматозоид с X-хромосомой более жизнеспособен, и может дольше выживать в маточной трубе, дожидаясь овуляции.

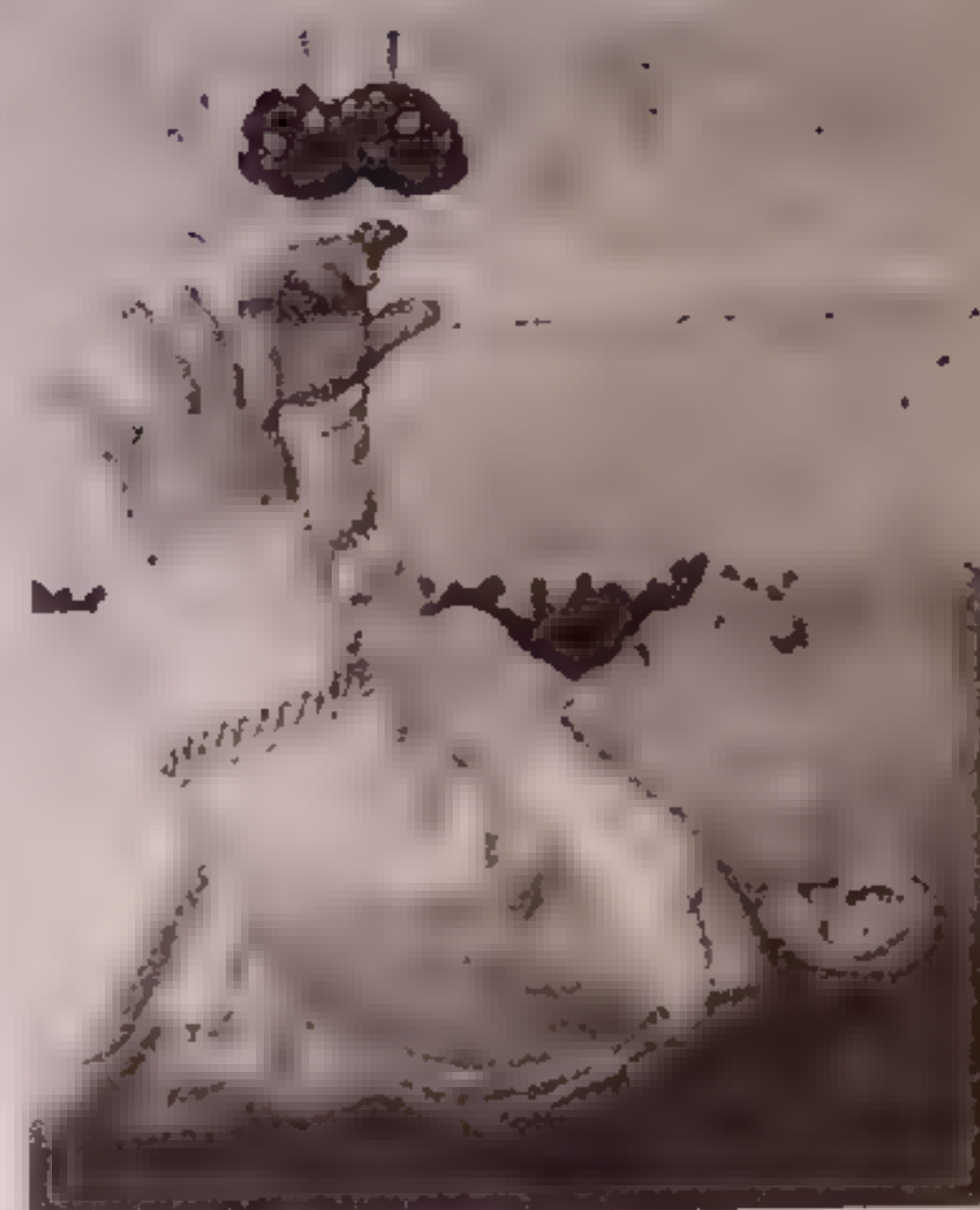
МОЛОДАЯ КРОВЬ

Он основан на циклах обновления крови. У мужчин это случается раз в 4 года, а у женщин — раз в 3 года. Считать нужно от дня рождения супругов. Чья кровь на момент зачатия была «моложе», ребенок того пола и родится. Допустим, на момент зачатия кровь была моложе у отца, тогда родится мальчик. Нужно иметь в виду: если были какие-то серьезные потери крови (донорство, переливание, роды, выкидыш, аборт и т.д.), то считать надо не от дня рождения, а от даты кровопотери.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ДИЕТА

Считается, что и диета, соблюдаемая обоими супругами в течение трех недель перед зачатием, может способствовать рождению ребенка того или иного пола. Забеременевшей после этого женщине нужно соблюдать эту диету еще семь недель.

Хотите дочку — пейте кофе, чай, шоколад, какао, кальциевые минеральные воды (нельзя газировку). Ешьте мясо всех сортов, но в ограниченном количестве. Можно рыбу. Яйца — без ограничений. Все злаковые, а также хлеб и вы-

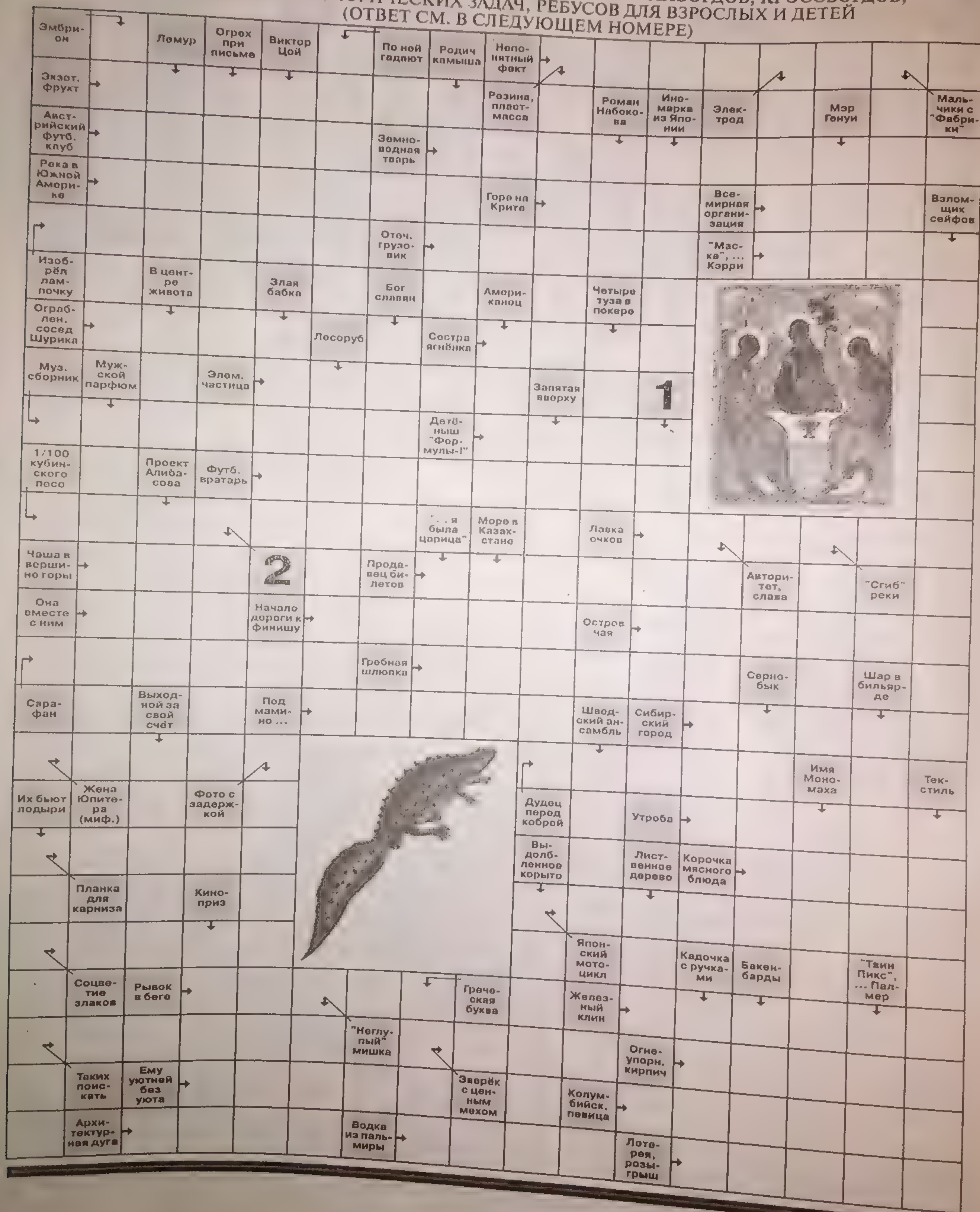


печку, но без соли и дрожжей. Из овощей и зелени: баклажаны, спаржу, свеклу, морковь, огурцы, зеленые бобы, горошек, перец стручковый, лук, кресс-салат. Фрукты — все, кроме слив, абрикосов, черешни, бананов, апельсинов и смородины. Орехи (несоленые!) — миндаль, фундук, арахис. Ешьте сахар, мед, пряности, варенье, душистые травы. Не пересаливайте пищу! Нельзя употреблять колбасу, все копчености, все консервы, пряные соусы, раки, креветки, сыр, мороженое, обычный хлеб и кондитерские изделия промышленного производства.

Если желаете сына, пейте содовые минеральные воды, чай, пиво, вино, кофе, фруктовые соки. Можно не только мясо всех сортов, но и все колбасные изделия. Рыба — все сорта. Хлеб и злаковые: печенье, бисквит, манка, рис. Овощи: картофель, грибы, сухая белая фасоль, чечевица, сушеный горох. Фрукты — все, особенно черешня, бананы, абрикосы, апельсины, персики, финики. Сухофрукты — чернослив, сушеные абрикосы, финики. Можно солить всю пищу, не бояться употреблять консервированные продукты и дрожжи.

СКАНВОРД ПРЕДОСТАВЛЕН «ЗАЛЕПУХОЙ!», ГАЗЕТОЙ СКАНВОРДОВ, КРОССВОРДОВ, ГОЛОВОЛОМОК, ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ, РЕБУСОВ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ (ОТВЕТ СМ. В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ)

2 — 15 ноября 2005 года • №22 (34)



15 ноября 2005 года • №22 (34)

Храни меня, мой талисман

Талисман, амулет, а по-русски оберег — это магический предмет, способный оградить нас от влияния недружелюбных сил. Наши далекие предки веками хранили традиции повседневной защиты от зла, создавая обереги: бусы, браслеты, пряжки, ножи, вышивку на одежде, украшения на окнах, ставнях, наличниках, над крыльцом и крышей, над воротами дома.

НАЗАД, В ЯЗЫЧЕСТВО

Не станем спорить со священнослужителями и согласимся, что церковь дает нам очень сильную защиту. Но вспомним и опыт языческих предков, которые тоже веровали и искали защиту у своих божеств. Есть такой закон: оберег нельзя купить, он должен сам «найтись» среди вещей, которые передавались в вашем роду по наследству. Кстати, семейные талисманы считаются очень сильными. Поройтесь в бабушкиных сундуках, может быть, в них хранятся вышивки с цветами, деревьями, силуэтами животных... Они — обережные. Эти символы пришли к нам из языческих времен и обозначают дружественных нам магических существ.

Если ничего обережного в сундуках не найдется, не огорчайтесь. Сотворите семейные талисманы сами. Но помните: чтобы амулет действовал, он не может быть создан для себя. Когда вы его мастерите, постоянно думайте о человеке, которого хотите оберечь. Оберег изготавливают только по доброй воле и с чистой душой. Самые мощные амулеты — те, что сделаны кровными родственниками. Муж с женой — не кровная родня, но, если супружество счастливое, взаимно созданные обереги имеют большую силу. Кстати сказать, обручальные кольца

— реальные охранители супружества, и лучше, чтобы они были не золотыми, а серебряными, как встарь, причем без всяких узоров и камней, от которых они теряют силу. Кольца — пример парных магических оберегов, носить их надо обоим супругам, не снимая никогда.

АЗБУКА СИМВОЛОВ

Многие женщины умеют вышивать, но вряд ли знают о магической силе узоров, цвета нити и даже сырья, из которого она сделана. Подумайте, чего хочет близкий вам человек (здоровья, силы, ума и т.д.) — и, выбрав узор, цвет и тип ниток, создайте для него обережную вышивку, желательно без узелков.

Итак, кресты отворачивают зло. Дерево (чаще всего елочка) символизирует долгую жизнь и взаимосвязь всего в мире. Цветок — красота и непорочность, красный цветок — земная любовь, сексуальная привлекательность. Звезды — знак небесного огня, разума и просветительских мыслей, они должны иметь треугольные или ровные лучи. Круги означают женское начало в природе, плодородие, материнство, изобилие. Спираль — мудрость; в сине-фиолетовой гамме — сокровенные знания; в красном, белом или черном цветах — мощнейший отворачивающий знак для всех темных существ. Волнис-

тая линия — начало жизни, умение приспособиться к обстоятельствам. Вертикальные волны — знак самосовершенствования. Треугольник — символ человека и человеческого общения.

Для постоянной защиты от сглаза и порчи используйте в вышивке хлопковую нить; для сохранения ясности ума, помощи в карьере — шелковую. Шерстяная нить «латает» энергетические дыры тех, кого зло уже коснулось. Вышивка шерстью выполняют на одежде в области шеи, сердца, солнечного сплетения, низа живота — там, где расположены основные чакры. Изобразите силуэты животных, которые вам нравятся (кроме птиц), можно деревья или плоды, а еще лучше — солнце, оберегающее от тьмы и холода. Не стоит вышивать шерстью звезды. Льняная нить действует умиротворяюще и особенно хорошо работает при использовании древних символических узоров — солнца, звезд, птиц, деревьев.

Ответы на сканворд, опубликованный в №21 (33)

ХЛЕБНИКОВА, П									
З		А	А	О		О	Р	Е	Х
В		С	Р	Л	А	М	Б	А	Д
У		Е	Р	М	А	К		О	З
К		Ч	А	О	Б	Л	И	В	К
О		К	А	Н	А	В	А	О	К
З	А	М	А	З	К	А	Б	С	К
А	К	Л		О	Л	Т	М	Е	Н
П	Р	И	С	Т	А	В	А	Л	А
И		И	К	А	Н	А	Т	Т	И
С	Е	К	С	Т	А	Н	Т	Н	О
Б	Н		Д	Е	В	И	З	В	Р
	У	Р	О	Ж	А	Й	К	А	Р
Б	А	Т	У	Т				Н	Б
О		Н	А	Р				Б	О
Н	О	З	Д	Я				А	А
А		У	С					Л	В
П	Л	А	К	С	А			Л	О
А	И	Л						И	М
Р	С	К	О	Т		Р	А	З	Н
Т	Е	Т	И	В	А	А		Т	Е
И		В	А	Р	У	М	В	У	П
С	К	Л	О	К	А	К	Р	А	Х
Т		К	И	Н	З	А	Л	А	М

НАДОМНАЯ РАБОТА

Работа на дому. Вырезание этикеток, сборка авторучек, фасовка семян. Материалы почтой. Договор. Заработок до 12 000 руб./мес. От вас конверт с о/а. 607226, г. Арзамас — 6, а/я 18 «П»

РАБОТА

Грибы вешенки-выращивание дома. Простая технология. Доходность от 7000 рублей. Высылаем: грибницу с технологией. Оплата 750 рублей при получении. 156013, г. Кострома, а/я 14 «Грибы»

Надомная работа с почтовой корреспонденцией для всех. З/плата от 15000 руб/мес. Вложите конверт с о/а. 111396, Москва, а/я 117, Сергеевой И.И.

Работа на себя. Выращивание шампиньонов, вешенок в домашних условиях. Доход от 18000 р/мес. Поставщики мицелия, торфяной покровной смеси. От Вас: 2 конверта «А». 301609, г. Узловая, а/я-3 «П».

ТОРГОВЫЙ ЧЕЛ

Оренбургские пуховые платки почтой. Шали — 1800, 2150, 2650 р. Паутинки белые, серые — 1200, 1800. 2150 р. Палантины белые — 800 р., серые — 940 р. Пряжа 200 г — 165 р. Джемпер — 1250 р. Шапка с шарфом — 420 р. И другие изделия. 460056, г. Оренбург, а/я 1990 «НЗ». Тел. (3532) 63-30-11.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Алтайские травы. Кукольник — алкоголизм; морозник — похудение; уснея — гипертония, астма, щитовидка; галега — диабет; красная щетка — гинекология; черная трава — неврас-тения. Т. (3842) 56-10-36. Лиц. Д 044407 алм. Алтайского края.

2 — 15 ноября 2005 года • №22 (34)

Доживете ли вы до семидесяти

Отвечайте на вопросы искренне. А вдруг вам необходимо изменить свой образ жизни? Сегодня возраст не имеет значения. Все равно 20 вам или 50. Зато чем раньше вы откажетесь от вредных привычек, тем лучше.

Итак, число 72. Из него нужно вычитать или прибавлять набранные в результате ответов очки.

Если вы мужчина, из 72 вычитите 3. Женщинам нужно к 72 добавить 4 — они живут в среднем больше, чем мужчины.

Следовательно, у мужчин берется за основу средняя продолжительность их жизни — 69 лет, у женщин — 76.

Если вы живете в городе с населением более 1 миллиона человек, то вычитите 2 года.

Если вы живете в населенном пункте с населением менее 10 тысяч, то добавьте 2 года.

Если по работе вы заняты умственным трудом, отнимите 3 года, если физическим — прибавьте 3 года.

Если вы занимаетесь спортом пять раз в неделю хотя бы по полчаса, прибавьте 4 года; если два-три раза — прибавьте 2 года.

Если вы женаты (замужем, собираетесь вступить в брак), добавьте 5 лет.

Если нет, вычитите по одному году за каждые 10 лет холостой жизни (начиная с 25-летнего возраста).

Если вы постоянно спите больше 10 часов, вычитите 4 года. Если по 7-8 часов, ничего не вычитайте.

Если вы плохо спите, отнимите 3 года; большая усталость, как и слишком продолжительный сон, — признаки плохого кровообращения.

Если вы нервный, вспыльчивый, агрессивный человек, отнимите 3 года. Если спокойный, уравновешенный — добавьте 3 года.

Если вы счастливы, добавьте 1 год, если несчастливы, отнимите 2 года.

Если за рулем вы постоянно нарушаете правила, отнимите 1 год.

Если вам постоянно не хватает денег и вы все время ищете, где бы можно было подработать, отнимите 2 года.

Если у вас среднее образование, добавьте 1 год. Если высшее — 2 года.

Если вы на пенсии, но продолжаете работать, прибавьте 3 года. (Полная бездеятельность, отсутствие общения сокращают жизнь.)

Если ваш дедушка (бабушка) дожил(а) до 85 лет, добавьте 2 года. Если оба дожили до 80 — 4 года. Если кто-то из них скоропостижно скончался, не дожив до 50 лет, вычитите 4 года.

Если кто-то из ваших близких родственников, не дожив до 50, скончался от рака, инфаркта, инсульта, вычитите 3 года.

Если вы выкуриваете больше трех пачек в день, отнимите 8 лет. Если 1 пачку — 6 лет. Если меньше пачки — 3 года.

Если каждый день вы выпиваете хоть каплю спиртного, вычитите 1 год.

Если ваш вес по сравнению с нормальным для вашего возраста и роста превышает 20 кг, вычитите 8 лет, если 15 — 20 кг — 4 года, если 5 — 15 кг — 2 года.

Если вы мужчина старше 40 лет и проходите каждый год профилактический медицинский осмотр, добавьте 2 года.

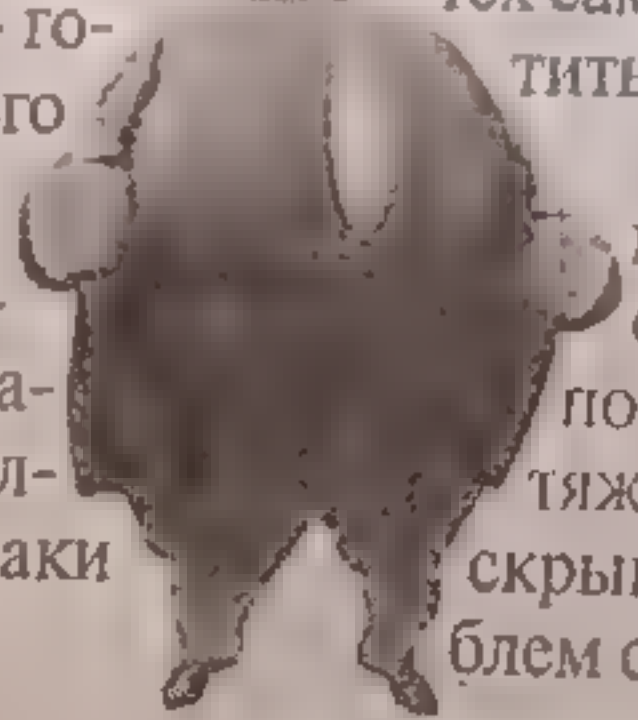
Если вам 30 — 40 лет, прибавьте 2 года; 40 — 50 — 3 года; если больше 50 — 4 года.

КУРЬЕЗ

СОЗДАТЕЛЬ ПОПУЛЯРНОЙ ДИЕТЫ УМЕР ОТ... ОЖИРЕНИЯ

Американские исследователи в очередной раз показали, что любая диета, даже самая популярная и общезвестная, может дать далеко не те результаты, на которые рассчитывают ее создатели и сторонники. Так, например, оказалось, что доктор Аткинс, создатель названной его именем диеты, умер... от тех самых заболеваний, которые рассчитывал предотвратить.

Согласно данным, представленным специалистами из Омахи (штат Небраска), доктор Аткинс — создатель так называемой безуглеводной диеты погиб от... сердечной недостаточности, вызванной тяжелой формой ожирения. Причем этот факт ранее скрывался от общественности, чтобы избежать проблем с людьми, последовавшими его диете.



Уважаемые читатели! Продолжается подписка на издания ИД «КУРАЖ»

Спрашивайте в местных почтовых отделениях

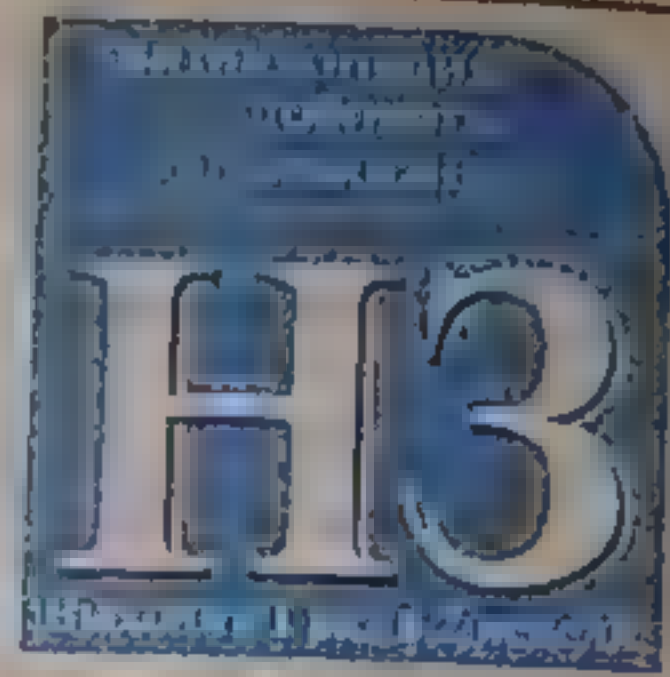
Каталог российской прессы «Почта России». Индексы наших изданий:

«НЗ, энциклопедия здорового образа жизни», газета для всей семьи — 12457,

«Виринея», женская газета — 11313; «Брат», мужская газета — 11315;

«Окрошка», журнал о здоровой и вкусной пище — 11316;

«Залепуха!», газета сканвордов для взрослых и детей — 11314.



Главный редактор
Елена ФАЛАТОВА

Учредитель
ООО «Газеты Провинции»
Издатель

ОАО «ИД «Кураж»
Юридический адрес:
127474, Москва,
Дмитровское шоссе, д. 60
Адрес редакции:
127474, г. Москва,
Дмитровское шоссе,
д. 60, 7-й этаж
Тел.: 250-77-03
Тел./факс: 250-72-23

Реклама:
nikolas@province.ru,
(095)250 77 02, Реализация:
oreshin@province.ru,
(095)2507223
Тираж 54 806
Цена свободная

Зарегистрирован Министерством
Российской Федерации по делам
печати, телерадиовещания и
средств массовых коммуникаций.
Регистрационный номер
ПИ №77-18119

При перепечатке уведомление и
ссылка на газету обязательны.
Незаказанные материалы не возвра-
щаются, публикуются и оплачиваются по
усмотрению редакции. Редакция остав-
ляет за собой право публиковать полно-
стью или частично любые пришедшие в ее
адрес письма. При подготовке номера ис-
пользованы интернет-ресурсы.
За содержание рекламных объявлений
ответственность несет рекламодатель.

Прежде чем воспользоваться сове-
тами или рецептами из нашей газеты,
проконсультируйтесь у врача.

Уважаемые читатели!
Свои вопросы, пожелания
и материалы для печати вы можете
передать нашим собственным
корреспондентам:

Астрахань — Ирина Трехголосова
(8512) 39-13-16
Владимир — Анна Татаринова
(0922) 36-68-15
Иваново — Софья Герасимова
(0932) 41-03-15
Калининград — Светлана Рыбина
(0112)35-99-69
Кострома — Марина Чечушкина
(0942) 55-96-61
Нижегород — Анна Гамзина
(8312)19-34-28
Омск — Ольга Руденко
(3812)25-62-81
Оренбург — Светлана Корлюгина
(3532)98-51-26
Саратов — Владимир Акишин
(8452)27-80-10
Ставрополь — Елена Назаренко
(8652)56-44-73
Тюмень — Светлана Анущенко
(3452) 75-16-09
Челябинск — Ольга Ясинская
(3512)78-02-71

По всем вопросам, связанным с подпис-
кой на наше издание по Каталогу «Почты
России» (индекс «НЗ» — 12457), просим
обращаться в Отдел подписки Межрегио-
нального Подписного Агентства, тел.
(095) 974 2131, доб. 486, 487, 513, 446,
557, 495; адрес: 127994, г. Москва, К-51,
ГСП-4, Цветной бульвар, д. 30, стр. 1.
Вопросами доставки подписных тиражей
редакция не занимается.

Журнал отпечатан в типографии
«Альфа-Принт», г. Ярославль,
ул. Судостроителей, 3.
Зак. № 2544
Подписано в печать: 21. 09. 2005

Кофе БЕЗ КОФЕИНА — путь к атеросклерозу

Доктор Роберт Суперко и его коллеги из Американского кардиологического общества пришли к сенсационному выводу: кофе без кофеина гораздо хуже действует на сердечно-сосудистую систему, чем настоящий.

Было доказано, что при употреблении кофе без кофеина образуется «плохой» холестерин, ответственный за образование атеросклеротических бляшек на стенках сосудов. Ученые провели клиническое исследование, в ходе которого 187 человек были разделены на три группы: не употребляющих кофе совсем, употребляющих этот напиток с кофеином и тех, кто пил его без кофеина. Экспери-

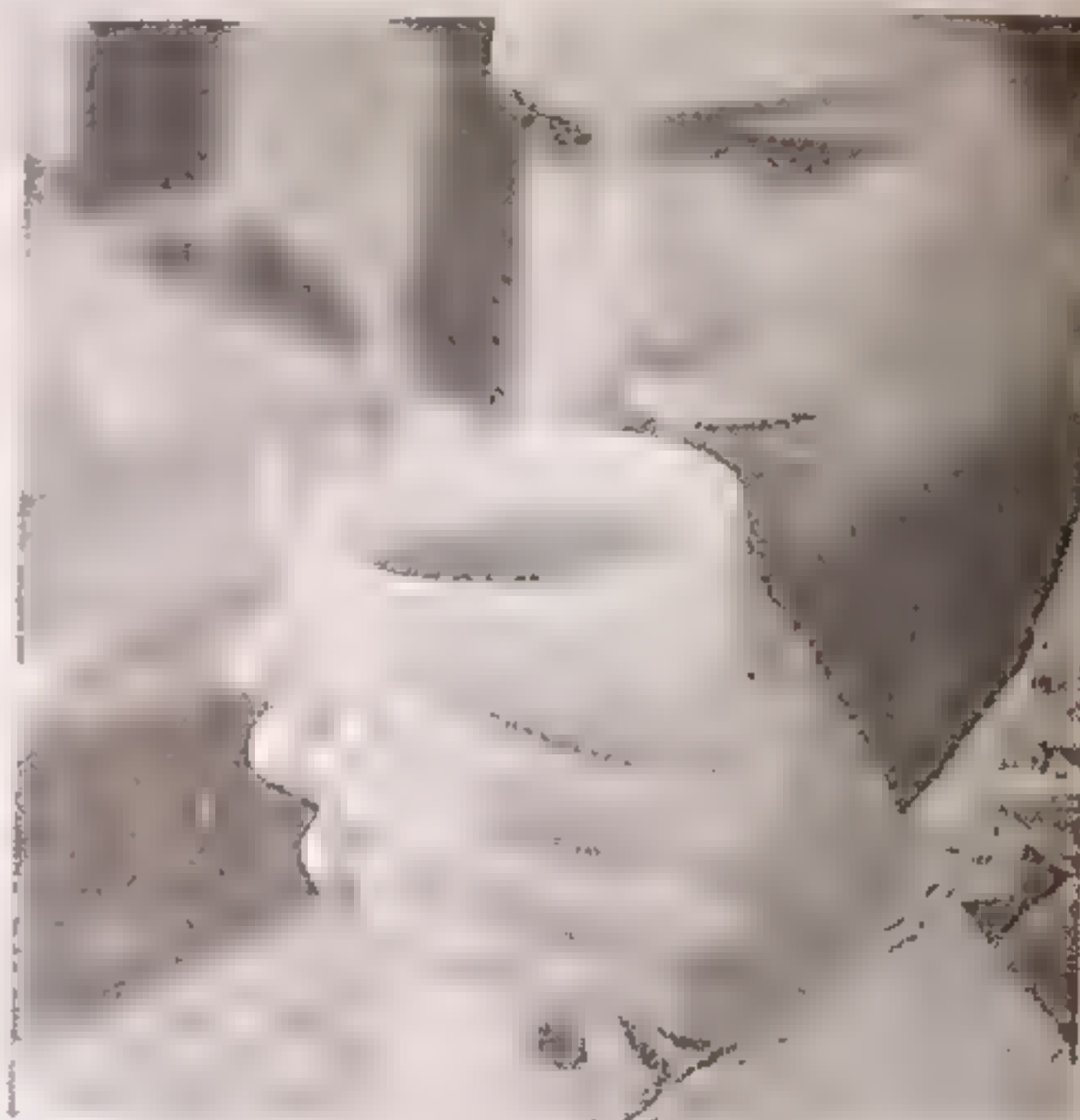
мент длился три месяца. Всем добровольцам до и после исследования измерили уровень кофеина в крови и другие, значимые для сердечно-сосудистой системы показатели. При этом группа, куда входили любители обычного кофе, и группа сторонников кофе без кофеина выпивали в день от трех до шести чашек любимого напитка.

Результаты исследования потрясли ученых: в крови людей, употребляв-

ших бескофеиновый кофе уровень свободных жирных кислот увеличился очень существенно — на 18%. Именно из этих кислот образуется «плохой» холестерин, ответственный за образование атеросклеротических бляшек на стенках сосудов. Уровень жирных кислот в других группах испытуемых (употреблявших и неупотреблявших кофе вообще) не изменился.

Это открытие может нанести серьезный удар по производителям кофе без

кофеина. Ведь этот напиток очень популярен именно в силу общепринятого представления о его безвредности по сравнению с обычным кофе.



КРАСКА ДЛЯ ВОЛОС может стать причиной рака

Ученые из Университета Иллинойса в Чикаго утверждают, что у людей, увлекающихся постоянным окрашиванием волос, риск развития лейкоза значительно выше.

В ходе исследований они установили, что мужчины и женщины, которые постоянно окрашивали волосы, подвергаются гораздо большему риску развития лейкоза чем те, кто не

менял цвет волос. В ходе исследования сравнивались 769 пациентов с острым лейкозом и 623 здоровых человека. Выяснилось, что у тех, кто окрашивал волосы от одного до пяти раз в течение от 1 до 15 лет риск развития лейкоза в два раза выше, чем у тех, кто волосы не красил. Американским ученым удалось установить, что опасными являются только те форму-

лы красок, в которых содержатся канцерогенные ингредиенты. Руководитель исследований Гарт Роше подчеркнул, что длительное окрашивание, а также использование красок с канцерогенами является потенциальным, но не обязательным фактором развития лейкоза, и никаких причин немедленно отказываться от средств окраски волос нет.

КОРОТКО

Оливковое масло очень полезно для сердца. Специалисты американского кардиологического колледжа обнаружили в оливковом масле карболовые кислоты, которые имеют противовоспалительное действие и препятствуют образованию тромбов.

Употребление сладкого снижает уровень гормона стресса в организме. К такому выводу пришли ученые Университета Цинциннати. Стрессовый гормон — глюкокортикоид — приводит к ожирению и снижает иммунитет организма.

Американские ученые из Университета Питтсбурга пришли к выводу, что беременные женщины, пользуясь шампунем, подвергают опасности здоровье будущего ребенка. Эксперты обнаружили, что консервант, содержащийся в шампунях, вредит формированию нервных клеток будущего ребенка.

Обжорство грозит пересадкой печени

Подростки с избыточной массой тела часто страдают заболеваниями печени и циррозами.

Доктор Английского Королевского госпиталя Джорджина Виргани утверждает, что для печени подростков жирная диета

так же опасна, как и алкоголь. Особенно для детей вредно сочетание жирной и богатой углеводами пищи (например, гамбургер запиваемый кока-колой). Зачастую это приводит к перерождению печени: жир накапливается в пе-

ченочных клетках, которые разбухают и впоследствии заменяются рубцовой тканью. Радикальной формой лечения этого заболевания на поздних этапах развития является только пересадка печени.

28 декабря 2005 — 10 января 2006 • №26 (38)

ОТ РЕДАКЦИИ: друзья, иногда бывают ситуации, когда посетить врача сложно. То работа мешает, то бытовые хлопоты захватили. Если проблемы со здоровьем серьезные, то лучше не рисковать, а найти время и сходить к доктору. Если же время терпит, то пишите нам в газету, в рубрику «Вопрос—ответ». Эта наша виртуальная поликлиника. С нами сотрудничают врачи, профессионалы в разных областях медицины. Они обязательно ответят на все ваши вопросы.

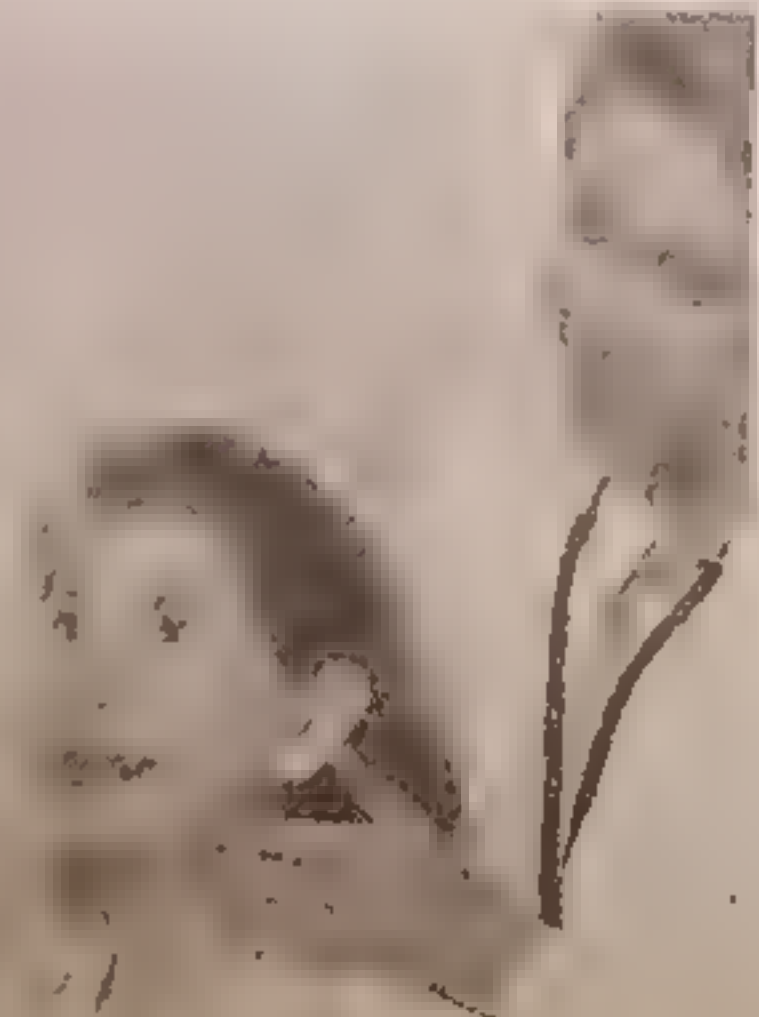
Лимфатические узлы: будьте осторожны

Здравствуйте, редакция газеты «НЗ», очень прошу, ответьте на мой вопрос: почему воспаляются и увеличиваются лимфатические узлы. Как можно вылечить в домашних условиях?

Нона Сергеевна ГРУШКО, г. Саратов

Уважаемая Нона Сергеевна, ваш вопрос мы передали нашему врачу-консультанту, терапевту Глебу Алексевичу Туркову. Вот его ответ:

— По всему телу распределено более 500 лимфатических узлов. Эти железы являются местом скопления белых клеток крови. С помощью этих клеток иммунная система ведет борьбу с инфекцией. Увеличение лимфатических узлов происходит тогда, когда белые клетки крови выстраивают оборонительные сооружения против вторгшихся в организм бактерий. Увеличение лимфатических узлов в области шеи скорее всего оказывается ответной реакцией на обычную простуду или инфекционное заболевание верхних дыхательных путей. К числу более серьезных причин увеличения лимфатических узлов шеи относятся сравнительно редкие случаи туберкулеза, сифилиса и некоторых форм рака. Обращайтесь к врачу в тех случаях, если увеличение лимфатических узлов остается более двух недель после исчезновения инфекции. Если у вас отмечается увеличение всех лимфатических узлов. Если у вас происходит увеличение лимфатических узлов при отсутствии в прошлом простуды, инфекционных заболеваний носовых пазух, уха и верхних дыхательных путей. Если у вас обнаруживается очень большой и плотный узел, который плохо поддается смещению. Когда наряду с увеличением лимфатических узлов области шеи, отмечаются также повышение температуры, нарушение глотания, хроническая боль в горле или расстройства дыхания, особенно если вы курите или употребляете алкоголь. Если один из увеличенных лимфатических узлов области шеи значительно превосходит по величине остальные.



Сняли инвалидность. Кому жаловаться?

Здравствуйте, у меня такой вопрос: если на комиссии МСЭК сняли группу инвалидности, куда можно пожаловаться? Кто контролирует их работу?

Марина МАРЧЕНКО, г. Омск

Уважаемая Марина, вам отвечает юрист Ольга Краснова:

— В случае несогласия с решением бюро медико-социальной экспертизы, вы можете обратиться с письменным заявлением в главное бюро МСЭ не позднее одного месяца со дня освидетельствования. При этом бюро, проводившее освидетельствование, в трехдневный срок со дня поступления заявления направляет его со всеми имеющимися документами в главное бюро МСЭ. Главное бюро не позднее месяца со дня поступления заявления очно или заочно проводит медико-социальную экспертизу гражданина и выносит свое решение. Решение главного бюро в месячный срок может быть обжаловано в органе социальной защиты населения субъекта Федерации, т. е. в главном управлении социальной защиты населения администрации области. Главное управление вправе поручить проведение экспертизы любому составу специалистов необходимого профиля указанного учреждения. Решение учреждения медико-социальной экспертизы может быть обжаловано в судебном порядке, установленном законом РФ.

Что такое обмен веществ

Здравствуйте, у меня к вам такой вопрос: давно очень хочу узнать, что такое обмен веществ. Часто пишут: «правильный обмен веществ», «нарушен обмен веществ», но что это такое многие представляют очень смутно. Буду благодарна вам за ответ.

Марина НОСОВА, г. Оренбург

Обмен веществ — это интенсивность, с которой организм превращает питательные вещества, содержащиеся в еде и в напитках, в энергию (калории). Обмен веществ определяется при рождении человека. Если он нарушается, это приводит к болезням. Прежде чем приступить к его восстановлению, проконсультируйтесь с врачом. На основании анализов он назначит необходимое лечение по восстановлению обмена веществ. Это могут быть: закаливающие процедуры, аутотренинг, массаж и т.д. Если нарушение обмена веществ привело к сбою в работе печени и почек, можно с разрешения врача воспользоваться следующим рецептом народной медицины: заварить стаканом кипятка 1 ст. л. измельченных корней лопуха, кипятить на водяной бане 20 минут, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

РЕДАКЦИЯ «НЗ»

ПСОРИАЗ: надежда есть всегда

Псориаз — одно из трудноизлечимых заболеваний кожи. Десятки тысяч мужчин и женщин страдают этим недугом. А сколько сопутствующих проблем он приносит: не ладятся любовные отношения, падает самооценка, опускаются руки. Особенно драматично переживают болезнь люди публичных профессий: ну как стоять у прилавка, читать лекцию или вести экскурсию со струпами на лице, как подать для рукопожатия шершавую руку? И все же унывать не стоит.

ЧТО ЭТО

Псориаз — это плотные чешуйчатые высыпания на поверхности кожи. В более глубокие кожные слои он, к счастью, не проникает. Часто поражает только кожу волосистой части головы, иногда это могут быть разбросанные по телу маленькие бляшки, а иногда болезнь может захватывать огромные поверхности тела. На детской коже псориаз принимает, как правило, каплевидную форму. К сожалению, предохраниться от этой напасти невозможно. А вопрос о причинах заболевания до сих пор остается открытым. Ясно одно: на развитие псориаза влияет множество факторов, главным из которых является генетическая предрасположенность. Если у вас в роду были люди, страдавшие этим недугом, вы вправе ожидать, что тот же процесс в какой-то период жизни охватит и вашу кожу.

ФАКТОР РИСКА

Спровоцировать псориаз может мощный стресс. Когда люди теряют близких, попадают в разного рода аварии, переносят

тяжелые операции, трудно переживают неожиданное увольнение с работы, неудачи на любовном фронте и т. д. То есть речь о резких ударах судьбы. Хотя заболевание может возникнуть и без особого повода. Важный момент: чем более у человека ослаблена иммунная система, тем большую площадь займет псориаз на его теле. Особенно подвержены этому люди сильно пьющие.

СИМПТОМЫ

Псориаз зудит очень редко, в отличие, например, от себорейного дерматита (нарушение функции сальных желез на коже головы), который по внешним признакам сходен с ним. Недуг может протекать абсолютно безболезненно, кроме форм пустулезного псориаза, когда на коже появляются трещинки и гнойнички. Есть еще прогрессирующая стадия псориаза, когда любая царапина, любой укол могут спровоцировать в этом месте бляшку. В этом случае не назначают даже внутримышечных инъекций.

Псориаз особенно активно проявляется в волосистой части головы,

в складках кожи. Локтевых и коленных сгибах. Бойтесь артропатического псориаза, когда возникают боли в суставах. Бывает, что псориаз поражает только ладони и подошвы. Случается и изолированный псориаз на половых органах.

ВРЕМЕНА ГОДА

Различают летнюю и зимнюю формы псориаза. Зимой болезнь, как правило, активизируется, а летом протекает более легко, не так выражено. Случается, на отдыхе, загора, человек отмечает полное исчезновение этих высыпаний.

Сам по себе псориаз проходит крайне редко.

Гораздо чаще и врачи, и пациенты прикладывают массу моральных и материальных усилий для того, чтобы добиться не столько выздоровления, сколько состояния клинической ремиссии. Это период между кажущимся выздоровлением и новым рецидивом болезни. Он может продлиться неделю, а может и 10 лет. Ни один врач не даст вам здесь никаких гарантий.

Лечить псориаз нужно обязательно под надзором врача. Самостоятельно пациент может попытаться помочь себе наружными средствами: гормональными и негормональными мазями.

НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА ЛЕЧИТ ПСОРИАЗ СЛЕДУЮЩИМИ МЕТОДАМИ:

1. Травы фиалки трехцветной — 10 г, травы чистотела — 10 г. Весь сбор настаивают 1-2 часа в стакане кипятка и принимают по 2-3 ст. л. настоя 3-5 раз в день до еды.

2. При псориазе, туберкулезе кожи и др. заболеваниях достаточно результативным средством является яичное масло, которое применяется наружно и готовится следующим образом: желтки от сваренных вкрутую оплодотворенных яиц разрезают пополам и толстыми ломтиками, на совершенно чистой сковороде (без добавок), на слабом огне жарят до появления красноватой маслянистой жидкости. Ею смазывают пораженные недугом места.

3. На ночь нужно смочить больные места капустным рассолом. Когда обсохнет, не смывать несколько дней. Народные целители утверждают, что тело все очистится.

4. Еще одно средство: 1 таблетка активированного угля на 1 кг веса — суточная доза. Таблетки растолочь в порошок, залить водой, перемешать и выпить в 2-3 приема за 2 часа до еды. Курс лечения — 40 дней. Соблюдать строгую диету. Не есть жирного, острого, меньше соли, исключить молочные продукты, алкоголь.

28 декабря 2005 — 10 января 2006 • №26 (38)

Белый, красный, голубой... выбирай себе любой

Цвет лечит. Это доказали ученые. Они установили, что, имея электромагнитную природу, цвет взаимодействует с энергетическими структурами человеческого организма, усиливая или подавляя их вибрации. Лечебное воздействие цвета связано с влиянием волн определенной длины на наши органы и психические центры, причем действие разных цветов оказывает специфическое влияние при различных заболеваниях.

Все цвета делятся на теплые и холодные. К теплым относятся красный, оранжевый, желтый; к холодным — голубой, синий, фиолетовый. Зеленый — промежуточный цвет. Теплые цвета возбуждают, стимулируют; холодные — успокаивают, расслабляют. Зеленый цвет воздействует медленно и мягко. Цветотерапия способна оказать сильное влияние на состояние больного, помогая ему изменить отношение к жизни, к борьбе за здоровье, успокаивая или стимулируя его, что в итоге ускоряет процесс выздоровления.

КРАСНЫЙ

Он отлично согревает, помогает при депрессии, подсушивает мокнущие раны. Красный цвет — мощное средство для лечения болезней крови, бронхиальной астмы, пневмонии, простуды, заболеваний эндокринной системы, ревматизма, половых расстройств, косоглазия и меланхолии.

Противопоказания: красный цвет не должен использоваться при высоком кровяном давлении. Длительное воздействие красного может вызвать

усталость и учащенное сердцебиение. Этот цвет крайне нежелателен для людей, обладающих от природы ярко-рыжей шевелюрой.

ЖЕЛТЫЙ

Он пробуждает ум, помогает сосредоточиться. Офтальмологи используют его для исправления косоглазия, при заболеваниях сетчатки и сосудов глаз. Желтый и лимонный цвета активизируют двигательные центры, генерируют мышечную энергию, оказывают стимулирующее и очищающее действие на печень, кишечник и кожу, обладают слабительным и желчегонным действиями, повышают потенцию.

Противопоказания: передозировка желтого цвета может вызвать истощение и депрессию. Желтый противопоказан при повышенной температуре тела и вреден лицам, страдающим зрительными галлюцинациями и невралгиями.

ОРАНЖЕВЫЙ

Он укрепляет иммунитет, половую потенцию, помогает при болезнях пищеварительной системы и почек. Оказывает легкое согревающее действие, но

его переизбыток тоже не желателен.

Противопоказания: этот цвет не подходит людям, страдающим нервными заболеваниями, или просто чем-то взволнованным.

ЗЕЛЕНЫЙ

Восстанавливает нервную систему, помогает при сердечных болезнях, способствует срастанию сломанных костей. Этот цвет хорош для беременных, поскольку создает атмосферу ясности и спокойствия.

Противопоказания: избыток зеленого может обернуться заторможенностью, особенно если для этого имеются предпосылки.

СИНИЙ

Насыщенный синий тон помогает справиться с сильным кровотечением, лихорадочным состоянием, раздражительностью. К тому же синий цвет «не любят» микробы, что позволяет использовать его для дезинфекции помещений. Не случайно широко известная «синяя лампа» издавна успешно применяется при лечении воспалительных заболеваний

уха, горла и носа. Также ультрамариновым цветом успешно лечат заболевания желудочно-кишечного тракта, роговицы, катаракту в начальной стадии и близорукость.

Противопоказания: синий цвет вреден при гипертонии, тахикардии и ревматизме. А более темные тона этого цвета часто вызывают депрессию и усталость.

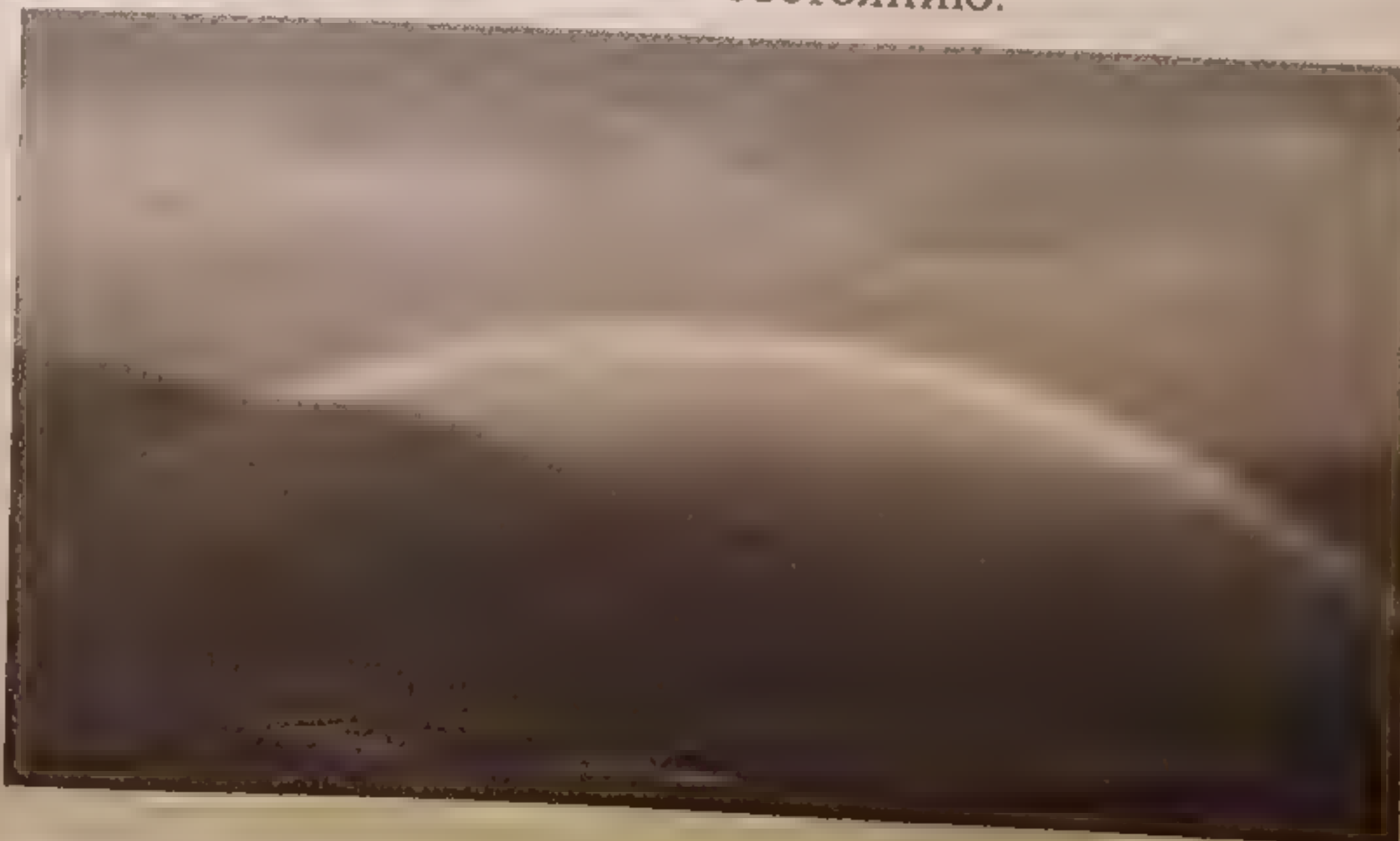
ГОЛУБОЙ

Этот цвет поддерживает на должном уровне способность слышать, говорить, петь и творить, чувствовать время и пространство. Недостаток голубого цвета или примесь в нем черного может привести к возникновению сколиоза, воспалению гланд, гипер- или гипофункции щитовидной железы, мигрени, инсульту.

ФИОЛЕТОВЫЙ

Этот цвет снимает возбуждение, помогает при ревматизме и эпилепсии, улучшает работу селезенки.

Противопоказания: излишек фиолетового приводит к подавленному состоянию.



Крем моей мамы

Здравствуйте, милые дамы, читательницы «НЗ». Я решила принять участие в конкурсе «Народные рецепты красоты». Хочу рассказать о моей маме. О том, как ей удавалось в 80 лет выглядеть на всего лишь 50. Она знала рецепт уникального чудо-крема, который готовила сама. Всю жизнь мама пользовалась только этим кремом. Его очень легко приготовить самой и все, входящие в него ингредиенты, очень простые и доступные.

добавляю зверобой, подорожник. Довожу до кипения, затем ставлю кастрюлю на диван и наклоняюсь над ней, укрывшись одеялом, т. е. получается парная баня. После этого промокаю лицо салфеткой и наношу крем.

Травяной отвар не выливаю, а перед сном принимаю травяную ванну. Остается лишь съесть 1 ч. л. меда и уснуть сладким сном.

КАК ОТОДВИНУТЬ СТАРОСТЬ (проверено на себе).

Во-первых, каждый день принимаю ванну, обязательно с каким-то наполнителем, например, с горчицей: 1 ст. л. горчицы развожу в 0,5 воды и выливаю в ванну. Или еще: 100–150 г хвои заливаю водой, кипячу 15 мин., настаиваю. Или с глиной: 2–3 ст. л. глины утром помещаю в

литровую банку, заливаю водой и ставлю на окно.

Наполнители для ванны чередую: 10 дней — один, 10 дней — другой.

Чтобы чувствовать себя энергичной, бодрой в пожилом возрасте, надо постоянно очищать организм от шлаков и прочей нечисти. Одним из лучших средств является морская капуста — ее нужно побольше употреблять в пищу.

Хорошо чистит организм трава хвоща полевого, который заваривать и пить как чай.

Прекрасно действует на увядающую, стареющую кожу маска из свежего меда, разведенного поровну с соком мяты и листьев смородины. Стареющей коже лица, бледной и увядающей очень полезны горяче-холодные компрессы из чая, трав: ромашки, шалфея, зверобоя, березовых листьев.

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС

Дорогие друзья!

Мы подвели итоги нашего конкурса «Народные рецепты красоты». Но ваших писем пришло очень много и, увы, не все они были опубликованы. А письма очень интересные. Поэтому мы решили наш конкурс продлить до 15 апреля 2006 года. Его условия остаются прежними: пишите нам о всех ваших секретах и хитростях, которые помогают вам оставаться обаятельными и привлекательными. Победители конкурса получают денежные призы — 1500, 1000, 500 рублей.

Пишите нам по адресу: 127474, г. Москва, Дмитровское ш., д. 60, 7-й этаж, редакция газеты «НЗ». Не забудьте указать ФИО, адрес, паспортные данные (серия, номер, дата выдачи и орган, выдавший документ), номер страхового свидетельства пенсионного фонда.

РЕЦЕПТЫ МАСОК ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

1. Желтковая маска (желток куриного яйца, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. раст. масла). Смыть водой без мыла.

2. Маска из сметаны и творога (взять по 1 ст. л. сметаны, творога, 1 ч. л. соли). Смыть холодной водой.

3. Фруктово-овощные (можно взять 1 ст. л. помидора, 1 ст. л. огурца, 1 ст. л. яблок, 1 ст. л. муки овсяной). Эту смесь нанести на кожу на 20 мин.

4. При увядающей коже лица нужно систематически перед умыванием кожу лица и шеи смазывать на 10–15 мин. сливками или сметаной. Ополоснуть холодной водой.

Очень хорош бесспиртовой лосьон для увядающей, сухой кожи, приготовленный из листьев алоэ, который содержит много эфирных масел, витаминов, ферментов. Готовят его так: 100 г листьев алоэ выдерживают 15 дней в холодильнике. Затем заливают 1–2 л холодной воды и оставляют на 2 часа. Затем все ставится на огонь и варится 5 мин.

Получается лосьон, который 3 раза в неделю в виде компресса накладывается на лицо на 10 мин. После процедуры на влажную кожу наносится крем.

Нина Ивановна
ЧЕГОДАЕВА,
641730, г. Далматово,
Курганская обл.,
ул. Маяковского, 108/7

Итак, нужно смешать 1 ст. л. меда, 1 ст. л. касторового масла, 1 ч. л. вазелина и 1–2 капли йода. Хранить крем можно в любом месте.

В результате применения крема кожа лица становится мягкой, эластичной, исчезает стянутость и шелушение. И что очень важно — разглаживаются морщины.

И еще. Есть у меня состав, который вымывает из организма шлаки, растворяет жировые отложения вокруг сердца и печени. Настойка, известная на Руси, которая всего за месяц превращает старушек в молодых красоток. Это волшебное средство обновляет кровь и даже у пожилых дам делает грудь упругой.

Вот ее рецепт: возьмите по стакану сока морковного, свекольного и черной редьки, стакан меда и добавьте в 1 стакан воды, смешайте и настаивайте 2 недели. Прием: по 30 мл 3 раза в день.

Поддерживать кожу лица и шеи в прекрасном состоянии мне помогает такой прием.

Беру 2-литровую кастрюлю, наливаю воду и

28 декабря 2005 — 10 января 2006 • №26 (38)

Солнце в початке



МОРЕ ВИТАМИНОВ

По питательности кукуруза превосходит почти все овощные культуры. В желтых янтарных зернах содержатся важные для организма вещества: соли калия, кальция, магния, железа, фосфора. Сахарные сорта богаты витаминами E, B₁, B₂, B₆, B₁₂, PP, D, K, C, а желтозерные — еще и каротином... Согласитесь, неплохой наборчик. Потому медики-натуропаты назначают препараты из кукурузы для лечения самых разных болезней: гепатита, холецистита, отеков, запоров и поносов, нефрита и подагры. Маисовое масло используют при атеросклерозе — оно снижает количество холестерина. Если ежедневно включать в рацион блюда из кукурузы, фосфатные камни в почках рано или поздно полностью растворятся. Есть у кукурузы еще одна положительная черта «характера» — при термообработке и консервировании она луч-

ше сохраняет витамины, чем, скажем, фасоль или горох.

ЛЕКАРСТВА ИЗ ЯНТАРНЫХ ЗЕРЕН

В медицинских целях используется растение целиком. Кукурузные рыльца применяют при болезнях печени, кукурузный крахмал — в виде присыпки и в мазях, кукурузное масло — для профилактики атеросклероза. Применяют внутрь в форме экстракта, порошков, таблеток и чаев, в качестве средства, ускоряющего свертывание крови и обладающего желчегонным действием. В кукурузе

Давным-давно жили на земле индейцы-ольмеки. Питались они травами и кореньями, пока однажды добрый бог Синтеотль не расколол гору и не достал из трещины спрятанные там зерна маиса. Так у человечества появилась кукуруза, а Синтеотль стал одним из главных богов в пантеоне американских индейских племен — богом Маиса. И по заслугам! Ведь благодаря ему индейцы стали возделывать собственные поля, а выращенные зерна варить и жарить, готовить из них напитки. Из пыльцы делали наваристый суп. Темно-красные сорта использовали для подкрашивания пищи. Листьями маиса обертывали больных. Из стеблей строили жилища, топили ими очаги. На Европейский континент эта культура попала благодаря Христофору Колумбу. Вскоре драгоценный злак перекочевал в Европу, а затем — в Азию и Африку, быстро распространился и стал весьма популярен.

Кукуруза — это не только ценный питательный злак, но и лекарственное растение.

много витамина K. Этим объясняется ее кровоостанавливающее действие. Для этих целей 10 г кукурузных рылец заваривают как чай одним стаканом кипятка и пьют настой по 1 ст. л. через каждые 3 ч. В аптеках продаются кукурузные столбики с рыльцами. Это великолепное желчегонное и мочегонное средство. При приеме внутрь препаратов из рылец кукурузы наблюдается увеличение секреции желчи, уменьшение ее вязкости и относительной плотности, уменьшение содержания билирубина, увеличение содержания в крови протромбина и ускорение

ее свертывания. Основными показаниями к применению препаратов из кукурузных рылец служат: холециститы, холангиты, гепатиты с задержкой желчеотделения. Также продается жидкий экстракт кукурузных рылец. Его применяют в качестве желчегонного средства при холециститах, холангитах, нарушениях функции желудочно-кишечного тракта. Необходимо пить по 30–40 капель 2–3 раза в день перед едой.

ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ

Из кукурузы можно приготовить настоящее лакомство, зажарив ее с чесноком.

Времени понадобится немного — всего 30 минут. Возьмите 4 початка кукурузы, 100 г сливочного масла, 6 зубчиков чеснока. Кукурузу очистите, проварите ее в большом количестве воды в течение 5 минут. Раздавите чеснок, смешайте с маслом. Натрите початки солью, смажьте смесью масла и чеснока. Жарить нужно на решетке 20–30 минут, до мягкости, часто поворачивая.





Здравствуйтесь, уважаемые труженики, создатели газеты «НЗ».

Спасибо вам огромное, газета мне нравится очень!

Прошу и жду вашей помощи. Много лет я страдала недугами сердца. В 27 лет переболела ангиной, которая дала осложнение — ревматизм сердца. Позже присоединилась гипертония, получила II группу. Вышла на пенсию, и жить стало легче, стала больше уделять себе внимания: гимнастика, очищение, травы, диета... Временами я стала чувствовать себя лучше. Но срывы, доводящие меня до «скорой помощи», участились. Долго я не могла понять, почему без видимых причин у меня давление поднимается до 240/130. Состояние бывало критическое, выхаживали в больнице.

Постепенно картина прояснялась. Такая бурная реакция моего организма происходит на пищу, не то съедаю. Но не всегда я могу предвидеть эту реакцию, в этом вся сложность моей настоящей жизни. Вот только что выписали из больницы, где я прошла глубокое обследование. Все анализы удовлетворительные. У меня **дробно-зернистый гастрит, атрофия желез внутри желудка, небольшой полип.**

Назначение: пить утром эналаприл 5 мг, при повышении давления принимать еще коринфар, перед приемом пищи принимать церукал, во время еды — крион.

Даже с крионом я могу кушать только суп, тушеную или вареную рыбу. Мое состояние резко ухудшается, если я съем яблоко или грушу, да и

любой фрукт или сырые овощи, молоко и молочные продукты. Крион не помогает.

У меня такая к вам просьба: подскажите мне, пожалуйста, как поддержать себя, чтобы не попадать часто в больницу, да и сердце может не выдерживать.

Какими лекарствами мне лучше пользоваться, какими витаминами, биодобавками, травами? Еще вопрос: нужно ли мне пролечиться от дисбактериоза?

Извините, что много написала. Старалась полнее осветить картину моего состояния, думаю, ответить мне будет легче.

Заранее вам благодарна, желаю вам всего доброго.

Анна Петровна
АЛЕКСЕЕВА,

356530, г. Светлоград
Ставропольского края,
ул. Трудовая, 3



Здравствуйтесь, прошу помощи.

У меня 14.04.04г. был первый инсульт — парализована левая сторона. До сих пор явления пареза в 3-х пальцах (большой, указательный, средний), не проходят. Когда понервничаю, то и безымянный палец немеет. Второй инсульт 25.04.05 г. в стволе головного мозга на фоне дисциркуляторной, постинсультной энцефалопатии 3 ст. Артериальная гипертония 3 ст. 4 ст. риска. Нарушение толерантности к глюкозе.

То, что я толком не могу ходить, это меня не волнует. Я бывший спортсмен, знаю разные виды гимнастик: и лежа в постели, и сидя. Я хочу **получить консультацию по поводу того, что у меня сильное головокружение.** Внезапно все предметы и стены

кружатся слева направо со скоростью юлы. Головокружение принимает волнообразное движение и затем проходит, и я двигаюсь дальше (если это на улице) или ложусь на левый бок, уложив удобно голову. Минут через 10 все проходит. Но если раньше было по 3-4 приступа головокружения в день, то в октябре-ноябре 2005 г. такие приступы по 1-2 раза в час, особенно после употребления АПО-амитриптилина (назначено участковым терапевтом).

В 2004 г. я пила ноотропил, курантил-75, винпоцетин (было без головокружения). В апреле 2005г. мне назначили кавитон-форте. 3 месяца пила, головокружения не было, а вот на 4-й месяц головокружения участились, и увеличилась продолжительность.

На сахар в крови — ноль внимания со стороны медиков. 19.04.04 сахар крови — 8,8, но 20.10.04 (а больше не проверяли) — 4,0. Был ранее сахар крови и 3,1, и 11,4. Но больше не проверяют, несмотря на мои скромные намеки. А у меня правая стопа барахлит: большой палец ноги и мизинец нормальные, а три других пальца правой ноги (особенно у основания пальцев), как чужеродные, так и хочется их вытащить, чтобы не торчали, мешаясь. **Явления пареза правой ноги от тазобедренного сустава до самых пальцев так и не проходят.**

P.S. Во время второго инсульта произошел случай: соседи вызвали и «скорую», и участкового врача. Приехала первая «скорая», мне сказали, что сейчас приедет вторая «скорая» с врачом-неврологом. Они только уехали, приходит участковый

врач. А у меня речь нарушена. Ну, думаю, попью воды, будет лучше говорить. Кое-как поймала кружку (а виделись мне две кружки), подношу ко рту, наклоняю кружку, а вода льется возле уха. Участковый терапевт пишет мне в амбулаторной карте: «Больная злоупотребляет алкоголем». А я вообще не пью, пробовала два раза (на выпускном вечере и на юбилее в гостях). В обоих разах явления сильнейшего отравления. Больше ни разу не пробовала.

Я этому врачу не доверяю, поэтому обращаюсь к вам с надеждой.

Светлана Алексеевна
ИВАНОВА,

680015, г. Хабаровск,
ул. Вологодская, 34а, кв. 23



Здравствуйтесь, уважаемые читатели «НЗ».

Я очень рассчитываю на вашу помощь. Моему сыну 15 лет. **С 12 лет страдает энурезом.** Как вы понимаете, для мальчика, а теперь уже почти юноши, это большая проблема. Парень очень нервничает. Появились комплексы. Всего стесняется. Я как мать успокаиваю его, как могу. Он проходил курс лечения, но особой пользы от этого нет. Осталась надежда на нетрадиционную медицину да на помощь добрых людей. Я очень прошу, умоляю всех, кто знает, какие травы или сборы трав помогают справиться с этой болезнью, напишите на адрес редакции. Свой адрес я по понятным причинам не указываю. Мы очень надеемся на вашу помощь.

Полина Дмитриевна К.

28 декабря 2005 — 10 января 2006 • №26 (38)

Как вылечить жировик

Для М. Б. Комаровой из г. Москвы («У меня на позвоночнике большой жировик, также страдаю грыжей межпозвонкового диска», «НЗ», №21, 2005 г.).

Если вы опасаетесь оперативного удаления жировика (липомы) и нет подозрений на злокачественную природу образования, можно попробовать избавиться от него следующими способами:

1. Взять чистую, без примесей, глину любого цвета, выдержать на солнце 3 дня, развести холодной кипяченой водой (лучше — настоянной на кремнии) до консистенции крутого теста. Глиняные лепешки прикладывать на жировик на ночь (поверх положить кусочек бинта или марли и закрепить лейкопластырем). Процедуру делать до тех пор, пока жировик не вскрыется и не очистится от содержимого. Глину использовать для аппликаций каждый раз свежую.



2. Брать лист алоэ, разрезать вдоль и прикладывать к жировику на ночь, сверху фиксировать кусочком бинта и лейкопластыря. Курс лечения — 2–4 недели. После вскрытия жировика лечение продолжают еще неделю. Аппликации с алоэ можно чередовать со смесью обезжиренного творога (2 ст. л.), крепкого настоя зеленого чая (1 ст. л.) и 1 ч. л. рыбьего жира.

3. Настойка березовых почек. Почки растереть в ступке и залить 70%-ным спиртом так, чтобы он был выше на 2 см. Настаивают в темном теплом месте неделю, потом фильтруют. Смазывают область поражения кожи 2 раза в день. Курс 3–4 недели.

4. Смазывают жировик соком (или прикладывают мякоть) ягод лаконоса (фитолакки) — декоративного растения, разводимого в садах. Курс лечения — до вскрытия жировика и заживления раны.



Грыжу межпозвонкового диска (при отсутствии противопоказаний) можно лечить у мануального терапевта, но при больших ее размерах и сильных болях требуется консультация вертебролога (специалиста по заболеваниям позвоночника). Неумелое лечение и массаж шейного отдела позвоночника при грыже межпозвонкового диска может привести к очень неприятным последствиям!

Чего боится бородавка

Для Марины из г. Ставрополя («Как вылечить бородавки», «НЗ», №22, 2005 г.).

Уважаемая Марина! Хотя и доказано, что обычные бородавки вызываются фильтрующимся вирусом, они начинают докучать нам лишь тогда, когда организм ослаблен и его иммунная защита работает недостаточно эффективно. Предрасполагающими факторами также являются повышенная влажность кожи или частая ее травматизация. Подобное происходит и при появлении высыпаний герпеса, носителями его вируса является почти все взрослое население, но болеют далеко не все. Заражение вирусом бородавок происходит при непосредственном контакте с больным или через предметы обихода, а инкубационный (скрытый) период может быть от 2 до 5 месяцев.

Следует учитывать то обстоятельство, что бородавки бывают разных видов (обычные или вульгарные, плоские или юношеские, подошвенные), а иногда их проявления схожи с другими кожными заболеваниями (фолликулярный дискератоз, или болезнь Дарье, бородавчатый туберкулез кожи, бородавчатый папулезный сифилис, ксантомы, кератомы и т.п.). Поэтому очень важно точно установить диагноз.

При обыкновенных и юношеских бородавках в ряде случаев неплохо помогает психотерапия — в виде внушения или народных заговоров.

Кроме того, лечение нужно начинать с повышения неспецифической устойчивости организма. Для этого, например, проводят аутогемотерапию, инъекции ЖВКЯ (живым веществом свежего куриного яйца). Можно использовать такой мягкий иммуномодулятор, как дибазол. Прием по 1 таблетке 3 раза в день за 20 минут до еды. Курсы — по 3 недели и перерыв 1 неделя. Или препараты иммунофан, тималин, тактивин, интерферон (по схеме). Из растительных средств — препараты солодки, золотого корня, элеутерококка, женьшеня и др.

Иногда внутрь назначают порошок жженой магнезии по 0,5 г 3–4 раза в день, курсами по 2–6 недель.

Наружно хороший эффект при бородавках дают препараты фerezол, суперчистотел, которые не оставляют грубых рубцов. Причем надо стараться удалить первую, так называемую «материнскую» бородавку, после чего часто другие высыпания самопроизвольно исчезают. Отдельные бородавки сводят и салицилово-резорциновой мазью (в 10 г цинковой мази добавляют по 0,5 г салициловой кислоты и резорцина), втирают кремы с интерфероном или другими противовирусными препаратами.

Андрей Иванович ЗАЛОМЛЕНКОВ,
провизор-фитолог, консультант «НЗ»

Женщина, которая ходит



Клара Дмитриевна вспоминает, с каким ужасом смотрела на молотки, пилы и другие инструменты на хирургическом столе, которыми должны были рубить и пилить ее кости. Как просыпалась после морфия с одной-единственной мыслью — опять уснуть и не смотреть на то, что там, под простыней, не думать, как жить дальше без ног.

ких инвалидов. Повидала Францию и вернулась счастливая, очарованная Парижем, очаровавшая множество парижан, и на... новых «ногах».

НА ПРОТЕЗАХ, ЩЕЛКНУВ КАБЛУЧКАМИ

Когда поднялась на протезы, сразу начала работать в обществе инвалидов и сейчас продолжает помогать попавшим в беду, и относится к ним, как к своим детям, внукам, как к родным.

Она передвигается легко и естественно, поднимается по лестницам на любой этаж. И если ничего не знаешь о ней — ни за что не догадаешься, что у этой жизнерадостной, улыбчивой и потрясающе молодой женщины вообще есть какие-то проблемы. Женщина, которая... ходит. Она часто называет себя так. Кому-то это покажется странным, ведь мы все ходим. Что тут такого? И только она знает, «что тут такого», потому что у нее уже давным-давно нет ног.

Когда 8-10 лет назад из Чечни возвращались покалеченные солдаты, она все время была в разъездах, навещала ребят после операций в госпиталях и по домам, зная по себе, как важна в самые первые часы и дни после ампутации моральная поддержка. Рассказывала о себе, показывала, как легко она ходит на протезах:

— Смотри, я же смогла! А ты совсем молодой, ты тем более сможешь!

— У вас уже все позади, а я на одних уколах живу.

— Но ты ведь мужчина, солдат! И, знаешь, терпи лучше, не увлекайся наркотиками, а то не дай Бог! Ко мне когда приходила сестричка вечерами болеющего колотья, я ей говорила: «Не надо, милая, я лучше телевизор посмотрю, музыку послушаю». Чего спать-то, так всю жизнь проспай! Хочешь, плеер тебе принесу? Будешь с музыкой! Давай, держись, звони мне обязательно!

И уходила, лихо повернувшись в дверях на каблуках и махнув рукой.

КРОВИНОЧКА

По молодости все в жизни Клары складывалось просто и обычно. Приехала из лиманского села в Астрахань, поступила в медучилище. Успешно окончила его, получив направление на работу в детский санаторий, расположенный среди чудесных лесов средней полосы России. Вышла замуж, родила Сережку. Персонал санатория оказался дружным, как одна семья. Все друг друга понимали и никогда не переживали за своих малышей, уходя в ночные дежурства, потому что всегда было кому присмотреть.

А потом семья переехала в Астрахань. И тут страшный удар — семилетний Сережа погиб под

АСТРАХАНЬ—ПАРИЖ

А позже, когда надо было протезироваться, узнала, что опять нужна операция, и не одна, потому что для установки протезов, оказывается, ноги надо... укоротить на 10, 15, 20 см. Это как зуб подточить, чтобы надеть коронку. Но то зуб! Как пережить все эти мучения обычная женщина!

Мало кто подозревает, что протезы можно носить не более двух часов в день, и если их не снимать целыми днями, то тело стирается в кровь. К тому же протезы со временем, как и обувь, изнашиваются, а менять их — целая проблема. В 1995 году ей буквально на голову свалился подарок судьбы — предложили протезироваться в Париже! Ездил в составе группы десяти астрахан-

колесами неожиданно вылетевшего из-за угла автомобиля. Красивый, умный, послушный ребенок. Да что там — единственный, родной, кровненок... Безумное горе, которое, казалось, невозможно перенести. И когда прошло какое-то время, когда уже подрастала дочка-малышка, а время чуть-чуть подлечило душу от страшной потери, организм вдруг откликнулся на заглушенную лекарствами сердечную боль редким заболеванием.

Операции следовали одна за другой в течение одиннадцати лет. Всего их было 29! Началось с ампутации пальца на одной ноге, потом — отняли ступню, затем симптомы перешли на вторую ногу, и снова — ампутация...

28 декабря 2005 — 10 января 2006 • №26 (38)

Правда, потом, вечером, это «лихо» аукалось такими кровавыми мозолями на култых...

Но мальчишки этого не знали и начинали потихоньку верить, что и у них, в новых обстоятельствах, все в жизни наладится. В том числе и семейная жизнь, потому что видели, что Клару Дмитриевну всегда сопровождал ее муж, любимый человек, который встретился ей уже после потери ног.

НАЙДЕШЬ ПОЛОВИНКУ!

При новых встречах парни делились с ней своими печальми.

— Чего такой невеселый? Вижу — ночь не спал, почему?

— Написал письмо девушке, а она не отвечает...

— А ты подожди, пусть поплачет, подумает, ей ведь тоже непросто. Представь-ка, что ты стал бы делать на ее месте. Она любила двухметрового красавца, а теперь ее парень в инвалидной коляске. Раз она не готова к такой судьбе, то это даже хорошо, если вы расстанетесь. Найдешь свою половинку обязательно, поверь мне! И вообще, знаешь, дорогой, ты сразу должен решить, хочешь ты быть инвалидом, или нет. Все зависит от тебя.

— Как это?

— А так! Будешь стремиться вернуться к полноценной жизни и добьешься этого. Сколько я

знаю инвалидов, с руками и с ногами, множество! Они по духу инвалиды, ущербные. А ты, если очень захочешь, станешь полноценным человеком. Ты обязательно сможешь! Хочешь, расскажу, как у меня было? Стала я замечать, что медсестры, к которым хожу за лекарствами, косятся на меня, не верят, что я инвалид первой группы — я же быстро хожу, везде надо успеть, ну характер такой, куда же его денешь! И врач это заметил и в воспитательных целях попросил меня как-то снять протезы при них. Я не хотела, но сняла, показала какие у меня ноги. Теперь эти девушки совсем по-другому ко мне относятся. А вообще — лучше пусть не знают. Не люблю, когда меня жалуют. Надо всего добиваться самостоятельно, но и от помощи тоже не стоит отказываться, если она искренняя. После операций было у меня трудное время, с деньгами туговато, так я шила халатики, подрабатывала. Просто надо думать и не поддаваться отчаянию ни при каких обстоятельствах.

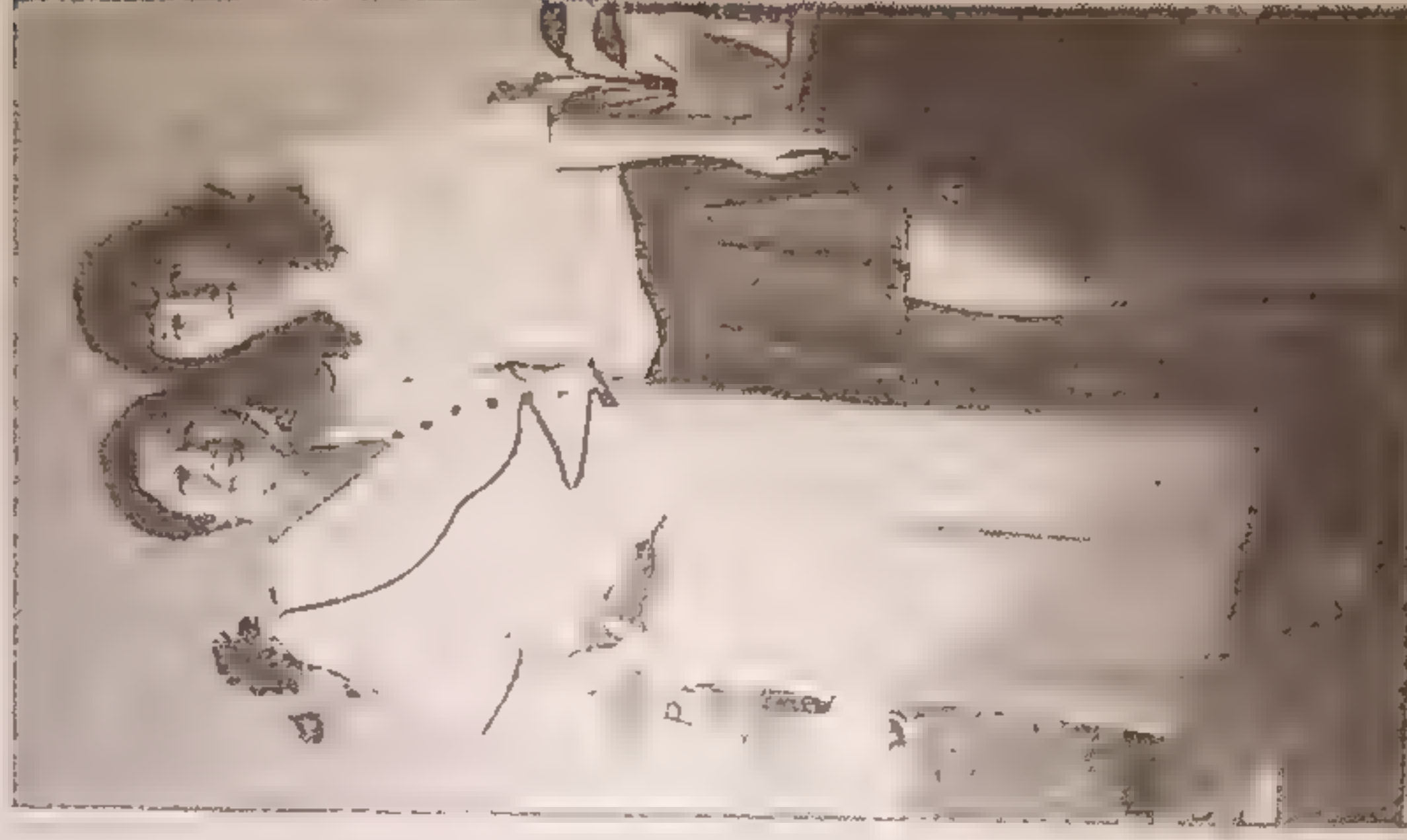
БЫВАЮТ НОЧИ БЕЗ ПРОСВЕТА, НО БЕЗ РАССВЕТА НИКОГДА...

Она искренне считает, что ей везет в жизни, особенно на добрые встречи и преданных друзей, которые окружают ее всю жизнь. А то, что судьба

посылает испытания, то у кого же их нет! Просто, кому-то больше, кому-то меньше... Клара Дмитриевна все время о ком-то хлопочет и очень здорово умеет уговаривать людей сделать доброе дело — так, что невозможно отказать. Например, звонит в самую крупную фирму и предлагает сделать подарок инвалиду. Кому-то чайник, кому-то простенькую стиральную машинку, уют, еще что-то бытовое и необходимое. И все соглашаются. Просто не родился еще пока такой человек, который сказал бы «нет!» такой очаровательной женщине.

В марте этого года Клара Дмитриевна написала в газету о Надежде Снегковой, четыре года назад потерявшей полностью обе ноги во время взрыва на астраханском Кировском рынке. На статью среагировали, как ни странно, раньше всего из Америки. Наш земляк решил помочь, передал денег, сколько мог. Сбылась мечта Надежды заняться дизайном на компьютере.

Дружная семья у Клары Дмитриевны — с ней вместе живут дочь Людмила и 14-летняя внучка Каринка, которая с семилет ездит с бабушкой по санаториям сов-



Клара Дмитриевна с внучкой Каринкой

Дорогие читатели!

Мы решили возродить наш конкурс

«ПОБЕДА НАД НЕДУГОМ»

В жизни человека иногда бывают моменты, когда официальная медицина оказывается бессильна. Врачи выносят приговор, и человек оказывается один на один со своей болезнью. И дальнейшее зависит уже от самого человека, от его желания жить. И, конечно же, от внимания и заботы близких людей. Бывают случаи, когда победить ту или иную болезнь лучше всяких лекарств помогает человеческая любовь. Если у вас или ваших друзей и

знакомых есть успешный опыт борьбы с тяжелым недугом, вы знаете, как одолеть ту или иную болезнь, напишите об этом нам. Ваш бесценный опыт может пригодиться многим людям. Он поможет им вновь обрести веру и надежду и в конечном счете встать на ноги.

Конкурс продлится до 15 апреля 2006 года. Потом мы назовем трех победителей, которые получат 1500, 1000, 500 рублей.

Пишите нам по адресу: 127474, г. Москва, Дмитровское ш., 7-й этаж, редакция газеты «НЗ». Не забудьте указать ФИО, точный адрес, паспортные данные — серия, номер, дата выдачи и орган, выдавший документ.

ХУРМА — любимое ЛАКОМСТВО БОГОВ



В переводе с латинского «хурма» означает «божественная еда». Что же боги знали толк в лакомствах! Наиболее полезна настоящая японская хурма — крупная, оранжево-красная, а не дикая, кавказская с мелкими плодами. Это сладчайший плод: глюкоза и фруктоза составляют четверть его массы. Двамя-тремя плодами можно утолить голод. По питательным веществам хурма не уступает таким титанам фруктового царства, как инжир и виноград. Многие даже едят сушеную хурму с чаем вместо конфет. Она так сладка, что сверху вся покрывается сахарным налетом.

КЛАДЕЗЬ ПОЛЕЗНОГО И НУЖНОГО

Хурму рекомендуют больным с пороками сердца. Организм использует сахара хурмы для питания сердечной мышцы. «Сердечникам» полезно узнать и то, что хурма содержит много калия. Также хурма обладает мочегонным действием. Это самое главное ее свойство, которое позволяет считать ее лекарственным средством в кардиологии.

Установлено, что хурма богата магнием. Он значительно снижает вероятность образования камней. Кроме того, плоды хурмы помогают вывести из организма соли натрия. А это косвенно разгружает почки. Хурма — поистине кладесь всего полезного и нужного. Она содержит много бета-каротина, провитамина А, который способен защитить вас от рака. Доказано:

у людей, которые едят много плодов и овощей, содержащих бета-каротин, значительно уменьшается риск возникновения рака легких. Это особенно важно для заядлых курильщиков. В листьях хурмы со-

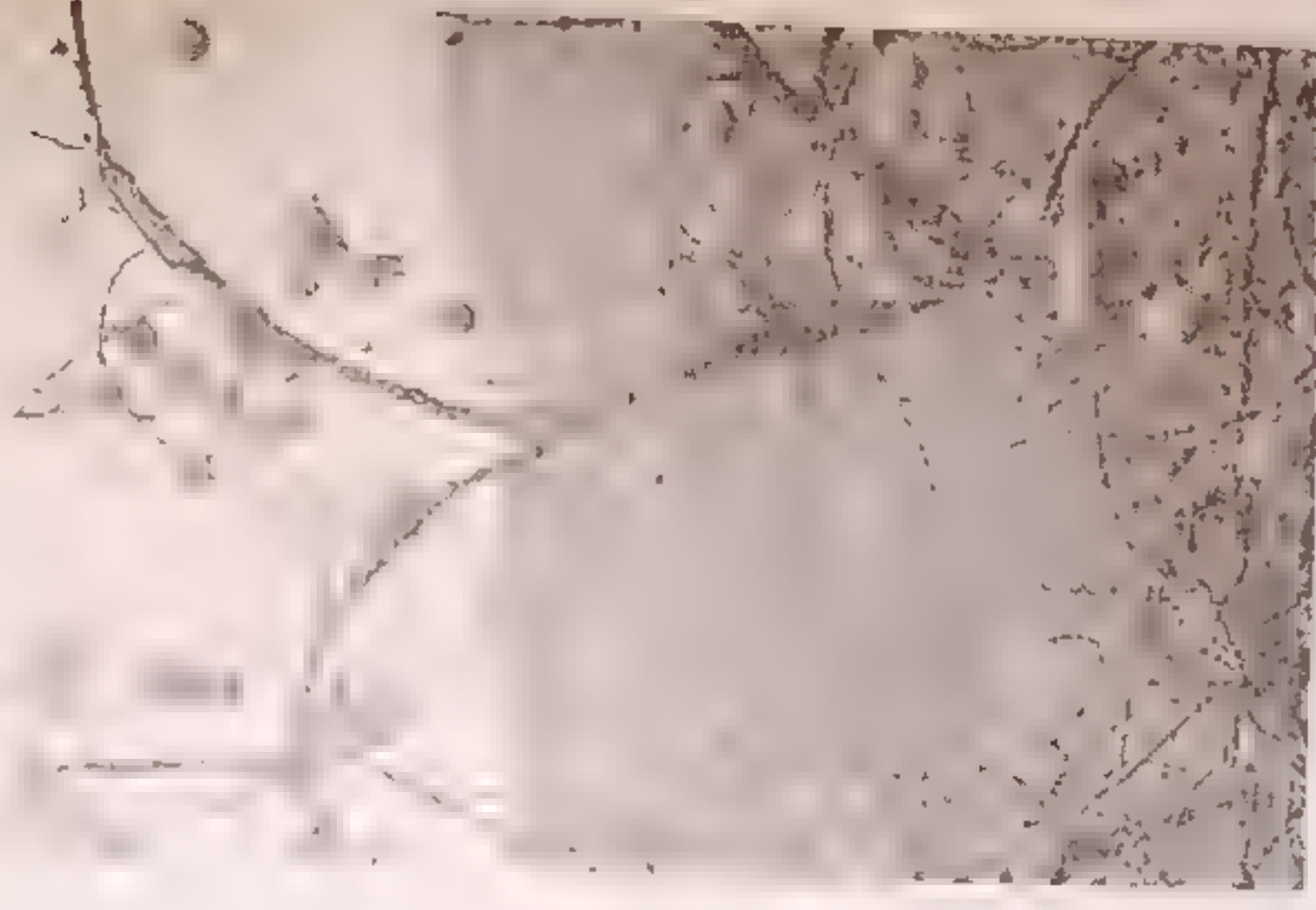
держатся почти все витамины и микроэлементы, поэтому чай из них служит профилактическим и лечебным средством при анемии. Кроме профилактики авитаминоза и анемии, в народной медицине хурма используется при различных желудочных заболеваниях, особенно при расстройствах пищеварения. Если заболел живот, нужно съесть 2-3 хурмы.

Также этот фрукт помогает при лечении заболеваний органов кровообращения, печени, желчевыводящих путей. Включая до 20% сахара (в основном глюкозы и фруктозы), хурма считается диетическим продуктом. Лишь диабетикам следует ограничивать ее потребление. А вот те, кто следит за своей фигурой, могут беспреставно есть хурму — ведь ее калорийность всего 60 ккал на каждые 100 граммов.

ВЫБОР И ХРАНЕНИЕ

На то, что хурма зрелая, указывают ее ярко-оранжевый цвет и коричневые листочки. Зрелая хурма должна быть достаточно мягкой. Но черные точки и

пятна всего лишь говорят о том, что фрукт начал портиться. Хранить хурму нужно очень бережно, избегая повреждения поверхности плодов. Хурму нельзя охлаждать, если она не полностью вызрела. Спелые плоды или их мякоть могут храниться в холодильнике несколько дней, но предпочтительнее глубокая заморозка. Замороженные плоды и мякоть сохраняют свои качества более шести месяцев и используются при приготовлении различных блюд. Плоды шоколадной хурмы, снятые недоспелыми, когда они еще твердые, через несколько дней приобретают коричневый цвет и становятся мягче. Для этого их нужно положить на несколько дней в теплое, защищенное мес-



ПОБАЛУЙТЕ СЕБЯ

Из хурмы получаются вкуснейшие и полезные КОМПОТ И ВАРЕНЬЕ.

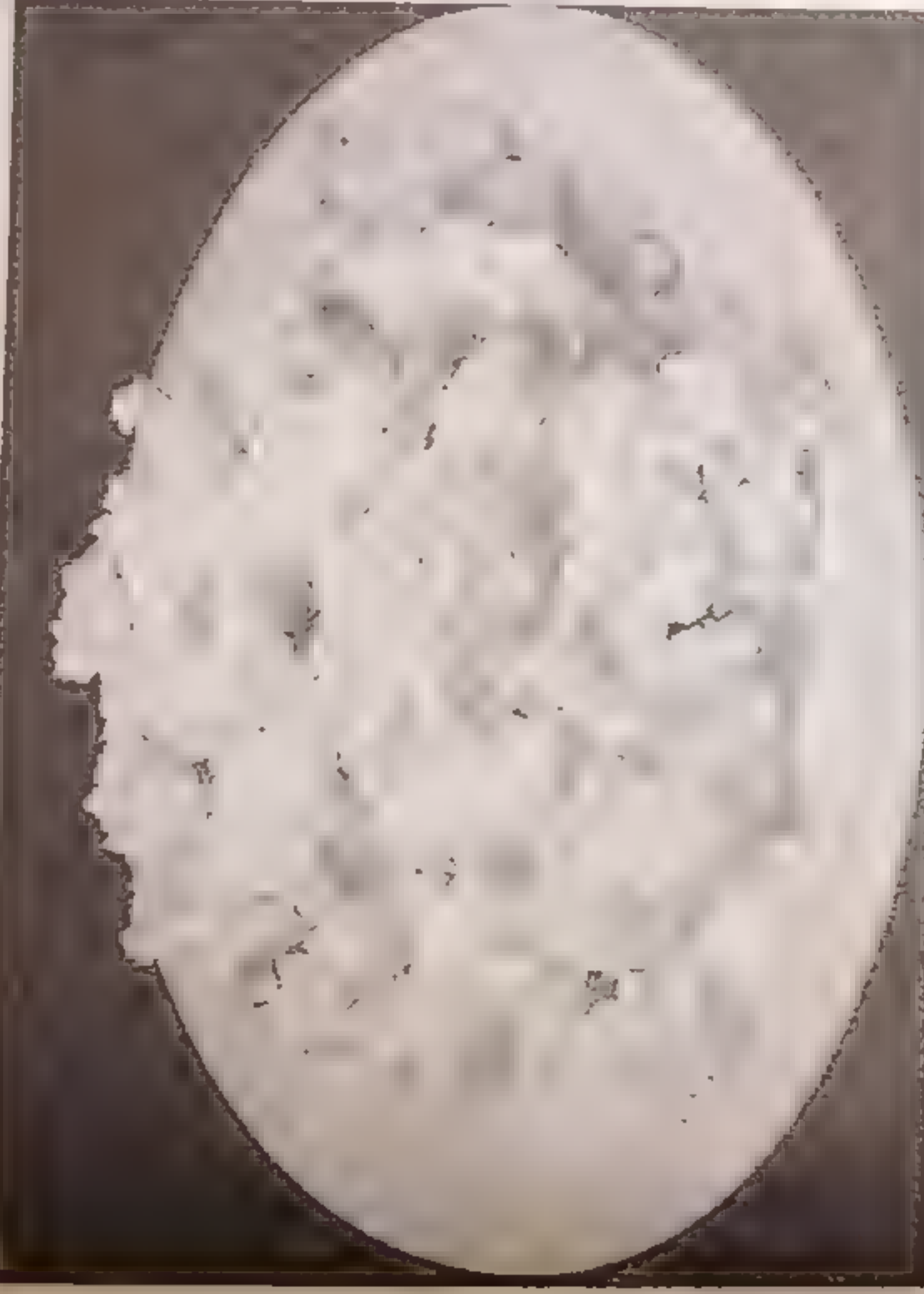
При приготовлении компота отсортированные по размеру и степени зрелости плоды очищают от плодоножек и кожицы, нарезают в зависимости от размера на 6-8 частей, освобождают от семян, укладывают в подготовленные стеклянные банки и заливают 40%-ным сахарным сиропом, содержащим также и 0,4% лимонной кислоты. Заполненные банки пастеризуют при температуре около 100°C и укупоривают лакированными крышками.

Плоды хурмы, подготовленные так же, как и для компота, заливают 50%-ным сахарным сиропом, выдерживают примерно сутки, после чего сироп сливают, доводят до кипения, кипятят с таким расчетом, чтобы вода частично выпарилась, и вновь заливают плоды. Через сутки сироп еще раз сливают, кипятят, заливают им плоды и настаивают, после чего плоды вместе с сиропом варят до готовности, добавив в конце варки немного лимонной кислоты и ванилина. Такое варенье имеет оригинальный вкус и может к тому же быть использовано для приготовления цукатов.

Док- гичес- часто- зультат- вильн- того, дить и совет- бу ди- списс- запре- прим- для в- первую- на с- копче- марин- дукта- ства, ке тр- в кан- того, ко ра- и ту ж- ней- очень- низм- совет- более- Пред- постн- дину. Жир- спосо- рака- кишк- Фру- тольк-

28 декабря 2005 – 10 января 2006 • №26 (38)

Победить рак едой возможно



Доказано, что онкологические заболевания часто появляются в результате стресса и неправильного питания. А для того, чтобы предупредить их появление, врачи советуют соблюдать особую диету. Строго говоря, список разрешенных и запрещенных продуктов примерно одинаковый для всех заболеваний. В первую очередь из рациона следует исключить копчености, солености и маринады. В этих продуктах образуются вещества, способные в желудке трансформироваться в канцерогенные. Кроме того, не следует несколько раз использовать одну и ту же чайную заварку. В ней также образуются очень вредные для организма вещества. Врачи советуют есть в день не более 100 граммов мяса. Предпочтительно птицу, постную свинину и говядину.

Жирное мясо может способствовать развитию рака желудка и прямой кишки.

Фрукты и овощи не только обогащают кровь

витаминами и полезными веществами. Они также способны защитить организм от рака. Врачи утверждают, что если съесть в день полкило свежих фруктов и овощей, можно почти вдвое уменьшить риск развития злокачественных опухолей легких, желудка, мочевого пузыря, кишечника, гортани, молочной железы. Кальций и жирные кислоты – главные борцы с раковыми клетками. Он предотвращает нарушение холестерина обмена, из-за которого развиваются опухоли. Поэтому онкологи советуют включить в ежедневное меню побольше кисломолочных продуктов и блюда из морской рыбы.

Полезно знать вещества, которые обладают антиканцерогенным действием.

Если кто-то из ваших близких родственников скончался от рака, вам следует употреблять витаминные комплексы, обогащенные витаминами А, РР, С и группы В. Они повышают защитные си-

В европейских странах онкологические заболевания – главная причина смерти в возрасте до 70 лет. В год эта болезнь уносит жизни более миллиона человек. Причиной заболевания раком врачи чаще всего называют злоупотребление алкоголем и табаком. Но спровоцировать возникновение раковых клеток в организме могут не только вредные привычки. Чтобы не стать жертвой этой болезни, нужно придерживаться следующих правил:

лы организма, регулируют обменные процессы.

Из минеральных веществ можно посоветовать селен, медь и цинк, которые укрепляют иммунную систему, обеспечивают тканевое дыхание клеток.



Кальций и жирные кислоты – главные борцы с раковыми клетками

Но, кроме правильного питания, существует мно-

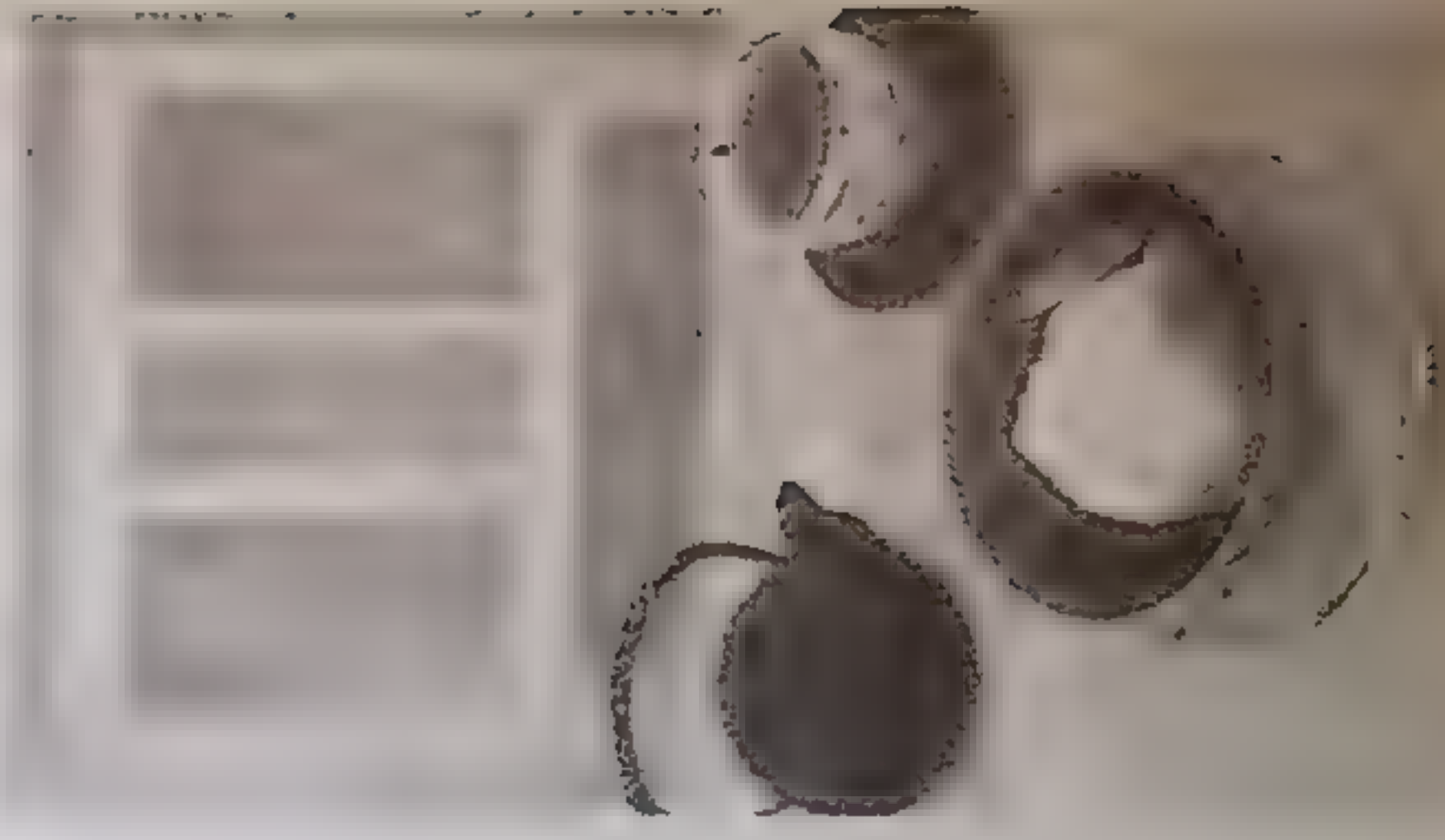
жество других факторов, способных повлиять на развитие раковой опухоли. Согласно исследованиям британских ученых, дети матерей, которые в период беременности проживали вблизи заводов вредных промышленных предприятий, гораздо чаще умирают от лейкомии и других форм рака в возрасте до 16 лет. Поэтому онкологи советуют как можно больше времени проводить на природе, на свежем воздухе.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

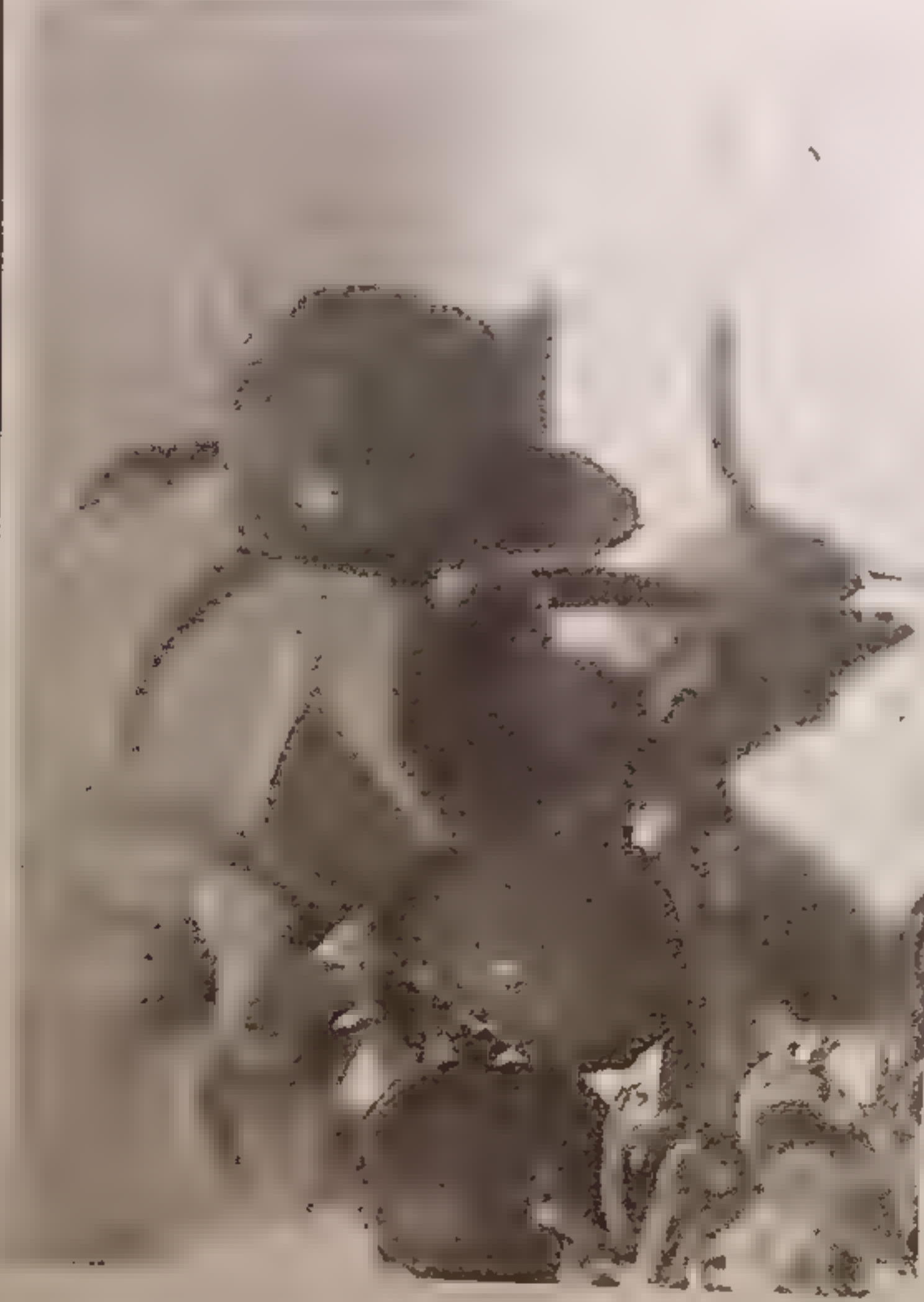
ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ ПРЕДОХРАНЯЕТ ОТ РАКА

Ученые Новой Зеландии утверждают, что зеленый чай не только тонизирует, укрепляет сосуды, убивает микробы, выводит тяжелые металлы, но и уменьшает риск возникновения рака груди, желудка, легких, кишечника, печени и других органов.

Они рекомендуют пить от трех до пяти чашек зеленого чая в день – это прекрасное профилактическое средство от рака и других опасных болезней. Кстати, никаких противопоказаний или побочных эффектов у зеленого чая не найдено.



Маленький кислый шарик



ЯГОДКА СОЗРЕЛА

Используют зрелые ягоды, из которых готовят сок, сироп, морс, кислые напитки. Клюква отличается освежающим и тонизирующим свойствами, улучшает работу желудка и кишечника. Напитки из клюквы обладают жаропонижающим действием и хорошо утоляют жажду, поэтому их рекомендуют принимать при гриппе и высокой температуре. Напитки из ягод усиливают действие антибиотиков и сульфаниламидных препаратов, в частности, при лечении пиелонефрита. Свежий сок ягод клюквы, клюквенный морс и экстракт предупреждают образование некоторых видов камней в почках, стимулируют функцию поджелудочной железы, рекомендуются при глаукоме. Свежий сок в виде примочек используют для очищения и заживления гнойных ран, при лишае, сухой экземе. В настоящее время официальная медицина рекомендует принимать клюкву при инфекциях мочевыводящих путей.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ

В народной медицине клюквенный сок с медом употребляют при сильном кашле, связанном с простудой, при ангине, ревматизме.

Отвар всего растения клюквы пьют при болезнях желудка, в частности, при поносе: 2 ст. л. смеси листьев и ягод заварить 400 мл горячей водой, кипятить 10 мин. на слабом огне, охладить, процедить и пить по 0,5 стакана 4 раза в день. При потливости, кожном зуде, ограниченном гнойном процессе рекомендуют использовать мазь (50 мл свежего клюквенного сока смешать с 200 г вазелина, растереть и наносить 1-2 раза в день тонким слоем в течение 5-10 дней).

Морс, сок и ягоды клюквы рекомендуются принимать внутрь для профилактики и лечения гриппа, острых респираторных заболеваний, воспалительных заболеваний почек, мочеочечников, мочевого пузыря, а также гипацидного гастрита и секреторной недостаточности поджелудочной железы в

Именно так с латыни переводится название клюквы. О пользе этой ягоды на Руси знали давно. О ней упоминал «Домострой» еще в XVI в. Сок клюквы слыл «особливым лекарством от кашля», считался хорошим средством от цинги, им смазывали мокнущие раны и язвы. Растет клюква на торфяных болотах, во влажных лесах, на вырубках возле пней. Ягоды собирают в три срока. В сентябре ягода твердая, но при хранении дозревает и размягчается. Залитая холодной водой, может сохраняться всю зиму. Поздней осенью, при наступлении морозов, ягода наиболее вкусная и кислая. Ее хранят в замороженном виде, но после оттаивания она быстро портится. Подснежная клюква, собираемая ранней весной, более сладкая, но сохраняется недолго.

начальных стадиях заболеваний. Принимают по 1/2 стакана клюквенного сока или морса перед едой 3-4 раза в день. Вместо сока и морса можно есть в том же количестве ягоды клюквы.

Клюквенный сок, смешанный со свекольным соком (1:1), рекомендуют пить по 50 мл 3 раза в день при гастритах, колитах с

запорами, сосудистых спазмах, гипертонической болезни, атеросклерозе, ожирении.

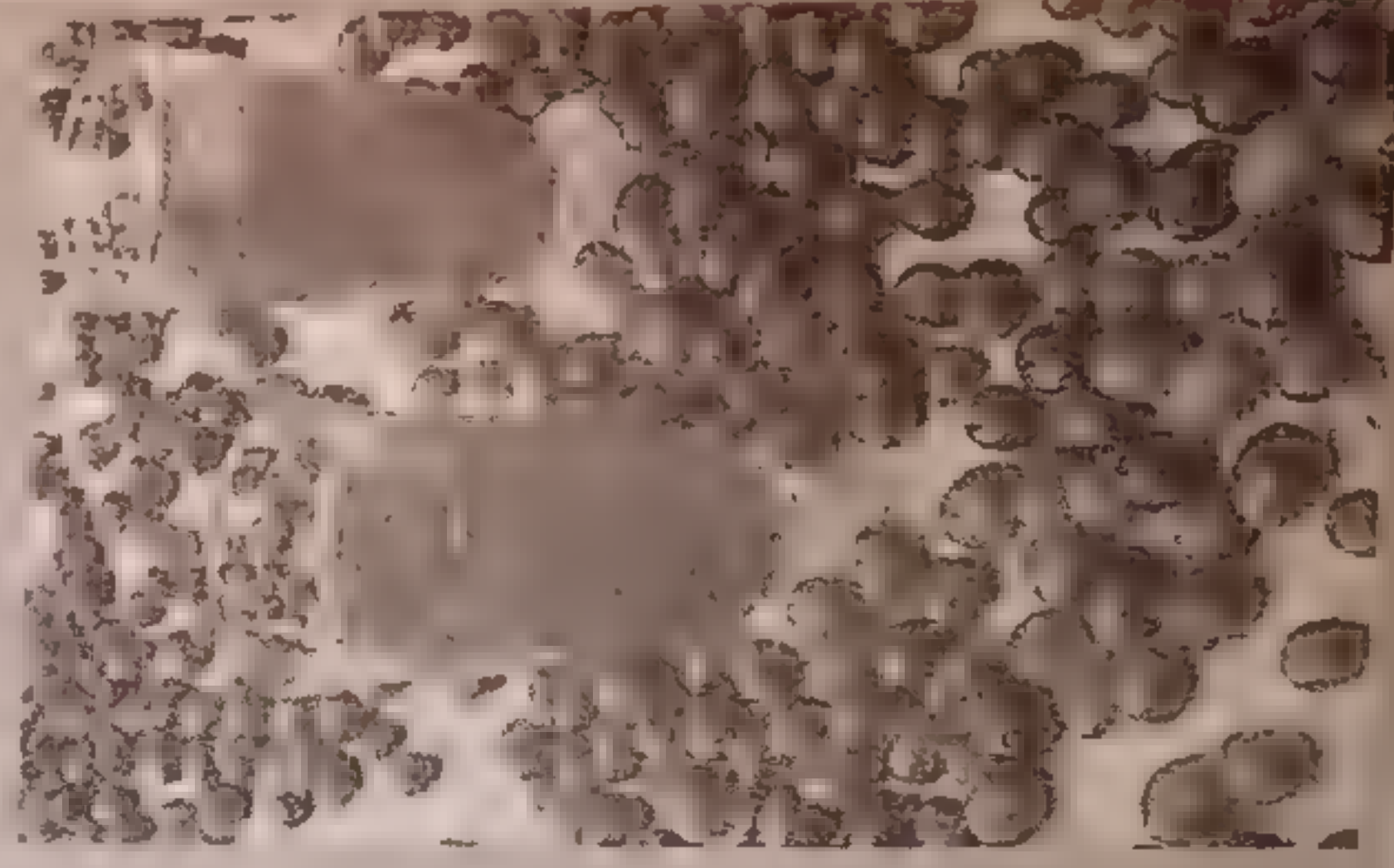
ВНИМАНИЕ!

Употреблять клюкву не рекомендуют людям, страдающим язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки, а также при гастритах с повышенной кислотностью.

РЕЦЕПТЫ

Клюквенный морс. Сок из ягод поставить на холод. Мезгу залить кипящей водой, нагреть до кипения, процедить, немного охладить, влить сок, добавить по вкусу мед, сахар, ксилит.

Клюквенный сироп. Ягоды, собранные после заморозков, выдержать в теплой духовке или печке в глиняном горшочке 6 часов. Затем откинуть на сито (ягоды не выжимать). Сок соединить с сахарным сиропом, проварить на слабом огне 3-5 минут, снимая пену. Оставший сироп разлить в бутылки или банки, укупорить. Хранить в прохладном месте. 1 л сока клюквенного, 1 кг сахара, 300 мл воды.



28 декабря 2005 — 10 января 2006 • №26 (38)

Как чистить зубы малышу



МИФ 2: «Жевательная резинка заменяет чистку зубов».

Жевательная резинка — дополнительное средство гигиены полости рта. Ее можно использовать, если нет совсем никакой возможности почистить зубы. Жевать ее можно только после еды (но никак не вместо...) в течение 5–10 мин. При более длительном жевании все полезные эффекты жевательной резинки заканчиваются, и начинаются вредные.

МИФ 4: «Пасты должно быть много».

Необходимо помнить, что зубы чистит не паста, а щетка. Паста помогает за счет противомикробных, дезодорирующих и прочих добавок очистить, освежить полость рта, сделать чистку зубов более приятной. Необходимый объем зубной пасты для детей не должен превышать размера маленькой горошины.

МИФ 5: «Любая зубная паста подойдет ребенку».

Детские пасты специально предназначены для молочных и недавно прорезавшихся постоянных зубов, эмаль которых еще не до конца «созрела». И сделана с тем расчетом, что часть пасты ребенок глотает. В связи с этим малышам рекомендуют низкообразивные, сначала гелевые, а потом обычные детские зубные пасты.

За зубами нужно следить с раннего детства. Однако многие родители попросту не знают, как это делается. Ухаживать за зубками надо начинать сразу, как только появляется предмет ухаживания. Иначе впоследствии кабинет стоматолога станет для вашего ребенка вторым домом.

САМЫЙ ПЕРВЫЙ, САМЫЙ БОЛЬШОЙ И САМЫЙ СТРАШНЫЙ МИФ: «Молочные зубы чистить не надо!». Надо и еще как надо!!! Во-первых, молочные зубы не защищены от кариеса, а лучшим средством его профилактики является идеальная индивидуальная гигиена полости рта, то есть хорошая и правильная чистка зубов. А во-вторых, не научив и не приучив ребенка с пеленок чистить зубы, потом это сделать уже гораздо сложнее. Первые прорезавшиеся зубки рекомендуются чистить силиконовой щеточкой, которая одевается на палец взрослого. А с 8–10 месяцев уже можно использовать самую маленькую детскую зубную щетку. Для детей разработаны специальные щетки с толстой ручкой (чтобы удобнее было держать в кулачке), они яркие, и призывают ребенка еще и поиграть, ведь именно в игре рождается дружба! Бывают щетки с погремушкой в ручке, которая гремит, только если правильно чистить зубы.

МИФ 3: «Детские зубные щетки должны быть изготовлены из натуральной щетины».

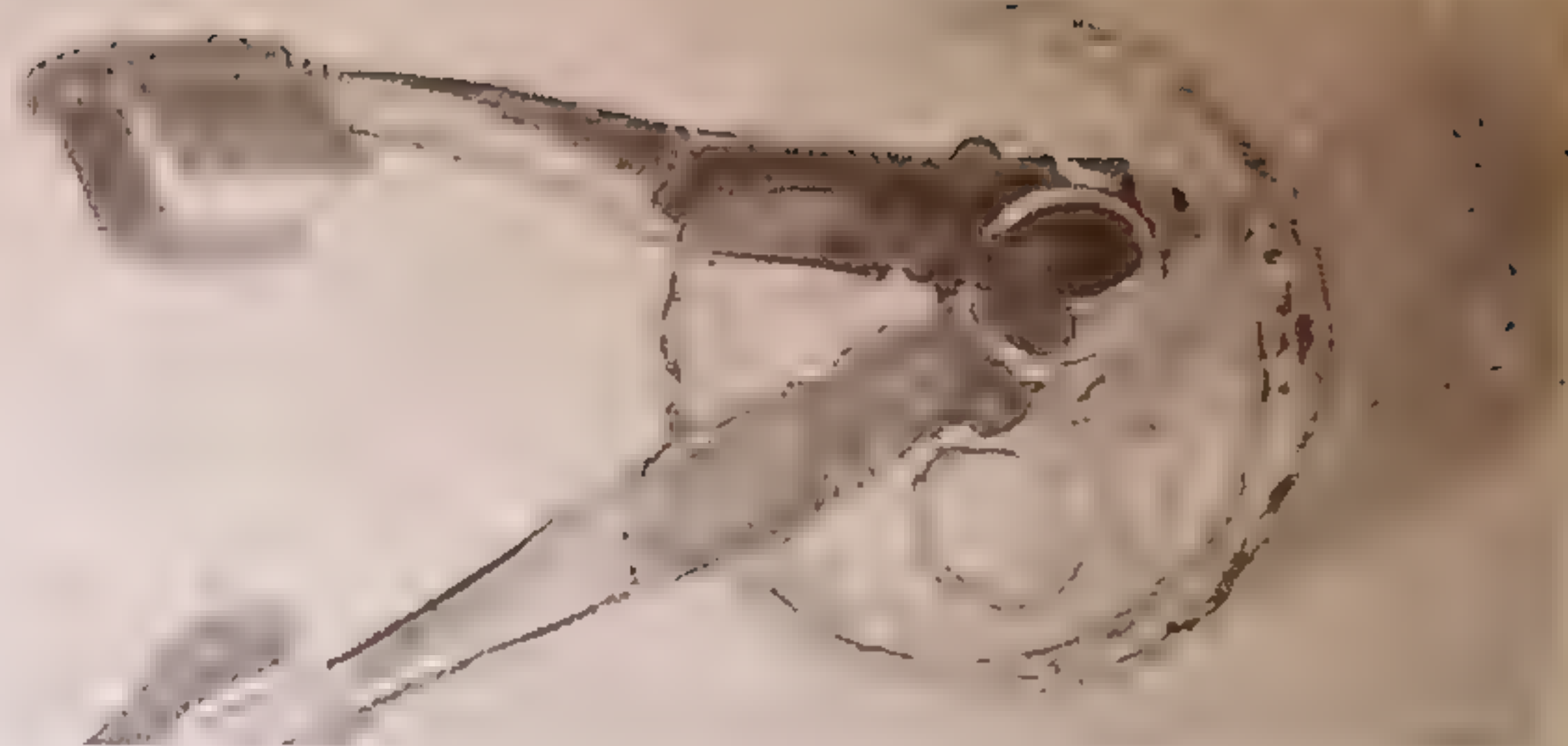
В натуральной щетине скапливается большое количество микроорганизмов, которые невозможно удалить простым промыванием щетки под струей воды. Сейчас стоматологи рекомендуют и взрослым, и детям использовать зубные щетки с искусственной щетиной.

МИФ 6: «Щетки перед первым употреблением нужно обдавать кипятком».

Современные материалы, из которых изготовлены зубные щетки, не предназначены для обработки высокой температурой. Если щетку прокипятить, то можно идти и сразу покупать новую. Зубную щетку нужно просто промыть под проточной водой перед первым применением. Хранить зубные щетки рекомендуется в сухом стакане головкой вверх. Малянькая зубная щетка стоящая в стакане со взрослыми щетками, может стать дополнительным предметом гордости вашего малыша.

МИФ 7: «Не важно, как именно чистить зубы, главное — чистить».

Чистить зубы нужно правильно. Можно потратить 5 минут на чистку зубов, а они все равно останутся грязными. Чистить зубки нужно так, как будто вы их подметааете. Верхние зубки вы чистите подметающими движениями сверху вниз (чтобы грязь не забилась под десну, а выметалась наружу), а нижние — снизу вверх. Обязательно нужно не забывать про внутреннюю поверхность зубов, которую сложнее вычищать, чем наружную. В конце чистки нужно очистить жевательную поверхность всех зубов. И обязательно нужно почистить боковые поверхности зубов, для этих целей существуют специальные зубные нити — флоссы.



Суперрастворитель для ЧУДО-НАСТОЕК

Спиртовая настойка — очень популярный препарат как в народной, так и в официальной медицине. Именно на спирту готовят многие лекарственные препараты. Однако спирт имеет много противопоказаний. А кому-то употреблять его ни в коем случае нельзя. Между тем существует такой растворитель для лекарственных сырья, свойства которого поистине уникальны. Фармацевты зовут его коротко — димексид.

Этот растворитель отличается поразительно высокой способностью легко проникать в организм через неповрежденную кожу.

Димексид хорошо растворяет самые различные по химическому строению вещества — соли, антибиотики и т. д. Он резко ускоряет проникновение через кожу множества соединений, не изменяя их свойств (йод, гепарин, глюкоза, гидрокортизон, анальгин). Это позволяет использовать димексид в качестве высокоэффективного растворителя для приготовления лечебных настоек. Причем их совсем не обязательно принимать внутрь, достаточно нанести на кожу, и лекарственные вещества напрямую попадут в кровь, минуя органы пищеварения (что в ряде случаев весьма важно). А благодаря улучшенной проницаемости через кожу концентрацию многих лекарств, содержащихся в растительных, мажках, линиментах можно уменьшить в несколько раз! Например, если в преднизолоновую мазь ввести около 20% димексида, то концентрацию гормона (без снижения лечебного эффекта!) можно уменьшить в

8–10 раз! Это дает не только существенную экономию дорогостоящих лекарств, но и снижает риск

➔ **Собственные целительные способности димексида суммируются и усиливаются лекарственными растениями**

развития нежелательных побочных эффектов при лечении больных. Настойки на димексиде показывают при переносимости алкоголя, противопоказанных к лечению спиртными напитками, лекарствами (алкоголизм), в детском и старческом возрастах. Замечательно и то, что димексид малотоксичен (менее, чем обычная поваренная соль). В чистом виде его используют для лечения широкого спектра заболеваний. Обладая сильным противовоспалительным, жаропонижающим, антимикробным, противоригиновым действием, димексид ускоряет заживление ран и возвращает активность антибиотикам даже в тех случаях, когда микробы выработали к ним устойчивость. Он также повышает сопротивляемость организма к действию низких температур и радиоактивному облучению.

По данным НИИ ревматологии, димексид является одним из лучших средств при лечении тугоподвижности суставов, развившейся в результате воспалительного процесса. Внутрь димексид принимают при вторичном амилоидозе почек, тяжелом осложнении ревматоидного артрита. Пьют разбавленный в 10–15 раз чистый препарат по 1 ст. л. 2–3 раза в день после еды. Это

позволяет улучшить функцию почек и восстановить общее самочувствие больных. Эффективен димексид и при системной склеродермии, подагре.

➔ **Совсем не обязательно принимать внутрь, достаточно нанести на кожу, и лекарственные вещества напрямую попадут в кровь**

В домашних условиях на основе димексида можно приготовить массу чудотоек, бальзамов и мазей для лечения самых разнообразных заболеваний. Собственные целительные способности димексида суммируются и усиливаются лекарственными растениями, позволяя добиваться хороших результатов даже в тяжелых, запущенных случаях.

Для приготовления настоек используется димексид, поступающий в

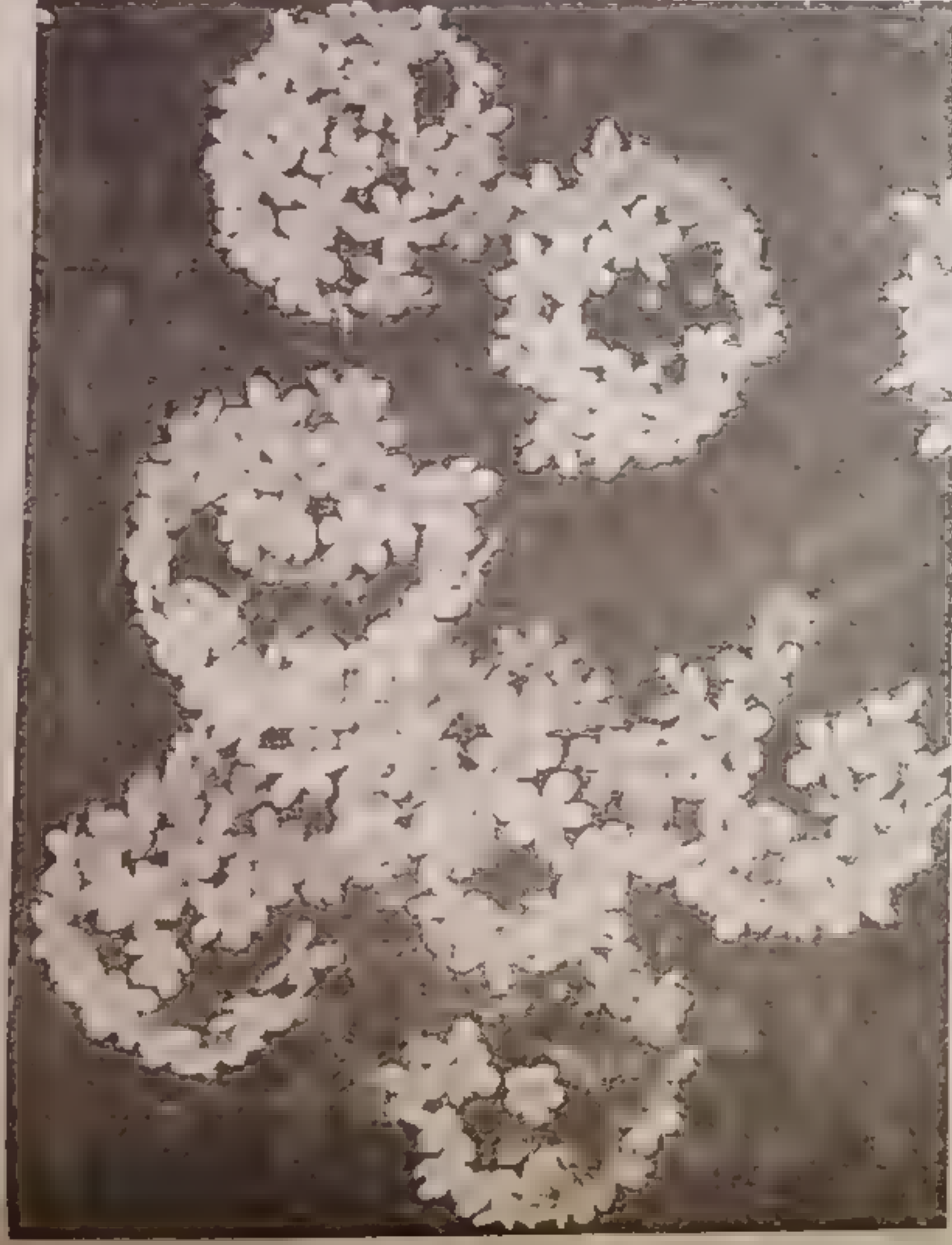
аптечную сеть. Концентрация его берется от 30 до 90% (разбавляют дистиллированной или кипяченой водой) и зависит от количества нерастворимых в воде биологически активных соединений (чем больше эфирных масел, смол, тем выше должна быть концентрация димексида). Напрямую, на чистом димексиде готовится настойка прополиса и тополевых почек (10 г сырья на 100 г растворителя). На 30–50%ном растворе димексида делаются настойки зверобоя, шалфея, календулы, золотого уса, каланхоэ, чабреца и некоторых других растений. Такие настойки применяются в основном наружно. Для лучшего эффекта желательно добиться общего потовыделения (с помощью физических нагрузок, сауны), затем быстро вытереть пот и нанести на кожу лечебную настойку, легко втереть.

Хочется только предостеречь от приготовления настоек на димексиде сильнодействующих и ядовитых растений (болиголов, вех, ландыш, чернокорень, дурман и т. п.), поскольку димексид может многократно усилить действие ядов и вызвать сильное отравление.

Андрей Иванович
ЗАЛОМЛЕНКОВ,
провизор-фитолог,
консультант «НЗ»

28 декабря 2005 — 10 января 2006 • №26 (38)

Зрите в корень, мужики!



Здравствуйте, уважаемая редакция моей любимой газеты «НЗ». Очень ваша газета мне нравится, покупаю каждый номер. Я очень хочу поделиться с читателями проверенным и эффективным рецептом для мужчин, чтобы они жили полноценной жизнью и радовали своих половинок. Этот рецепт мне рассказал мой дедушка, который всю жизнь прожил в деревне. У них с бабушкой было 10 детей. Все крепенькие и здоровые. Прожили дедушка и бабушка душа в душу до глубокой старости. А последний ребенок, (сын Иван) у них родился, когда деду было 60 лет. А бабушке — 45.

годилось, особенно в войну, когда лекарств никаких не было. Только травами все недуги и лечили. О траве «мужик-корень» легенды ходили. Говорили, что она возвращала мужскую силу даже самым безнадежным. Потом я сама стала интересоваться траволечением и вспомнила об этом растении. Много книг прочитала. И вот что узнала: эта трава по-научному называется молочай Фишера, она обладает сильнейшим свойством «любавной ма-

Дедушка всю жизнь шутил и говорил, что в его уникальной плодовитости виноват «мужик-корень» — целебное растение. Дед сам лечил людей, всей деревней к нему ходили. Он все лечебные травы знал. Ведал, какую болезнь какой былинкой лечить. Это ему по наследству

Также мужик-корень ле-

чит аденому, простатит. Лечитесь и выздоравливайте!

СУДАКОВА Е. Г.,
393250, Тамбовская обл.,
г. Рассказово,
а/я 15

Проверенное средство от аритмии

Здравствуйте все, кто делает газету «НЗ». На старости лет я столкнулась с такой болезнью как «мерцательная аритмия».

Мне будущим летом будет 78 лет, так что неудивительно. Как поставили доктора мне этот диагноз, так поликлиника стала моим вторым домом. Три раза в больнице лежала. Бывало, что в день «скорую помощь» вызывала по три раза. И вот соседка посоветовала мне обратиться к бабушке-знахарке, что живет у нас неподалеку. Низкий поклон ей. Она посоветовала мне почесаться старинным народным средством. Вы не поверите, но теперь я о сво-

валерианы (перемолоть в кофемолке), сушенницы то-няной, птичьего горца и ромашки аптечной, залейте кипятком и настаивайте в течение 15 минут.

Процедите через марлю (3-4 слоя) и соедините с медом и водкой. Поставьте в темное место на 3 дня, а затем разлейте по бутылкам и поставьте в холодильник на нижнюю полку.

Принимать целебное средство нужно по 1 ч. л. утром и на ночь в течение недели. Следующую неделю пить по 1 ст. л. утром и на ночь. Затем нужно следовать перерыв на 10 дней и повторить курс. Всего

проделать 3 курса. Последние 2 курса принимать по 1 ст. л. смеси. Также это средство помогает при склерозе, стенокардии, ИБС.

Мария Ивановна
ПЕТРОВА, г. Орск,
Оренбургская обл.



Кто не курит и не пьет — очень долго проживет

Как известно, здоровый образ жизни, употребление «правильных» продуктов, отказ от курения и алкоголя увеличивают продолжительность жизни. Но, наверное, мало кто знает о том, что с помощью этих нехитрых способов заботы о своем здоровье можно с вероятностью 65–70 процентов не просто продлить свою жизнь, но и стать самым настоящим долгожителем.

Американские ученые во главе с известным диетологом Мейром Стэмпером провели в семи странах Европы и Америки специальное исследование. В нем приняли участие 1500 человек в возрасте свыше 70 лет. Целью исследования было изучение зависимости сердечно-сосудистых заболеваний от особенностей питания в этих регионах.

Наименьшее количество заболеваний было зарегистрировано у жителей Средиземноморья. Население этих стран придерживается так называемой средиземноморской диеты. Основой рациона являются преимущественно овощи, фрукты, злаковые, бобовые и рыба, благодаря чему в пище постоянно содержится необходимое количество витаминов и пищевых волокон. Но главное — в состав этих продуктов входят уникальные полиненасыщенные жирные кислоты. Эти кислоты представляют особую ценность для человеческого организма, так как не только предотвращают отложение холестерина на стенках

кровеносных сосудов, но и способствуют их рассасыванию. Вот почему насыщенные жирные кислоты служат прекрасным средством профилактики и лечения атеросклероза, ишемической болезни сердца, гипертонии.

Но только это исследование изучило, что происходит со здоровыми людьми, которые соблюдают средиземноморскую диету. Участники эксперимента, соблюдающие средиземноморскую диету, употребляли в пищу рыбу четыре раза в неделю, а мясо — только раз в неделю. Мужчины выпивали два бокала вина в день, а женщины — один бокал. При этом все участники исследования отказались от курения, занимались физическими упражнениями (полчаса в день).

Результаты исследования показали, что средиземноморская диета понижает холестерин на 7,5%, в то время как обезжиренная диета всего на 4,5%. Таким образом, риск сердечно-сосудистых заболеваний упал на 15% в первом случае и на 9% во втором.

Доктор Мейр Стэмпер, подводя итоги работы исследования, сообщил, что если соблюдать эти несложные правила, то вероятность смерти в возрасте до 90 лет снижается по сравнению со среднестатистической на 65%. При этом наиболее значимым фактором, обеспечивающим долгую жизнь, по словам доктора Стэмпера, является именно физическая активность. Эффективнее всего «правильный образ жизни» воздействует на вероятность смерти от заболеваний сердца, снижая ее на 64%, от заболеваний кровеносных сосудов (61%) и злокачественных новообразований (60%).

«Современное общество тратит гигантские деньги на лечение заболеваний, считающихся возрастными — ишемической болезнью сердца, инсультов, артериальной гипертонии, некоторых видов злокачественных опухолей, — говорит диетолог Мейр Стэмпер, — и почему-то люди забывают о том, что любую болезнь проще предотвратить, чем вылечить. В нашем исследовании принимали участие люди, которые просто выполняли базовые рекомендации врачей, не делая ничего такого, с чем не мог бы справиться любой человек. А эффект оказался весьма значительным».



28 декабря 2005 — 10 января 2006 • №26 (38)

Не мой до дыр

Обычно мы выбираем мыло по запаху, цвету и привлекательной упаковке. А еще — под влиянием назойливой рекламы. Однако неудачный выбор может привести к очень неприятным последствиям для кожи. Очень часто рекламируют разнообразное антибактериальное мыло, которое спасает всю семью от страшных патогенных микроорганизмов. Собственно, так оно и есть, но это мыло убивает не только нехорошие бактерии, но и полезные.

Представитель Института экологии и токсикологии им. Л.И. Медведя, кандидат медицинских наук Т.Харченко утверждает, что длительное использование антибактериального мыла здоровыми людьми может привести к стойкому нарушению нормальной микрофлоры кожи — дисбактериозу. Кроме того, когда долго применяются один и тот же антибактериальный препарат, возникают устойчивые к нему разновидности микроорганизмов. Основное действующее вещество антибактериального мыла — триклозан. Кстати, американские микробиологи обнаружили устойчивые к триклозану штаммы бак-

терий, и теперь в Штатах не рекомендуется длительно чистить зубы пастой, в которую входит триклозан, а чередовать ее с другими пастами. Делайте выводы и относительно мыла.

Особенно осторожными в выборе мыла должны быть люди, страдающие аллергиями. Им врачи рекомендуют использовать высококачественные сорта, без отдушек и красителей, с кислотностью щелочной реакцией не выше 6,5.

Вся парфюмерно-косметическая продукция, в том числе и туалетное мыло, обязательно сертифицируется. На этикетке, кроме названия мыла,

должен быть указан изготовитель и его адрес, товарный знак предприятия-изготовителя, группа мыла («Экстра», «Детская», I или II), масса, номер нормативного документа, по которому оно вырабатывалось. Если все это есть, значит, изготовитель гарантирует соответствие его продукции требованиям российского стандарта. Без опознавательных знаков мыло (в таких случаях, как правило, дешевое) покупать не стоит.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

КАК ПОДОБРАТЬ ШАМПУНЬ

Сначала нужно определить ваш тип волос. В соответствии с требованиями все добросовестные производители шампуней на упаковке обязаны писать, для волос какого типа предназначена их продукция.

Жирные волосы. Как правило, обладатели жирной кожи имеют жирные волосы. Гиперактивность сальных желез, вырабатывающих слишком много естественной смазки для волос, становится причиной сальных и опрятных волос. Такие волосы нужно мыть каждый день, так как жир, ко всему прочему, собирает большое количество грязи и пыли. Употребляйте не слишком сильный шампунь и после мытья ополаскивайте волосы раствором уксуса или лимонным соком, чтобы восстановить кислотно-щелочной баланс.

Сухие волосы. Сухие волосы — тонкие, ломкие и секутся на концах. Активность сальных желез низка и естественной смазки не хватает на то, чтобы содержать волосы в хорошем состоянии. Такие волосы не нуждаются в частом мытье, зато полезным для них будет массаж кожи головы и регулярное употребление бальзама-ополаскивателя.

Нормальные волосы. Блестящие и здоровые волосы — это результат сбалансированной работы всего организма и хорошего ухода за ним. Такие волосы нуждаются в регулярном мытье при помощи хорошего шампуня тогда, когда они становятся грязными.

ПРИ МЫТЬЕ ВОЛОС НУЖНО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ СЛЕДУЮЩИХ ПРАВИЛ:

- Никогда не наносите шампунь на голову прямо из флакона — обязательно разотрите небольшое его количество в ладонях.
- Не оставляйте шампунь на голове длительное время.
- Массируйте голову очень осторожно, ополаскивайте тщательно.
- Вода не должна быть горячей.
- Ополаскивайте волосы в стоячей воде, а не под струей.
- Используйте чистое, предварительно согретое полотенце.
- Избегайте частой сушки феном.
- Расчесывайте уже слегка подсушенные волосы, используя расческу с тупыми, редкими зубьями.



28 декабря 2005 — 10 января 2006 • №26 (38)

ВМЕСТО САХАРА

Сахар иногда называют «белой смертью». Возможно, тут есть некоторое преувеличение, но бесспорно одно: в больших количествах он вреден. А кое-кому, например, диабетикам, и вовсе противопоказан. Также о сахаре придется забыть тем, кто очень хочет сбросить лишний вес. Ну а что делать, если сладенького все же хочется? Ответ простей: использовать в пищу различные сахарозаменители. Обычно врачи рекомендуют наиболее доступные и безвредные — ксилит, сорбит, сахарин. Они хорошо переносятся людьми, не содержат калорий, быстро выводятся из организма, а при соблюдении рекомендаций медиков не обладают побочными действиями.

Сахарин — это химическое вещество — бесцветный порошок, хорошо растворимый в воде и обладающий очень сладким вкусом — почти в 400 раз слаще обычного сахара! Выпускается в таблетках по 0,05 г —



Злоупотреблять сахарином не следует, дневная норма — 1-2 таблетки

одной вполне хватает, чтобы сделать сладким стакан чая, компота, кофе, кефира. Таблетку лучше добавлять в холодный или начавший остывать напиток, потому что, нагреваясь, сахарин приобретает неприятный вкус. Злоупотреблять сахарином не следует, дневная норма потребления его 1-2 таблетки, так как в больших дозах он отрицательно действует на работу почек.

Что касается ксилита и сорбита, еще четверть века назад этих веществ просто не существовало в природе.

В магазины они поступают в продажу в виде плиток или кристаллического бесцветного порошка, похожего на сахарный песок. Хорошо растворяются в воде.

Ксилит в два раза слаще сорбита. Сырьем для его получения служат различные сельскохозяйственные отходы — кукурузные кочерыжки, хлопковая шелуха. Большое количество сорбита содержится в водорослях. рябине, некоторых растениях.

Однако помните, что каждый человек переносит сахарозаменители по-разному, суточная же доза потребления не должна превышать 40 г (большее количество может вызвать расстройство желудка).

Обратите особое внимание на правильное хранение этих сахарозаменителей. Лучше всего подойдет для этой цели стеклянная банка с притертой пробкой. Поставьте ее в сухое прохладное место. Помните и о сроке хранения — не более года.

Производится немало различных кондитерских изделий на ксилите и сорбите. Это фруктовые и шоколадные конфеты, соевые батончики, даже с морской капустой, яблочный мармелад, шоколад, печенье, джемы.



ДОМА МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ СЛАДОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ САХАРОЗАМЕНИТЕЛЕЙ

Варенье. На килограмм ягод или фруктов возьмите по 0,5 кг сорбита и ксилита. Сахарозаменители растворите в 1,5 стакана кипяченой теплой воды, залейте этим раствором хорошо вымытые и очищенные ягоды и оставьте на 3-5 часов. Затем прокипятите массу 5-8 минут, охладите. Повторите это несколько раз, пока варенье не сварится. К концу варки ягоды распределятся в сиропе равномерно, не будут всплывать, а пенка соберется по центру.

Как делать повидло или джем на сахарине: его понадобится всего один грамм на 2 кг ягод. Очищенные и вымытые ягоды залейте двумя стаканами воды и уварите эту массу на одну треть. Сахарин добавляйте только перед концом варки!

Яблочный мусс на ксилите готовят так. На одну порцию — одно среднее яблоко, 15 г ксилита, 3 г желатина, 100 г кипяченой воды. Очищенные от кожи и семечек яблоки натрите на мелкой терке, добавьте 5 г ксилита и поставьте на холод. Яблочные очистки залейте водой, положите оставшей ксилит, варите 10 минут, процедите. В полученный раствор введите предварительно замоченный в холодной воде желатин, дайте ему раствориться, охладите, затем взбейте в густую пену и, продолжая взбивать, добавьте тертые яблоки. Хорошо размешанную массу разлейте по формочкам и остудите.

Все эти продукты не только исключительно вкусны, но и полезны.



Как УБЕРЕЧЬ ФИГУРУ от растяжек



Здравствуйте, «НЗ». У меня беременность 3 месяца. Все еще впереди. Но уже сейчас нужно о будущем думать. В связи с этим у меня вопрос: можно ли заранее предупредить образование послеродовых растяжек. Они так фигуру портят! Я боюсь, что мне это по наследству может передаться. У моей мамы весь живот в некрасивых растяжках.

Спасибо за ответ.

Ангелика СВЕТЛОВА, г. Воркута

случае, если его правильно подобрать и носить. Бандаж надо подбирать обязательно по размеру. Размер определяется по объему живота. Он измеряется на уровне пупка.

НОСИТЕ БАНДАЖ

Причины возникновения послеродовых растяжек женщин еще до конца не изучены. Их появление зависит от многих факторов. От состояния организма, обмена веществ, конституции, состояния кожи, соединительных тканей. На появление растяжек влияет также и величина плода. В процессе беременности теряется эластичность кожи и повреждается кожный покров. Кожа растягивается на животе, на груди, реже — на бедрах.

Лучшее профилактическое средство — пользование дородовыми бандажами. Бандажи помогают сохранить правильное положение плода, уменьшить нагрузку на позвоночник. Они также поддерживают брюшную стенку, помогают избежать растяжек.

Дородовой бандаж необходимо носить, начиная с 20 недель беременности. С ним надо ходить в течение дня, снимая на ночь. Польза от его ношения будет в том,

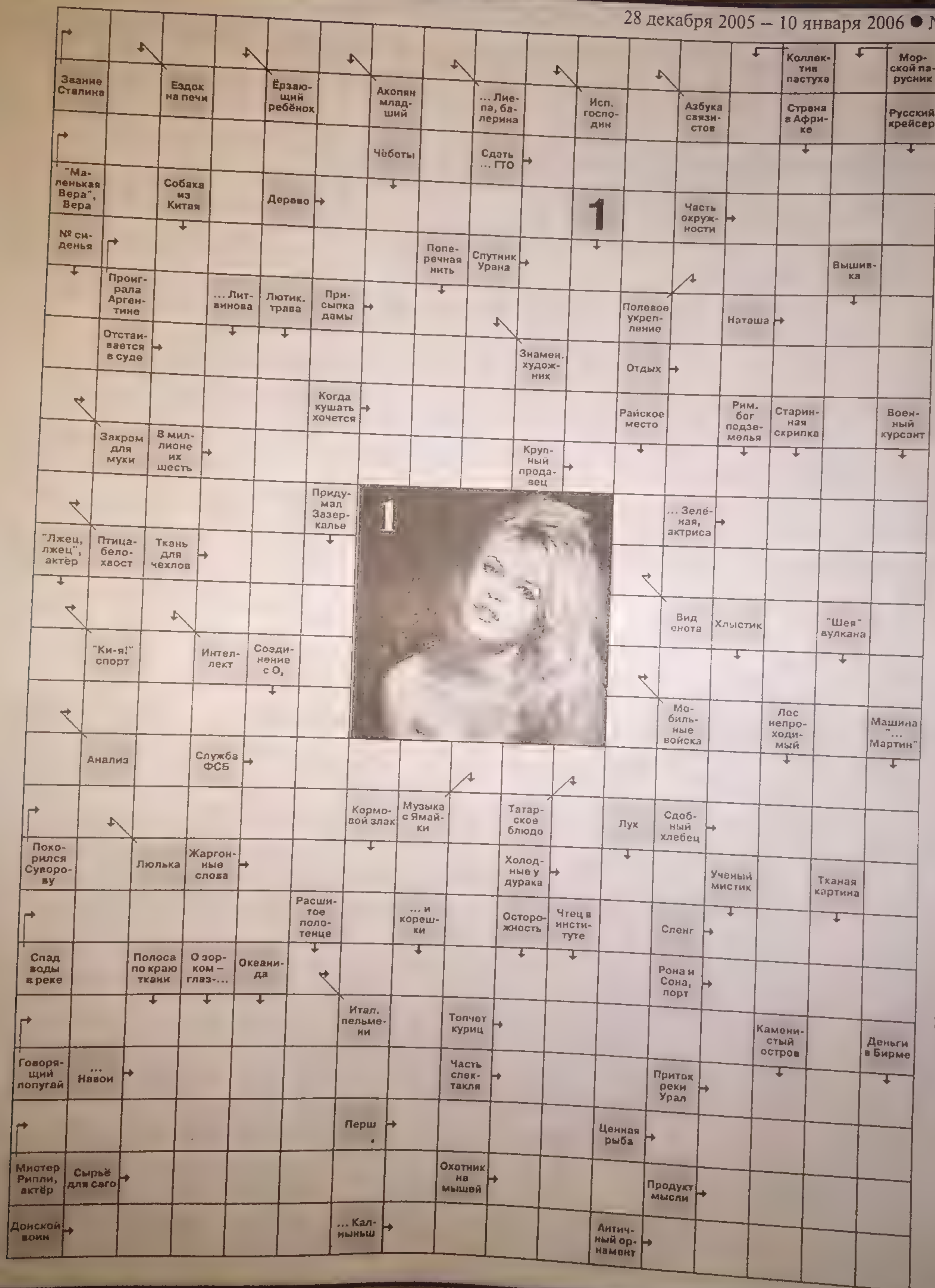
тяжек могут быть и физические упражнения, которые необходимо делать по рекомендации врача. Во время беременности хорошо бы закалывать кожу. Ежедневно обмывать ее теплой водой. После вытирать (но не растирать) грубым полотенцем. Следать кожу более эластичной поможет и ежедневное смазывание ее на ночь оливковым маслом или кремами на масляной основе.

Если после родов растяжки все же появились, не огорчайтесь, еще не все потеряно. Есть шанс от них избавиться. До истечения 6 недель после родов матка сокращается, сокращаются и брюшные мышцы. Кожа приобретает прежнюю упругость. Но в этом случае нельзя полагаться только на природу. Надо ей помочь. После родов, через 12 дней, можно носить в течение дня пояс-трусы. Через 20 дней после родов надо обязательно надевать послеродовой бандаж. Его необходимо носить весь день, снимая на ночь. Начиная с 6 недель, бандаж уже не нужен. Пора заняться физическими упражнениями. Укрепить кожу, придать ей эластичность и упругость с помощью

массажа. Хорошо помогают в этом любые физические упражнения, считающиеся на тренировку мышц живота, бедер. Посещение бассейна, плавание тоже может способствовать возвращению кожи и мышц в прежнее состояние. Брюшную стенку можно укрепить с помощью очень простого упражнения. Вдохнув, надо втянуть живот, зафиксировать в таком положении на 2-3 секунды. Выдыхая, живот надуть на то же время. Если не помогли никакие меры, а от растяжек очень хочется избавиться, тогда один путь — к косметологу. Там могут вам предложить иссечение растяжек, то есть убрать их с помощью операции. Но существуют и другие способы. Например, микрошлифовка кожи в течение 5-10 сеансов, в зависимости от глубины и количества растяжек. Такое лечение стоит недорого. Поэтому лучше постараться избежать растяжек вовремя. Большое внимание во время беременности надо уделять и груди, чтобы избежать от растяжек. Постоянно носить бюстгалтер, причем только из натуральных материалов.

ПОМОЖЕТ ФИЗИКУЛЬТУРА

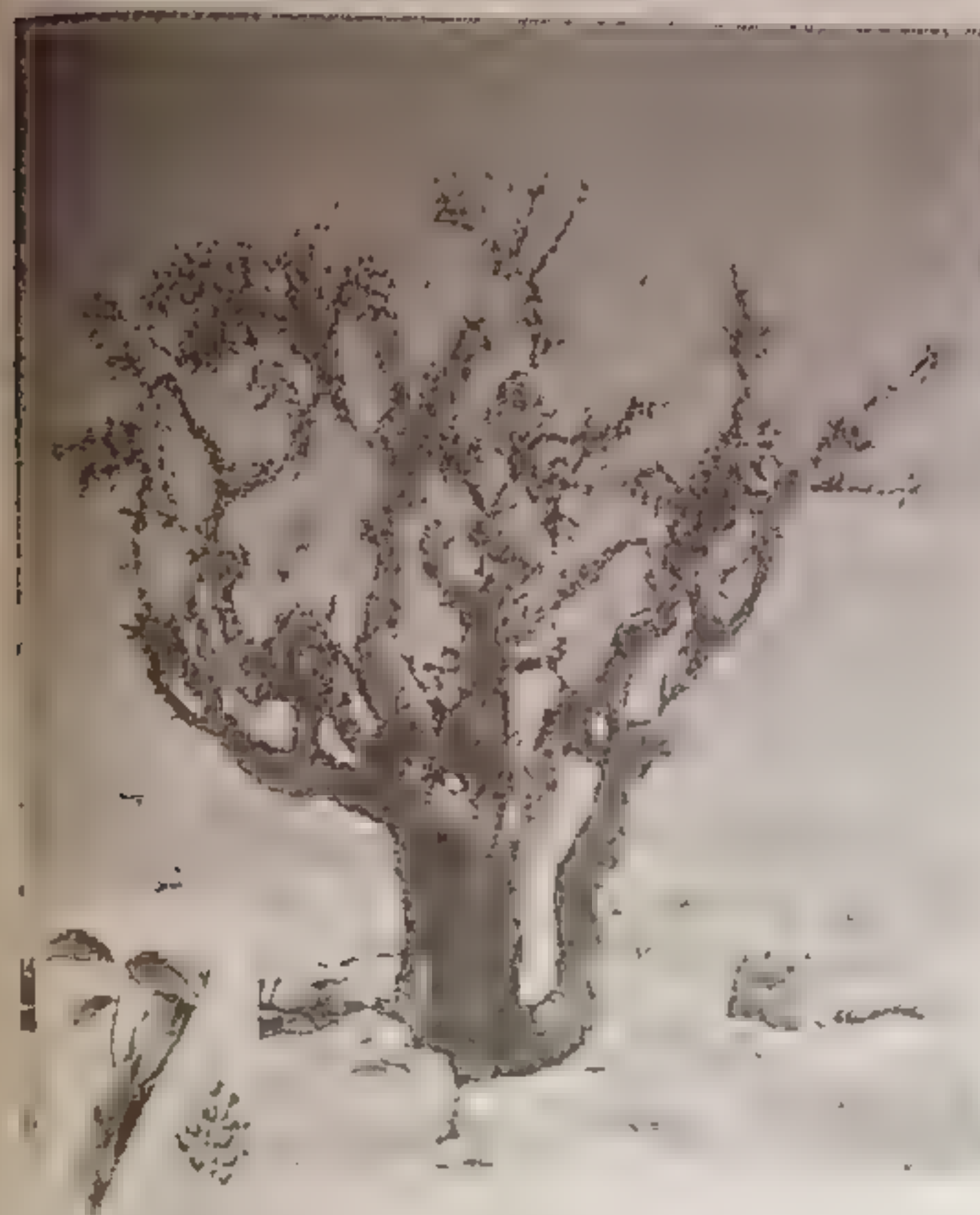
Профилактикой возникновения послеродовых рас-



СКАНВОРД ПРЕДОСТАВЛЕН «ЗАЛЕПУХОЙ!», ГАЗЕТОЙ СКАНВОРДОВ, КРОССВОРДОВ, ГОЛОВОЛОМОК, ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ, РЕБУСОВ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ (ОТВЕТ СМ. В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ)

28 декабря 2005 — 10 января 2006 • №26 (38)

Ладан для души и тела



Ладан — это затвердевшая ароматическая смола, выделяющаяся из надрезов коры ладанного дерева (*Bosvelia cartegii*). Эти деревья произрастают на сухих горных склонах в Сомали (Африка), на юго-востоке Аравийского полуострова и острове Сокотра. Смола содержит камедь, эфирное масло, три-терпеновые кислоты.

Исстари на Руси считалось, что ладан защищает от злых, темных сил, очищает атмосферу дома, делая ее доброжелательной и миролюбивой. Ладан вызывает умиротворение в душе и тихий, спокойный сон. Поэтому его кусочки клали больному человеку под подушку, особенно нервному, беспокойному, страдающему бессонницей. Если в доме беспричинные ссоры, частые болезни, а домашних преследует полоса неудач — нужно окурить жилище ладаном с молитвой и таким образом очистить его от негативной энергетики. Видеть во сне курящийся ладан, чувствовать его за-

пах предвещает получение материальных или духовных благ, которые будут достойной наградой за ваше долготерпение.

Однако людям, которые страдают аллергией или легочными заболеваниями, нужно быть осторожными с ладаном. В некоторых странах священнослужители предупреждают своих

прихожан, что в церковной службе используется ладан и что это может быть опасно для их здоровья.

Ладан с успехом применяется и в медицинских целях. При болях в животе, фарингите, ревматизме, болях в почках и мочевом пузыре 7 г порошка ладана растворяют в 15 мл 96% спирта. Принимают по 10–15 капель 2 раза в день за полчаса до еды с 1 ст. л. кипяченой воды.

Для наружного применения ладан используют при фурункулах, панариции, абсцессах, гнойных ранах: 10 г растертого в порошок ладана смешивают с 100 г топленого свиного жира и 10 г вазелина, нагревают при помешивании на водяной бане до полной однородности массы.

ГАДАНИЕ С ЛАДАНОМ

Используется ладан и в гаданиях. Кстати сейчас гадать — самое время.

По народным обычаям гадают в новогодние ночи с 31 декабря на 1 января, по старому стилю — в ночь

с 12 на 13 января, а также в святочную неделю, то есть неделю после Рождества, отмечаемого 7 января, и в Крещение (19 января).

Около 12 часов ночи закройте двери, задерните шторы, постелите чистую скатерть, поставьте на стол два прибора (или две тарелки), зажгите свечу. Сядьте за стол перед одним из приборов, положите на обе тарелки по кусочку ладана и начинайте читать заговор для гадания. При этом правой рукой то с одного прибора, то с другого берите кусочки ладана и подносите к свечке поочередно. Дочитав заговор, бросьте один кусочек ладана на стол, а другой положите под подушку. Укладывайтесь спать, сон будет вещим: о чем гадали, то и увидите. Текст заговора: «Ладаном в церкви ладят, дома им болезнь правят, под Рождество на него гадают. Ладан, ладан, было бы ладно тобой погадать, всю правду узнать. Как ты, ладан-батюшка, чист, свят и честен, так и сон мой будь правдив».

Ответы на сканворд, опубликованный в №25 (37)

			Ф	Е	Л	Ь	Д	М	А	Р	Ш	А	Л	
З	А	Д	Е	Л	О	О	М	О	Я	М	Б			
А	О	О	Т	Л	И	В	П	Т	О	Р	И			
К	А	Н	О	Э	И	О	М	Е	П	А	Д	У	Б	
О	Н	М	А	Т	А	Д	О	Р						
Н	И	А	Г	А	Р	А	Д							Л
З	О	Е	Д	Р	Е	К								О
Г	А	Л	К	А	Р	О	М	А						Т
И			А	Л	Л	Е	Р	А	Д	У	Ш	И	Е	
О	Б	М	Е	Н		Б	Л	И	Н	И	Т	К		
Б	О	О	К	Т	Е	Т	И	К	Е	Б	А	Н	А	
Х	А	Л	У	П	А	З	И	Г	З	А	Г	Н	Р	
О	О	У	Т	Ю	Г									
Д	Х	О	С	Е		Ф	А	Д	А	Е	Ы			
И					Р	О	Г	О	З	О	Г	И	В	
Т					Ш	Л	И	Р	Р	О	Ж	О	К	
Е					М	И	Л	Ь	М		А	Н	И	
Л					Б	К	У	П	О	Н	Ц	П		
Ь					К	В	С	Т	И	А	Г	А	М	
Н	А	Г	Р	А	Д	А	В	Ф	О	Т	О	А		
О					А		Б	А	З	А	Л	И	К	
С	Е	Й	С	М	Л	О	Г							
Т			П	А	Н	В	Е	Н	О	К	В	И	Л	
Ь			Ф	Е	Н	О	М	Е	Н	Р	О	М	А	

РАБОТА

Дома! Вырезание чайных этикеток. Склеивание подарочных пакетов, конвертов. С уральскими самоцветами. З/п от 9500р./мес. Договор. Премии. 305000, г. Курск, а/я 204 (НЗ) Дудиной + конверт с о/а.

Работа на дому. Вырезание этикеток, сборка авторучек, фасовка семян. Материалы почтой. Договор. Заработок до 12 000 руб./мес. От вас конверт с о/а. 607226, г. Арзамас - 6, а/я 18 «П»

Надомная работа с почтовой корреспонденцией для всех. З/плата от 15000 руб./мес. Вложите конверт с о/а. 111396, г. Москва, а/я 117, Сергеевой.

МАГИЧЕСКИЙ САЛОН

Колдовские книги, учебники магии, практика приворота, гипноза, магия денег — вышлем почтой. Бесплатный каталог. 603001, г. Н. Новгород, а/я 1, «ВК» + конверт с о/а.

ТОРГОВЫЙ РЯД

Алтайские травы. Кукольник — алкоголизм. Морозник — похудение. Уснея — гипертония. Красная щетка — гинекология. Полный курс 250 руб. 650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова, 1А-7. Т. (3842) 56-10-36. Лиц. Д 044407 адм. Алт. Край. от 30.04.02 г.

28 декабря 2005 — 10 января 2006 • №26 (38)

Можете ли вы похудеть

Немало людей хотели бы избавиться от лишнего веса. Этот тест поможет вам узнать, удастся ли вам потерять ненавистные килограммы. Вы должны ответственно ответить на десять вопросов.

За ответ да запишите себе 10 очков, за нет — 0.

1. Занимаетесь ли вы регулярно зарядкой?
2. Всегда ли вы знаете калорийность пищи, которую едите?
3. Питаетесь ли вы часто, понемногу, скажем, шесть раз в день?
4. Взвешиваетесь ли вы регулярно, хоть раз в неделю, контролируя свой вес?
5. Всегда ли у вас дома есть диетические продукты: творог, сыр, отварное мясо?
6. Сможете ли вы удержаться, когда вы не голодны, но кто-то уговаривает вас перекусить за компанию?

7. Долго ли задерживаются у вас дома сладости, или вы съедаете их весьма быстро?

8. В состоянии ли вы недоест, оставив еду на тарелке, если вы уже сыты?

9. Думаете ли вы время от времени о каком-то любимом блюде?

10. Хорошо ли вы себя чувствуете при нынешнем режиме питания?

**Подведем итоги:
ДО 30 ОЧКОВ:**

Вам нужно полностью изменить свой режим питания. Иначе вы никогда не сможете избавиться от лишнего веса.

ОТ 40 ДО 60 ОЧКОВ:

Если вы еще лучше будете следить за своим питанием и регулярно делать зарядку, то избавитесь от лишних килограммов.

ОТ 70 ДО 100 ОЧКОВ:

У вас сильная воля. Вы быстро сбросите ненужные килограммы.

КУРЬЕЗ

СТАЛА МАМОЙ ЗА 3 ДНЯ

Жизнь 23-летней бразильской баскетболистки Силвии Кристины круто изменилась всего за 3 дня. После решающего матча в финале региональных игр Силвия почувствовала себя неважно и обратилась в поликлинику. Каково же было ее удивление, когда врач объявил ей диагноз — беременность. Грыжа, которая, как ошибочно полагала Силвия, выросла у нее на животе, оказалась семимесячным ребенком. Для спортсменки это явилось приятным сюрпризом. Схватки начались неожиданно, и ребенок родился преждевременно. Рост мальчика 31 сантиметр, а вес — чуть более 1 килограмма. Жизнь новорожденного уже в безопасности.

**Если Вы — фермер или дачник,
садовод или огородник,**

**НОВАЯ
ГАЗЕТА** **ЗАЧНЫЙ**
для ВАС!

**Спрашивайте
свежий номер по средам каждые две недели!**

Рекомендованная
розничная цена —
2 рубля!

Уважаемые читатели! Продолжается подписка на издания ИД «КУРАЖ».

Спрашивайте в местных почтовых отделениях

Каталог российской прессы «Почта России». Индексы наших изданий:

«Энциклопедия здорового образа жизни, НЗ», газета для всей семьи — 12457,

«Окрошка», журнал о здоровой и вкусной пище — 11316;

«Брат», мужская газета — 11315;

«Залепуха!», газета сканвордов для взрослых и детей — 11314.



**Главный редактор
ФАЛАТОВА Е.Ю.**

Учредитель
ООО «Газеты Провинции»

Издатель

ОАО «ИД «Кураж»

Юридический адрес:

127474, Москва,

Дмитровское шоссе, д. 60

Адрес редакции:

127474, г. Москва,

Дмитровское шоссе,

д. 60, 7-й этаж

Тел.: 250-77-03

Тел./факс: 250-72-23

Реклама:

nikolas@province.ru,

(095)250 77 02, Реализация:

oreshin@province.ru,

(095)250 72 23

Тираж 55 380

Цена свободная

Зарегистрирована Министерством
Российской Федерации по делам
печати, телерадиовещания и
средств массовых коммуникаций.
Регистрационный номер
ПИ №77-18119

При перепечатке уведомление и
ссылка на газету обязательны.
Незаконные материалы не возвра-
щаются, публикуются и оплачиваются по
усмотрению редакции. Редакция остав-
ляет за собой право публиковать полно-
стью или частично любые пришедшие в ее
адрес письма. При подготовке номера ис-
пользованы интернет-ресурсы.
За содержание рекламных объявле-
ний ответственность несет рекламода-
тель. Прежде чем воспользоваться сове-
тами или рецептами из нашей газеты,
проконсультируйтесь у врача. За реко-
мендации, данные читателями, редакция
ответственности не несет.

Уважаемые читатели!

Свои вопросы, пожелания
и материалы для печати вы можете
передать нашим собственным
корреспондентам:

Брянск — Евгений Кузнецов
(0832) 41-93-03

Владимир — Анна Татаринова
(0922) 36-68-15

Иваново — Софья Герасимова
(0932) 41-03-15

Кострома — Марина Чулушкина
(0942) 55-96-61

Липецк — Екатерина Деревяшкина
(0742) 22-75-58

Курск — Владимир Роговский
(0712) 51 26 12

Омск — Ольга Рогова
(383) 25 66 51

Саратов — Евгений Акимов
(8452) 27-80-10

Ставрополь — Юлия Филь
(8652) 56-44-73

Челябинск — Марина Глушкова
(351) 78-07-26

Пятигорск — Наталья Тарасова
(8793) 39-51-63

По всем вопросам, связанным с подпи-
ской на наше издание по Каталогу «Почты
России» (индекс «НЗ» — 12457), просим
обращаться в Отдел подписки Межрегио-
нального Подписного Агентства, тел.
(095) 974 2131, доб. 486, 487, 513, 446,
557, 495; адрес: 127994, г. Москва, К-51,
ГСП-4, Цветной бульвар, д. 30, стр. 1.
Вопросами доставки подписных тиражей
редакция не занимается.

Газета отпечатана в типографии
«Альфа-Принт», г. Ярославль,
ул. Судостроителей, 3.

Зак. № 3115

Подписано в печать: 14.12. 2005

В 45 – МУЖЧИНА ЯГОДКА ОПЯТЬ!

→ 20

Наше Здоровье

№ 2 (40)

25 января – 7 февраля 2006
газета выходит 1 раз в 2 недели

энциклопедия здорового образа жизни

«Победа над недугом»

Обыкновенный подвиг

...В итоге человек, полный жизненных сил, в 42 года оказался чуть ли не прикованным к постели: сосуды ног потеряли свои функции. Не действует рука, а еще аритмия сердца и ревматизм. В общем, инвалидность. Но для моего отца это совсем не подходило. Как он за себя боролся! Делал все, что мог, даже бегал по квартире (только смотреть на его мучения было нелегко). Отец взялся за свое питание. Все делал сам. Руку разрабатывал по часу, по два в день. И вскоре в нашей областной больнице появился аппарат, видимо, что-то вроде томографии. И у него посмотрели сосуды. И врачи очень были удивлены. Его потом часто приглашали на медицинские конференции, чтобы показать, что мог сделать человек. Он на ногах вместо разрушенных главных сосудов развил себе сеть периферийных сосудов до такой степени, что они стали работать почти как главные... → 10

ФАСТ-ФУД:

есть или не есть? → 18

Что такое
физиологическая
несовместимость → 21

Как уберечь ребенка
от врачебных ошибок → 7

КОНКУРСЫ ДЛЯ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

«Победа над недугом» стр. 10

«Народные рецепты красоты» стр. 6

Призовой фонд конкурсов составляет 6000 рублей!



→ 13
Простая вода –
лучшее лекарство

КОРОТКО

Женщины, которые долго не могут забеременеть, чаще рожают мальчиков. Голландские ученые выявили следующую закономерность: у женщин, которым на зачатие ребенка потребовалось более 12 мес., вероятность рождения мальчика — 58%. Далее вероятность рождения мальчика растет.

Традиционно больным диабетом и тучным людям рекомендовалась фруктоза или фруктовый сахар, как замена глюкозе. Американские ученые из Университета во Флориде пришли к выводу, что эти подсластители могут явиться причиной ожирения.

Люди умственного труда реже болеют простудными заболеваниями, утверждают американские ученые. 50 добровольцам они ввели вакцину против гриппа, чтобы проверить, как иммунная система будет реагировать на симуляцию вирусной атаки. Оказалось, что если человек в течение полугода занимался интеллектуальной деятельностью, то уровень антител у него в организме был намного больше, чем у безработных и у тех, кто находился в состоянии депрессии.

По данным научных исследований, частые поцелуи нормализуют сердечно-сосудистую деятельность, снижают повышенное кровяное давление и содержание холестерина в крови и вообще «повышают качество жизни» человека.

Научно-исследовательский институт рака выявил, что шалфей, куркума, орегано, тимьян, розмарин, фенхель, тмин, анис, кориандр и эстрагон препятствуют возникновению онкологических заболеваний. Согласно исследованиям, по содержанию антиоксидантов орегано намного превосходит витамин Е.

Кофе и чай ЗАЩИЩАЮТ ПЕЧЕНЬ

Кофе и крепкий чай помогают защитить печень от серьезных поражений, особенно эффективно употреблять эти напитки тем, кто употребляет часто алкоголь, тем, у кого повышено содержание железа в крови, и людям с избыточным весом.

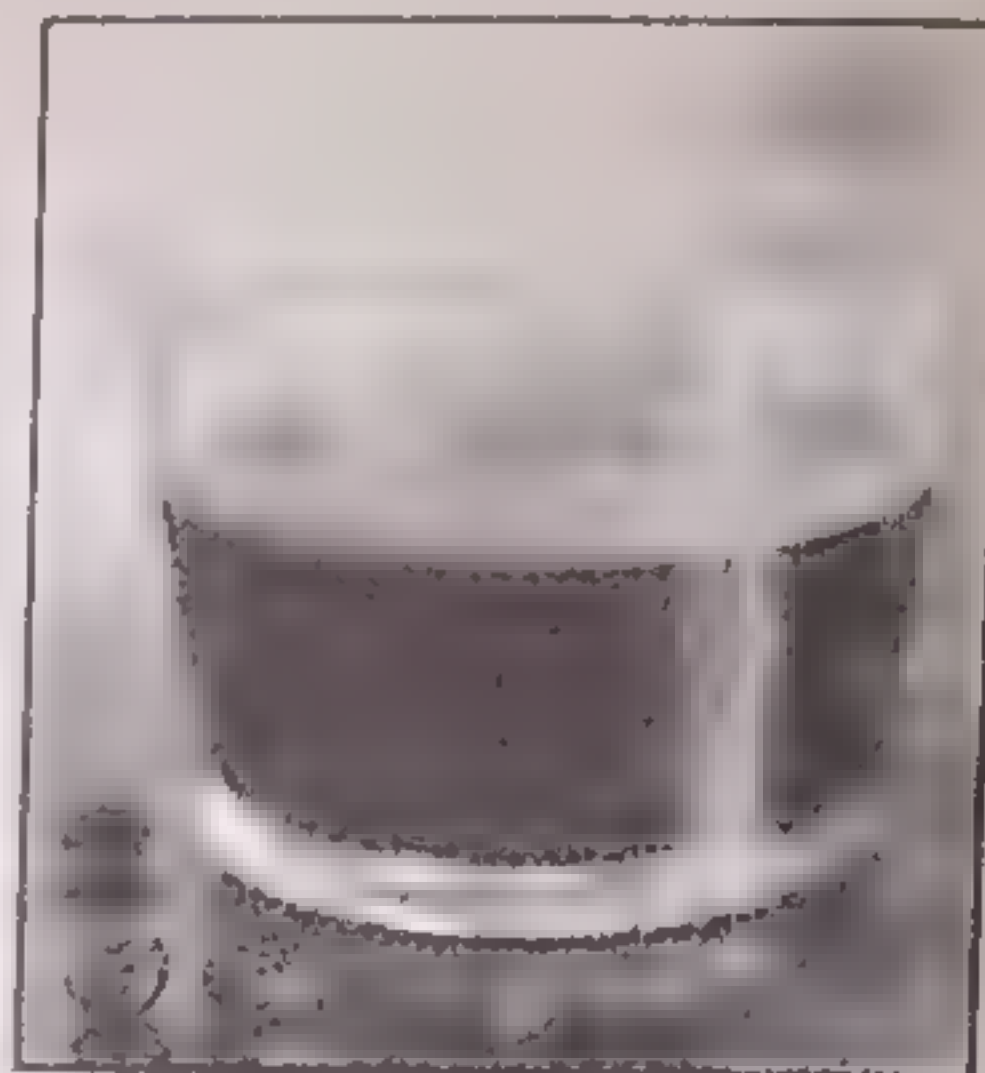
К такому выводу пришли американские ученые из Национального института диабета и заболеваний печени и почек.

В исследовании приняло участие около 10 тысяч человек, которые наблюдались и ежегодно заполняли анкеты в течение

19 лет. Результаты эксперимента показали: люди, которые выпивают минимум по две чашки кофе или чая ежедневно, страдают хроническими заболеваниями печени в 2 раза реже. У тех, кто не пьет кофе или чай вообще или употребляет эти напитки редко, риск заболевания печени возрастает в 2 раза. Сорт кофе или чая значения не имеют. Эффективен как черный, так и зеленый чай.

Ученые считают, что положительный эффект и профилактика заболеваний печени связана с

действием содержащегося в этих напитках кофеина. Ученые также отметили, что ни чай, ни кофе не эффективны в защите печени от действия вирусов.



От похмелья нет спасенья

Лучший способ избавиться от похмелья — не пить, утверждают ученые.

Британские исследователи испытали 8 наиболее распространенных способов от похмельного синдрома и пришли к выводу, что они практически бесполезны.

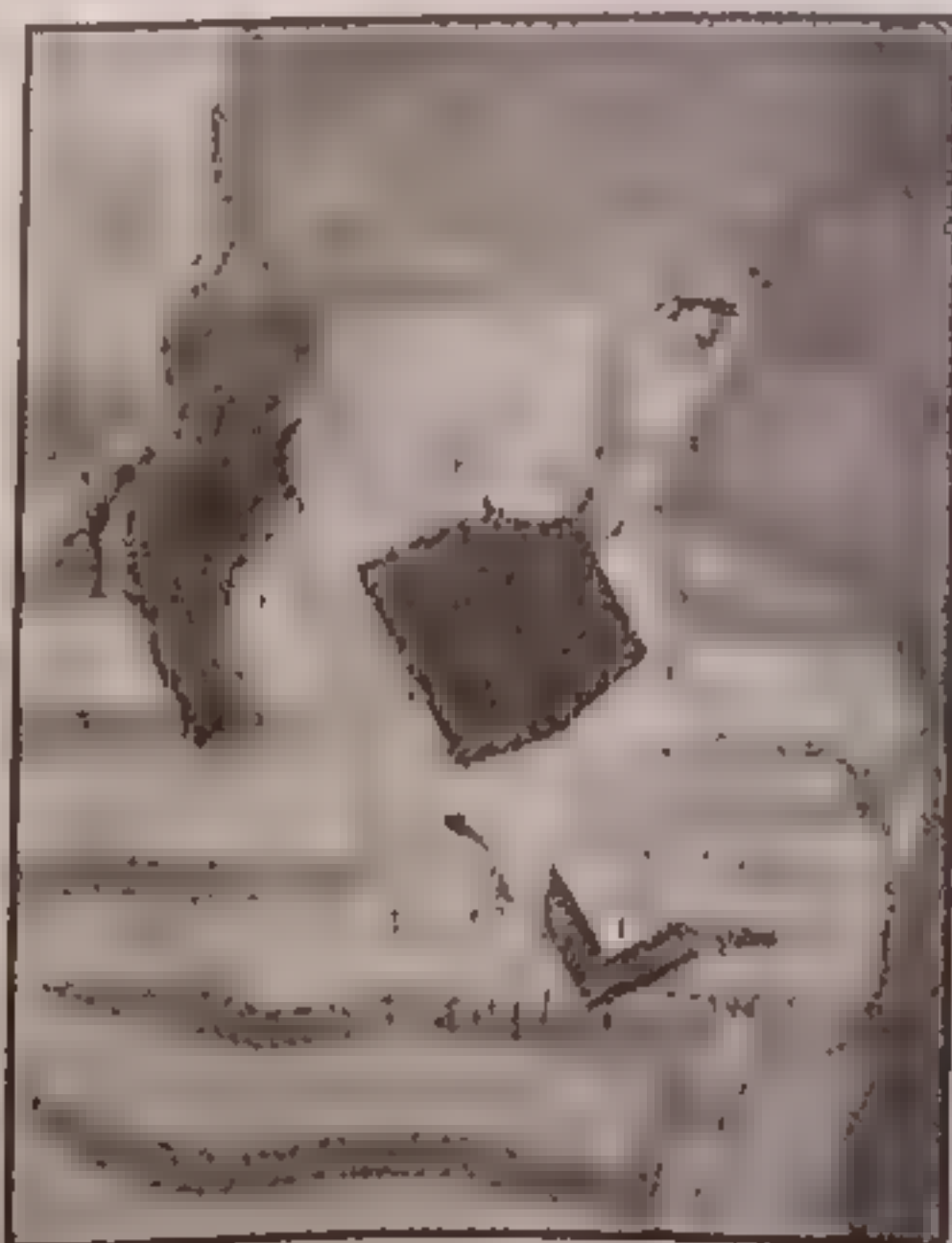
«Мы не обнаружили убедительных доказа-

тельств того, что с помощью каких-либо средств можно вылечить или избавиться от похмельного синдрома», — говорят ученые из Экстерского мединститута. Среди способов, которые, по легенде, помогают облегчить состояние перегулявшего накануне человека: аспирин, парацетамол, бананы, капуст-

та, активированный уголь, сырые яйца, спортивная зарядка, зеленый чай и молочный коктейль.

Медики предупреждают, что злоупотребление алкоголем, которое значительно усиливается на праздники, может привести не только к неприятному похмелью, но и к смерти.

Шоколад лечит заболевания сердца



Швейцарские ученые на основании своих исследований утверждают, что черный шоколад в умеренных дозах способен предотвращать сердечно-сосудистые заболевания.

Шестидесятиграммов шоколада высокого качества с большим содержанием масла какао препятствует сужению и отвердеванию артерий. Среди курильщиков, входящих в группу риска сердечно-со-

судистых заболеваний, были проведены научные эксперименты.

На людей, не страдающих от никотиновой зависимости, шоколад также оказывает благоприятное воздействие.

В черном шоколаде содержится больше антиоксидантов, чем в красном вине и других продуктах питания. Он способен улучшать работу кровеносной системы.

25 января — 7 февраля 2006 года • №2 (40)

ОТ РЕДАКЦИИ: друзья, иногда бывают ситуации, когда посетить врача сложно. То работа мешает, то бытовые хлопоты захватили. Если проблемы со здоровьем серьезные, то лучше не рисковать, а найти время и сходить к доктору. Если же время терпит, то пишите нам в газету, в рубрику «Вопрос-ответ». Эта наша виртуальная поликлиника. С нами сотрудничают врачи, профессионалы в разных областях медицины. Они обязательно ответят на все ваши вопросы.

Ешь лимон, чеснок и мед — и болезнь твоя уйдет

Знаю некий рецепт, который мне посоветовала бабушка. Он якобы очень хорош для поддержания общего здоровья. Лимон нужно мелко порубить, добавить чеснок и мед. Всю эту смесь надо несколько дней отстаивать в холодильнике и потом принимать по столовой ложке раз в день. Бабушка говорит, что очень помогает. Но вот другие, прослышав про такой способ, сказали, что от таких снадобий и до язвы желудка недалеко. Так ли это?

Яна МЕРКУЛОВА, г. Челябинск

Уважаемая Яна, вам отвечает Лариса Щурова, врач-гомеопат, г. Липецк:

— Действительно, все вышеперечисленные компоненты обладают местным раздражающим действием. Но если умело их принимать, то вреда они не принесут, а, наоборот, только пользу. Людям с чувствительным желудком следует принимать эти компоненты сразу после еды и ни в коем случае — не натощак. Иначе они могут увеличить количество секрети желудочного сока, что может вызвать гастрит или изжогу.

Шприц должен быть один

Уважаемая редакция, мне много приходится делать инъекций самостоятельно. Какие шприцы и в каких случаях лучше применять? Можно ли одноразовым шприцем пользоваться два или три раза, если он для одного человека и для одного и того же лекарства?

Раиса Андреевна САЛИСОВА, г. Саратов

Уважаемая Раиса Алексеевна, вам отвечает врач-терапевт Григорий Дмитриевич Серов:

— Медицинские инструкции категорически запрещают повторное использование одноразового шприца. Не даром же он называется «одноразовым».

По статистике, заражением многими болезнями, такими как СПИД и гепатит, в большинстве случаев происходит в именно результате повторного использования одноразовых шприцов. Да и в бытовых условиях, когда вы абсолютно уверены, что заражения не произойдет, такие шприцы использовать нельзя. Во-первых, в самом шприце всегда остается небольшое количество лекарства, которое было введено в результате инъекций. Ни мыть, ни тем более кипятить одноразовые шприцы нельзя. А лекарство, оставаясь в ту-бе, теряет свои свойства и может принести вред. Во-вторых: иглы загущиваются и при повторном использовании могут поранить больного. Некоторые компании даже выпускают такие одноразовые шприцы, после использования которых игла блокируется. Да и непонятно — зачем рисковать своим здоровьем и использовать несколько раз одноразовый шприц. Ведь стоят они недорого.

Где живет ботулизм?

Здравствуйте, редакция «НЗ». Меня интересует такой вопрос: заболеть ботулизмом можно только от домашних консервов или и от магазинных тоже?

Евгений М., г. Владимир

— Чаще всего заражаются ботулизмом при употреблении консервов домашнего приготовления. Случаи отравления магазинными консервами встречаются значительно реже. Однако они не исключены. Продукты, содержащие токсин, по своим вкусовым свойствам могут быть безукоризненными. Однако в большинстве случаев продукты, с которыми связано возникновение ботулизма, оказываются пониженного качества. Необходимо отметить консервный «бомбаж» (стойкое вздутие донышек). Нередко зараженные продукты имеют запах прогорклого масла, размягчение пораженного

продукта и изменение цвета. Основным и важнейшим фактором, используемым в борьбе с ботулизмом, является неустойчивость токсина к высокой температуре, так нагревание при 100 градусах в течение 15 минут разрушает токсин. Поэтому продукты, зараженные микробом ботулизма, не вызывают заболевания, если перед употреблением они подверглись кипячению. Для профилактики ботулизма необходимо исключить герметизацию консервируемых грибов и овощей, повышать кислотность консервов, добавляя в них уксус, использовать домашние консервы только для приготовления блюд с длительной тепловой обработкой, не покупать на «стихийных рынках» соленые и маринованные овощи и грибы, вяленую рыбу, сало, колбасы домашнего приготовления.

РЕДАКЦИЯ «НЗ»

АНГИНА: бойтесь осложнений

Вряд ли найдется человек, который хотя бы раз в жизни не болел ангиной. Однако не любая боль в горле свидетельствует об ангине. Ангина это инфекционное заболевание, при котором воспаляются небные миндалины (гланды). Эти образования расположены в глотке по обе стороны от язычка и мягкого неба, они хорошо видны при открытом рте.



НЕ ПЕЙ ИЗ ЧУЖОЙ ЧАШКИ

Заболевание вызывают различные микробы, главным образом стрептококки, которые попадают в глотку чаще с предметами домашнего обихода, которыми пользовался больной ангиной (например, грязная посуда и др.). Некоторым людям достаточно промочить ноги, съесть мороженое или искупаться в водоеме, и они тотчас заболевают ангиной. Заболеванию могут способствовать дым, пыль, алкоголь и др., а также наличие аденоидов или других заболеваний носоглотки, при которых нарушается носовое дыхание.

СИМПТОМЫ

Ангина начинается обычно внезапно. Больной чувствует некоторое недомогание, тяжесть в голове, боль при глотании, сухость и саднение в горле. Ему кажется, что горло су-

зилось. Отсюда и возникло название «ангина», что означает на латинском языке «сжимать, стеснять». Повышается температура. Изменения в горле выражаются в зависимости от степени поражения: либо покраснением миндалин, либо появлением на их поверхности гнойного налета (катаральная и фолликулярная ангины).

ОСЛОЖНЕНИЯ

Обычно заболевание длится 7-8 дней и заканчивается выздоровлением. Однако возможен и другой исход, особенно если больной обратился к врачу слишком поздно, не выполнял его предписаний или лечился своими средствами. Одним из наиболее частых и тяжелых осложнений ангины является околминдаликовый гнойник, называемый паратонзиллярным абсцессом. Такой гнойник возникает обычно через 2-3 дня, после того как проявления болезни полностью исчезли. У больного внезапно резко повышается температура (до 39-40°C), появляются сильные (по выражению больных, рвущие) боли в горле, не связанные с глотанием. Это заставляет его отказаться от пищи и питья. Больной с трудом открывает рот, шея его припухает вследствие воспаления лимфатических узлов. Осложнение это очень опасно. В запущен-

ных случаях сужение просвета глотки в результате увеличения гнойника может привести к затруднению и даже прекращению дыхания.

ЛЕЧЕНИЕ

Необходимо строго выполнять предписания врача. Больше внимания следует уделять питанию больного. Рекомендуются бульоны, жидкая каша, паровые котлеты, кисели, обильное питье (молоко с «Боржом», чай с лимоном).

Не следует давать острую, грубую и горячую пищу. Горло необходимо полоскать. Но не тем, что попало под руку, а тем средством, которое выписал врач.

Чтобы лекарство достигло глубоких отделов глотки, при полоскании голову нужно сильно запрокинуть назад. В процессе полоскания необходимо сдерживать дыхание, чтобы жидкость не попала в дыхательное горло. Полоскание глотки следует производить не более 2-3

минут, более длительное полоскание утомительно и излишне.

Так как заболевание является заразным, больному необходимо выделить отдельную посуду и полотенце. Посуду, которой пользовался больной, необходимо тщательно мыть и кипятить в течение 10-15 минут, белье его стирать отдельно. Около постели больного нужно поставить банку с дезинфицирующим раствором (например, раствор перманганата калия) для сплевывания слюны.

У большинства людей ангина возникает эпизодически с интервалом в несколько лет. Однако в ряде случаев изменения в миндалинах не проходят бесследно, а острый воспалительный процесс переходит в хронический.

Ангина оказывает серьезное влияние на важные органы и системы организма. Эта болезнь может стать причиной возникновения воспалительного процесса в почках, множественного поражения суставов.



НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

КАК ЛЕЧИТЬ АНГИНУ

✓ Разогреть керосин, смочить в нем ткань, отжать тщательно и обмотать им шею. Сверху наложить еще шерстяную ткань или шарф. Подержать этот компресс сколько можно. Одного сеанса порой достаточно, чтобы воспаление прошло. Детям применять этот способ нежелательно.

✓ При болях в горле в стакан теплой кипяченой воды всыпать по 0,5 ч. л. соды и соли и добавить несколько капель йода. Этим раствором полоскать горло. Боль может пройти после одного дня полоскания.

✓ Ангина пройдет за сутки, если 10 или более раз в день полоскать горло настоем чайного гриба по 10-15 минут.

Синий йод болезнь убьет

О целебных свойствах синего йода многие знают не понаслышке: на собственном опыте неоднократно убеждались в чудодейственной силе этого препарата. И в самом деле, обладая противовирусным, антимикробным и антигрибковым эффектом, он помогает побеждать самые серьезные заболевания, против которых даже модные импортные лекарства порой бессильны.

МОЖНО ВОВНУТРЬ

Спиртовые и водные настойки обычного йода каждому из нас известны с детства. Мы всю жизнь применяем их как эффективное антисептическое средство для обработки ран. Но из-за своей токсичности такой йод непригоден для приема внутрь в больших дозах. В отличие от него синий йод нетоксичен, абсолютно безвреден, поэтому принимать его можно стаканами без каких-либо нежелательных последствий для организма. Синим йодом лечат дизентерию и стоматит, язву желудка и долго незаживающие раны, конъюнктивиты и поносы с кровью, колиты и энтероколиты, различного рода отравления и ожоги.

ЧТО ЭТО

Синий йод — это йодированный крахмал. Его легко приготовить в домашних условиях. Для этого надо в 50 мл теплой воды развести 10 г картофельного крахмала (1 ч. л. с верхом), размешать, добавить 10 г сахарного песка и 0,4 г лимонной кислоты (несколько кристалликов). Одновременно с этим вскипятить 150 мл воды и в кипяток влить полученный раствор крахмала. Смесь размешать, охладить и добавить 1 ч. л. 5%-ного спиртового раствора

йода, после чего она окрасится в синий цвет. Это и есть тот самый синий йод, или йодистый крахмал. Он может храниться в закрытом сосуде при комнатной температуре, не теряя своих свойств, в течение многих месяцев.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ

При язвенных поражениях толстого кишечника синий йод вводится в виде клизм по 50 г ежедневно в течение недели. При конъюнктивите в течение недели в глаза закапывается по 2-3 капли специально приготовленного раствора (1 ч. л. синего йода разводится в 10 ч. л. теплой дистиллированной воды) утром и вечером. Многие больные при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта принимают перед едой по стакану препарата 2-3 раза в день, добавляя в него для вкуса свежеприготовленные соки. При стоматите препарат разводят теплой водой и используют этот раствор для полоскания полости рта 2-3 раза в день. Синий йод — незаменимое средство при химических отравлениях и ожогах.

ЗАЩИТИМ ЩИТОВИДКУ

Нарушение функций щитовидной железы приводит организм к расстройству, так как щитовидной железе подвласт-

ны и центральная нервная система, и процессы кроветворения, и сопротивляемость организма к инфекциям, и даже к раковым клеткам.

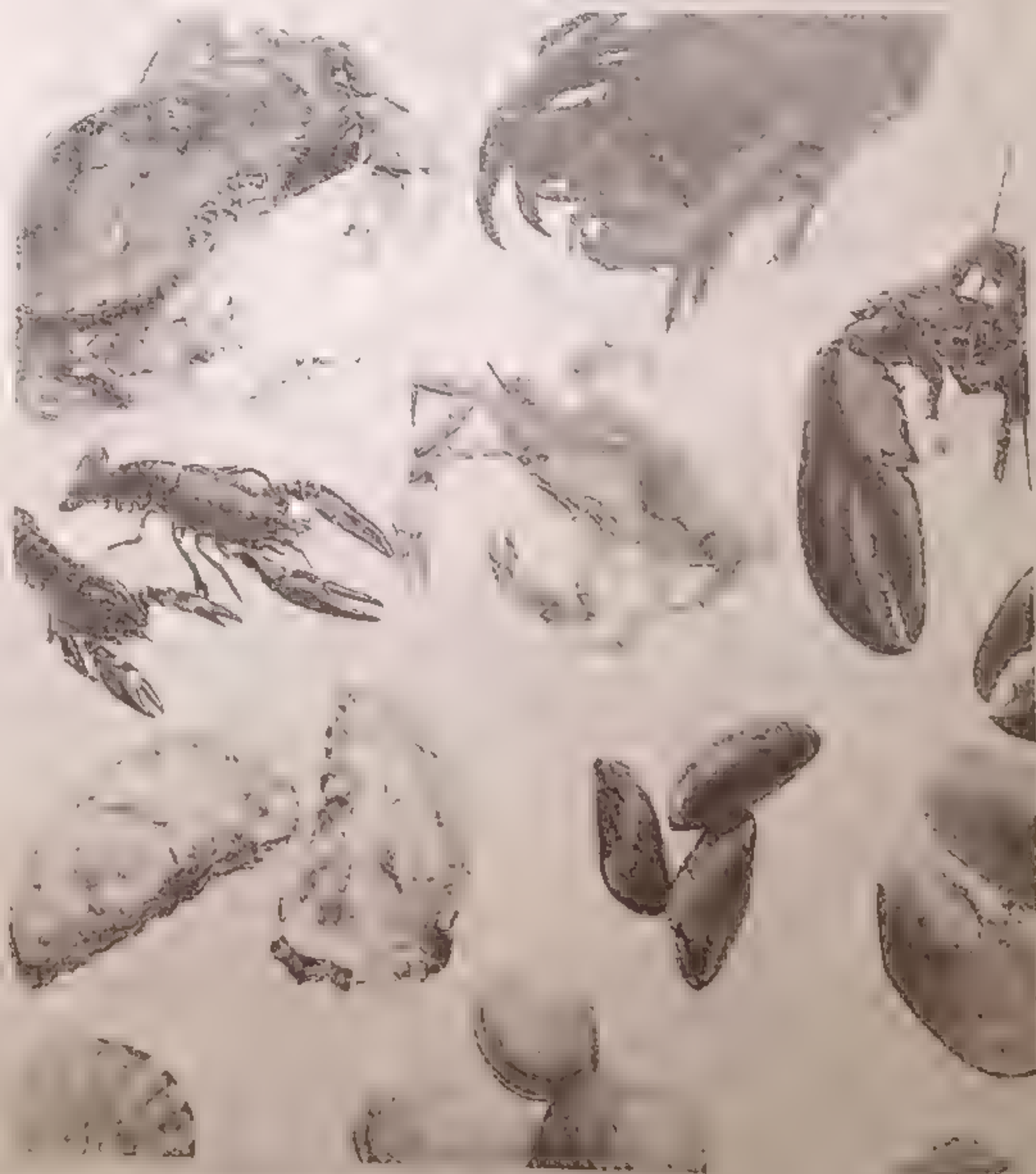
А нормально щитовидная железа может функционировать только при достаточном количестве йода в организме. Это примерно 300 мг в сутки. Между тем йода не хватает почти всем россиянам. Поэтому наряду с лечением тех или иных болезней

ность профилактического курса составляет не более месяца. В этот период синий йод следует принимать 2 раза в неделю по 1 ч. л. Для тех, у кого вес превышает 65 кг, дозу приема можно увеличить до 2 ч. л. Есть и другие способы насыщения организма йодом. Например, восполнению запасов йода в организме способствует употребление морепродуктов, а также редьки, моркови, картофеля, капусты, бананов и лука. Дневную норму йода можно восстано-

вить еще более простым способом: прожевав и проглотив 5 яблочных зерен. Много йода содержится в черной смородине, оболочке (кожице) черного винограда, черноплодной рябине, семенах свежих томатов.

Восполнению запасов йода в организме способствует употребление морепродуктов

синий йод рекомендуется принимать и для профилактики йодной недостаточности. Продолжитель-



Очарование от природы



Здравствуйте, уважаемая редакция. Я хочу принять участие в вашем конкурсе «Народные рецепты красоты».

Немало найдется девушек, которые при словах «нет некрасивых женщин», — фыркнут. Мол, был бы у тебя такой нос или такие прыщи, или такие кривые ноги, не так бы рассуждала. А я все больше убеждаюсь с годами, что красивой можно стать, если захотеть. Даже кривые ноги не проблема. У меня ноги буквой «Х», я в молодости так старательно развила мышцы на внутренней поверхности бедер, что кривизна стала практически незаметна. Любые некрасивые ноги можно скрывать умело подобранной одеждой! Есть у меня знакомая женщина с короткими ногами, она всегда носила такие романтические развевающиеся юбки, что большинство о форме ее ног не догадывались. Что по этому поводу когда-то говорил ее муж, я не знаю, но замужем она не один десяток лет. Состояние кожи зависит от здоровья внутренних органов. Рано поняв это, я стала есть больше овощей, мало поваренной соли, ничего

жареного, много свежей зелени и фруктов. Со временем отказалась от мяса и сразу почувствовала улучшение здоровья в целом. Процессы старения сильно замедлились. Когда мне было 28 лет, я с ребенком поехала отдыхать на море, и мне сильно досаждали любопытные граждане обоего пола, постоянно выясняющие, чей со мной ребенок. Никто не хотел верить, что пятилетний ребенок может быть моим, так молодо я выглядела. Далеко не все маски можно применять без разбору. Я долго выясняла какие продукты подходят для моей кожи. Смесь из тертых овощей с яичным желтком давала сильный омолаживающий эффект. Так что рекомендую не выписывать рецепты масок, а экспериментировать со своим лицом.

У каждой женщины непременно найдется какая-то изюминка, которую надо старательно подчеркивать и выделять, и будете красавицей. Моя мать в свое время сильно страдала от чрезмерного внимания мужчин, коим была окружена из-за роскошной косы. Не умея отбиваться от назойливых поклонников, она была готова остричь волосы, но отец ей не разрешал. Мама голову мыла раз в неделю, заранее готовя свежий квас. Измельчала вареную красную свеклу, заливала небольшим количеством воды, настаивала 2-3 дня, процеживала и мыла этим настоем волосы. Потом ополаскивала настоем шишек хмеля и крапивы (однодневным), а когда мы переехали в местность с жесткой водой, при мытье в воду добавляла

уксус. Я за своими волосами всерьез стала ухаживать лет в 13, когда в период полового созревания они стали очень сальными. Голову мыла не шампунем, который сильно обезжиривает кожу, а яичным желтком. На влажные волосы накладывала пасту из хны, повязывала голову платком и сидела так 15 мин., после чего хну смывала. Ополаскивала настоем ромашки и крапивы. Перхоти не было совсем, волосы быстро стали густыми и блестящими, коса — тяжелой. С тех пор именно волосы я выбрала в качестве своей изюминки и не прогадала. Прежде всего мужчины засматривались на мои волосы.

Мысли завистливые, злобные, боязливые надо гнать от себя со всей старательностью по мере их появления. Особенно ночью. Если вы засыпаете с плохими мыслями, сон будет плохой, и к утру отдохнувшей себя чувствовать не

будете. Если проснулись среди ночи, не давайте мыслям празднично шататься у вас в голове, потому, что сразу полезут плохие. Тут же вспомните, например, что вещи в шкафу не просушены летом, как бы моль их не съела, и эта мысль не даст заснуть до рассвета. Если проснулись среди ночи, читайте молитвы, а если вы неверующая, мысленно желайте здоровья всем родственникам поименно, потом всем друзьям, потом всем сотрудникам, соседям и просто знакомым. Скорее всего заснете до того, как успеете вспомнить всех поименно и каждому в отдельности здоровья пожелать. После этого сон вам приснится, как правило, хороший. Злобные мысли вызывают очень некрасивые морщинки. Потом никакие маски не помогут от них избавиться.

Наталья Степановна
КУРЕНКОВА,
127566, Москва, ул. Бес-
тужевых, д. 21в, кв. 66

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС

Дорогие женщины!

Конкурс «НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ» продолжается!

Если вы знаете как продлить молодость и красоту, как всегда оставаться обаятельной и привлекательной, пишите нам о всех ваших секретах.

Обязательное условие: все рецепты должны быть из вашей личной копилки. Кремы, маски и другие дамские хитрости должны состоять из самых простых и доступных вещей: из того, что есть на каждой кухне, из того, что растет на любом огороде.

Второй этап конкурса продлится до 15 апреля 2006 года. Победители конкурса получают денежные призы — 1500, 1000, 500 рублей.

Пишите нам по адресу: 127474, г. Москва, Дмитровское ш., д. 60, 7-й этаж, редакция газеты «НЗ». Не забудьте указать ФИО, адрес, паспортные данные (серия, номер, дата выдачи и орган, выдавший документ), номер страхового свидетельства пенсионного фонда.

25 января — 7 февраля 2006 года • №2 (40)

Берегите ребенка от врачебных ошибок

Статистика показывает, что 98 тысяч человек в России ежегодно умирают вследствие врачебных ошибок. Сколько же людей «просто» расплачиваются своим здоровьем за халатность врачей никому неизвестно. Хотя отдельной статистики относительно детей не существует, эксперты считают, что риск нанесения вреда здоровью ребенка из-за медицинской ошибки в 3 раза выше, чем у взрослого. Как же следует поступать родителям, чтобы уменьшить этот риск? Вот наши советы:

ЗНАТЬ — ЭТО ВАШЕ ПРАВО

Требуйте подробных объяснений относительно каждого лекарства или процедур, предписываемых вашему ребенку. Не стесняйтесь переспрашивать незнакомые термины. Доктора часто забывают, что не все люди кончают медицинские академии, и любят пользоваться научными терминами.

Взвесьте ребенка перед визитом в поликлинику и сообщите его вес врачу. Часто медицинские ошибки случаются из-за неправильной дозировки лекарства, которая зависит от веса ребенка. Если ваш ребенок принимает витамины, пищевые добавки или травяные чаи, также сообщите об этом лечащему врачу, поскольку некоторые компоненты, содержащиеся в них, могут вступать в реакцию с компонентами лекарства или повысить риск появления побочных реакций и осложнений.

Просите врача объяснить вам результаты каждого анализа. Не следует считать, что отсутствие результата — это хороший результат. Узнайте у врача, когда будут готовы резуль-

таты анализов и кто и как вам сообщит о них. Читайте рецепты и убедитесь, что вы их правильно понимаете. У вас будет возможность проверить, действительно ли фармацевт вам дает именно то лекарство. Не стесняйтесь при необходимости попросить доктора написать вам название лекарства печатными буквами.

Обязательно поставьте врача в известность, если у вашего ребенка имеется какая-либо аллергия или реакция на какое-нибудь лекарство. Говорите об этом во время каждого визита к врачу и заставьте врача сделать соответствующую запись в медицинской карте вашего ребенка. При покупке лекарства убедитесь, что это именно то лекарство и именно та доза. Исследования показывают, что 88% медицинских ошибок связаны с ошибкой в приеме лекарства или с неправильной дозировкой.

Всегда читайте инструкции, прилагающиеся к лекарству. Особое внимание обращайте на побочные эффекты и противопоказания. При появлении побочных эффектов немед-

ленно поставьте врача в известность. Держите при себе все медицинские карты и анализы. Храните их у себя и приносите в поликлинику или в больницу при госпитализации. Помните, что эти записи принадлежат вам и вашему ребенку, а никак не врачу.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ

Если вашему ребенку необходима операция, не доверяйте мнению одного врача. Найдите возможность проконсультироваться у нескольких специалистов. Если же необходимость в операции все же возникла, найдите больницу, где она будет проводиться. Наведите справки об опыте и специализации хирурга как у персонала, так и у пациентов. Выберите ту больницу, которая специализируется на подобных операциях, и врача с хорошей репутацией. Мы все слышали анекдоты о том, как пациенту, которому требовалась операция на руке, прооперировали ногу. Такие

ошибки хоть и редко, но случаются. Перед операцией встретьтесь с хирургом и анестезиологом и убедитесь, что они точно знают, какая операция предстоит.

При выписке из больницы расспросите врача, какой уход за ребенком необходим дома, что можно и чего нельзя ребенку. Не уходите из больницы, пока вам не будет все предельно ясно. Это особенно важно, поскольку люди, находясь в больнице, часто нервничают и плохо понимают, что им говорит доктор. Если предостережений много, запишите их.

Как правило, люди, которые стремятся понять суть их болезни и методы лечения и задают множество вопросов врачу, получают более качественное лечение. Родители же должны быть бдительными вдвойне. Спрашивайте у врача подробную информацию обо всем, что касается лечения вашего ребенка. В конце концов именно вы, а не доктор, несете ответственность за его здоровье.



25 января — 7 февраля 2006 года • №2 (40)



Здравствуйтесь, редакция «НЗ»!

Просим о помощи читателей вашей газеты. С мужем живем уже восьмой год, а детей все нет. В консультации поставили диагноз «несовместимость». Может быть, есть какие-нибудь рецепты или народные средства от этого, будем всем благодарны. Заранее спасибо. Пожалуйста, пишите на адрес редакции «НЗ».

**Наталья и Алексей
СТАРОСТИНЫ**

г. Вологда



Здравствуйтесь, уважаемые читатели. Я очень рассчитываю на вашу помощь. Летом я чувствую себя нормально, а как наступает холодное время года, так и начинаются мои проблемы. Всю зиму мучает страшный кашель. Врач говорит, что это хронический бронхит, и прописывает различные препараты. Это помогает, но нельзя же бесконечно глотать эти пилюли. Я хочу попросить совета у травников, которые часто пишут в «НЗ», пусть они посоветуют, как мне надежно от бронхита избавиться. Я буду очень благодарен всем, кто на мою просьбу откликнется. Мой адрес в редакции.

С уважением,

**Олег Дмитриевич
РЫЛЕВ,**

Орловская обл.



Газету «Наше Здоровье» читаю постоянно. Хочу сказать спасибо всем, кто ее делает. Наконец-то у простых людей появился надежный помощник и советчик. А то ведь по врачам особо не находишься. Особенно трудно

это для нас, жителей деревень. До районного пункта 10 километров, зимой добраться туда большая проблема. Поэтому я и решил в газету написать и попросить совета. Моя жена, ей 57 лет, страдает катарактой. Врачи предлагали операцию делать. Но ей очень страшно. К тому же это сложно для нас. Вот мы и решили обратиться за помощью к читателям газеты. Может, кто-то знает, как болезнь эту без операции вылечить. Пусть напишет в редакцию. Мы надеемся, что это письмо будет опубликовано.

Суважением и надеждой,
Владимир РОЗМАРЕВ,
Тамбовская обл.,
дер. Кучи



Здравствуйтесь, дорогие. Умоляю о помощи. Мы уже отчаялись и почти потеряли надежду. У сына, ему 29 лет, туберкулез легких. Парень теряет силы, постоянно болеет. Страшно ослаб. Я что-то слышала, что туберкулез лечат молоком лошади. У нас в деревне лошади есть, и молоко достать можно. Только вот как его использовать — не знаем. Одна надежда на вас, добрые люди.

Полина ГОРДЕЕВА,
Оренбургская обл.,
д. Борки



Здравствуйтесь, меня зовут Полина. В ноябре мне исполнилось 32 года. Это еще не возраст, и серьезных болезней у меня, к счастью, нет. Но вот недавно на ступнях ног над пятками стали появляться шишки. Это очень некрасиво и болезненно. Обувь стало очень трудно подбо-

рать. Я прошу помочь мне всех, кто знает, как эти шишки вылечить.

Елена ОЗЕРЦОВА,
г. Омск



Здравствуйтесь, редакторы газеты «Наше Здоровье». Спасибо вам за то, что вы помогаете людям своими полезными советами. По рецепту одного из ваших читателей я вылечил гайморит, которым страдал очень долго. Спасибо ему. Я очень вашей газете доверяю и хочу еще раз попросить о помощи. Моей бабушке 87 лет. Она с трудом ходит. Диагноз — «ревматоидный артрит». Сердце кровью обливается, когда я на нее смотрю. Таблетки пьет обезболивающие. Но болезненные симптомы они снимают только на короткое время. Если кто-нибудь знает, как помочь моей бабушке, буду ждать ответа через газету «НЗ». Желаю всем здоровья и счастья в наступившем году.

**Валерий Сергеевич
СОКОЛОВ,**
г. Ухта



Здравствуйтесь, уважаемая редакция «НЗ». Прошу откликнуться всех читателей, кто знает, как увеличить рост, если ребенку уже 16. У него гормонально-зависимая щитовидка. Из-за нее он, наверное, плохо растет.

Татьяна ЕМЕЛЬЯНЕНКО,
393760, Тамбовская обл.,
г. Мичуринск, ул. Парковая,
д. 64, кв. 39



У моего мужа, ему 30 лет, врачи нашли хронический простатит. Назначили лечение. Он лечится, все процеду-

ры, назначенные врачами, выполняет. Уже есть улучшения. Мы хотим попросить у читателей совета, как закрепить успешное лечение с помощью трав. Заранее спасибо всем, кто откликнется.

**Люба и Дмитрий
КОСТРОВЫ,**
г. Новгород



Сыну недавно исполнилось восемь лет. У него искривление позвоночника. Буду благодарна всем, кто посоветует, как это исправить.

Марина ПЕТИНА,
г. Кострома



Здравствуйтесь! Умоляю о помощи всех, кто читает газету «Наше Здоровье». Два месяца назад у меня на теле появились страшные пятна. Я пробовала лечиться сама, мазала различными заживляющими мазями. Ничего не помогло. Тогда я была вынуждена пойти к дерматологу. Врач поставил страшный диагноз: «псориаз». Мне кажется, будто жизнь моя кончилась. Я не раз слышала, что эта болезнь практически неизлечима. Вся терапия дает только кратковременный эффект. Я не знаю, как дальше жить, ведь мне всего лишь 22 года. Возможно, кто-нибудь из читателей «НЗ» знает народные рецепты, которые могут победить псориаз. Умоляю помогите. От этого зависит моя будущая жизнь. Скоро у меня должна быть свадьба! А мне ничего не хочется, руки опускаются. Надеюсь на вашу помощь.

Ольга СМЕРНОВА,
г. Орел

25 января — 7 февраля 2006 года • №2 (40)

Травы от пиелонефрита

Для Марины Петровны Уржимцевой из Орловской обл. (У меня хронический пиелонефрит», «НЗ» №23, 2005 г.).

Уважаемая Марина Петровна, Лекарственные травы при лечении пиелонефрита используются сначала как компонент комплексного лечения, затем, через 3-4 месяца, при улучшении клинических показателей применяются уже как основное лечебное средство. Наиболее эффективны сложные смеси, сочетающие в своем составе травы с мочегонным, антимикробным, гипотензивным действиями.

Например: 1. Молодые листья березы — 2 части, исландский мох — 2 части, цветки календулы — 1 часть, трава фиалки 3-цветной — 1 часть, почки тополя — 1 часть, трава пастушьей сумки — 1 часть. Берут 1 ст. л. смеси (с горкой), заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Пьют по половине стакана настоя 3-4 раза в день после еды. Курс — 2 недели. Этот сбор можно чередовать с таким составом:

2. Цветки зверобоя — 3 части, цветки тысячелистника — 2 части, листья репешка аптечного — 1 часть, листья крапивы — 1 часть, трава земляники лесной — 2 части, трава грыжника гладкого — 1 часть. Приготовление и применение такое же, как и предыдущего сбора.

Если назначается курс антибиотиков, то параллельно желательно пить настой следующих трав: корней алтея — 3 части, корневища пырея ползучего — 3 части, травы пустырника — 2 части, коры ивы ломкой — 2 части, цветки хмеля — 2 части, листья черники — 2 части, цветков крапивы двудомной — 1 часть. Для приготовления отвара 1 ст. л. смеси заливают 300 г кипятка, томят на слабом огне в течение 10 минут, настаивают 1 час, процеживают. Выпивают в несколько приемов за день после еды.

В стадии стойкой клинической ремиссии на 5-6 месяцев назначаются такие сборы:

Трава горца птичьего — 3 части, корни окопника лекарственного — 1 часть, трава зверобоя — 2 части, трава пастернака обыкновенного — 2 части, цветки пижмы — 1 часть. Одну ст. л. заливают 300 г кипятка, варят 10 минут на слабом огне. Пьют по половине стакана 3 раза в день после еды. Курс — 1 месяц, затем можно заменить на такой состав:

Листья ортосифона (кошачьего уса) — 3 части, цветки василька синего — 2 части, почки березы — 2 части, листья барбариса обыкновенного — 2 части, плоды можжевельника — 1 часть, плоды шиповника — 3 части. Одну ст. л. сбора настаивают 6 часов в 1 стакане холодной воды, затем кипятят 15 минут на слабом огне, настаивают еще один час, процеживают. Пить по четверти стакана 3-4 раза в день после еды.

При хроническом пиелонефрите хорошее действие оказывает длительный прием (5-6 недель) отвара из такого набора трав: трава золототысячника — 2 части, корни цикория — 3 части, шишки хмеля — 1 часть, трава льнянки обыкновенной 1 часть, плоды кориандра — 0,5 части. Одну ст. л. смеси заваривают в 1 стакане кипятка, варят 10 минут, настаивают 1 час, процеживают. Пьют по половине стакана после ужина.

Андрей Иванович ЗАЛОМЛЕНКОВ,
провизор-фитолог, консультант «НЗ»

Как вылечить насморк

Для Орликовых из Красноярского края («У двухлетнего ребенка сильный насморк, капли помогают на очень короткое время», «НЗ», № 21, 2005 г.).

Хочу предложить несколько хороших рецептов лечения насморка у детей, чтобы выбрать более доступные. Эффективны капли в нос из листьев алоэ. Для этого 2 свежих листа вымыть кипяченой водой, отжать сок, развести его охлажденной кипяченой водой в 10 раз (1:10). Закапывать по 3-4 капли в каждую ноздрю 3-5 раз в сутки.

Полезно закапывать в нос свежий сок красной свеклы или масло облепихи по 4-6 капель 3 раза в день.

При густых, вязких, трудно отходящих выделениях из носа рекомендую закапывание разбавленного охлажденной кипяченой водой в 20-30 раз свежего сока чеснока или лука. Можно смешивать разбавленный сок с медом в равных долях (1:1).

Полоскать нос и горло соленым раствором 3-4 раза в день — 1 ч. л. соли на 150 мл воды.

Приготовьте такой сбор в равных количествах: цветы календулы, листья подорожника, шалфея и мать-и-мачехи. 1 ст. л. сбора на стакан кипятка кипятить 5 мин., настоять 1 час. Применять для закапывания в нос.

Лечение проводить до полного исчезновения насморка и дополнительно 10-15 дней, с общей продолжительностью 3-4 недели.

На фурункул найдется управа

Для Светланы Серовой из Н. Новгорода («Очень часто на теле вскакивают фурункулы. Подскажите, как избавиться от этой болезни?» «НЗ», № 21, 2005 г.).

Сообщаю несколько рецептов лечения фурункулов, повышения сопротивляемости организма к кожным заболеваниям.

✓ Репчатый лук, запеченный до мягкости или сваренный в молоке, накладывать на фурункулы дважды в день.

✓ Пить отвар корней лопуха по 50 г 3-4 раза в день как кровоочищающее средство (1 ст. л. измельченного корня варить в течение 10 мин., настоять 1 час, процедить).

✓ 3 ст. л. корней одуванчика с вечера положить в термос и залить тремя стаканами кипятка. Утром процедить, принимать по 150 г 4 раза в день до еды.

✓ Приготовьте сбор: корень цикория — 100 г, чистотел — 75 г, тысячелистник — 100 г, 2 ст. л. сбора с вечера положить в термос и залить 2 стаканами кипятка, утром процедить, принимать по 100 г 4 раза в день.

И.С. КУЗНЕЦОВ, 652560, г. Полысаево,
ул. Крупской, 110-46, Кемеровская обл.

Обыкновенный подвиг

Здравствуйте, редакция газеты «Наше Здоровье». Хочу рассказать историю моего отца. Правда, это не совсем история выздоровления, но ведь конкурс не ради конкурса, ее будут читать люди, и, по-моему, она многих может поддержать.

Мой отец был сталеваром. Вел очень активный образ жизни, незнергичных людей в этой профессии не бывает, на мой взгляд. И вот в 1984 году осенью у нас случилась беда: по нелепости погиб мой брат, его сын. Когда ему сообщили об этом, у него горлом пошла кровь, его увезли в больницу и поставили диагноз: больное сердце.

Он некоторое время лечился, а потом вернулся на работу. Через два года он собрался в ночь на работу, и с ним случился инсульт. Все очень быстро, опять больница. Не действует левая рука. А через три дня очень сильные боли в ногах. Оказывается, сердце выбросило тромб, и он перекрыл артерию в месте, где она раздваивается на ноги. Сделали операцию, разрезали ноги и тут же соперировали сердце (я была школьницей и мало что понимала). В итоге человек, полный жизненных сил, в 42 года оказался чуть ли не прикованным к постели: сосуды ног потеряли свои функции из-за долгого непоступления в них крови, и, как только отец делал два или три шага, ноги тут же начинали ныть, и ему надо было постоять несколько минут, чтобы опять делать следующие шаги. А еще не действует рука, а еще аритмия сердца и ревматизм. В общем, инвалидность.

Но для моего отца это совсем не подходило. Как

он за себя боролся! А ведь в 1986 году и методик-то никаких еще не было. Он тогда все собирал по книжкам. Во врачей он не сильно верил. Делал все, что мог, даже бегал по квартире (только смот-

→ **Его часто приглашали на медицинские конференции, чтобы показать, что мог сделать человек**

реть на его мучения было нелегко). Отец взялся за свое питание, но, по-моему, чисто интуитивно. Тогда почитать об этом было практически нелегко. Вырезал статьи из газет. В общем, мы за ним практически не ухаживали. Все делал сам. Руку разрабатывал по часу, по два в день. Через два года умерла мама, он пережил это только благодаря своему образу жизни. К этому времени он уже и на велосипеде ездил, и на лыжах ходил, правда, многое через боль. Я уже училась в институте. Мы жили вдвоем. Но я жила полноценной студенческой жизнью, он отпускал меня и в походы, и в стройотряд.

Правда, сердце его сильно мучило. Аритмия не отступала. И приходилось лежать в больницах. И вскоре в нашей областной появился аппарат, видимо, что-то вроде томографии. И у него посмотрели сосуды. И врачи очень были удивлены. Его потом еще

часто приглашали на медицинские конференции, чтобы показать, что мог сделать человек. Он на ногах вместо разрушенных главных сосудов развил себе сеть периферийных сосудов до такой степени, что они стали работать почти как главные.

А потом он познакомился с женщиной. По-моему, это была настоящая любовь. Я тогда ничего не понимала, но сидела готовилась в читалке к экзаменам, чтобы они могли встречаться. Не понимала, как трудно любить человеку, когда сосуды ниже

пояса работают плохо. Но потом оказалось, что он и тут себе сеть сосудов разработал. Вот что может человек, если стремится.

Конечно, ему было очень нелегко. Один раз он обратился к врачам,

они расщепили ему кость на голени, чтобы в ней вырос новый сосуд и снабжал ноги кровью. Это вроде получилось, но в шве забыли нитку, образовалась трофическая язва... Она его мучила до конца дней, больше он врачам с собой делать ничего не давал.

На пятом курсе я подружилась с молодым человеком. И хотя у меня и до него были парни, но тут отец сказал: «За этого ты выйдешь». Потом было распределение. Дали только два места. И одно из них досталось мне, так как у меня отец-инвалид. Я пришла домой, рассказала ему, он говорит: «Ну теперь я сделал для тебя все, что мог». Через несколько дней его не стало. Он достиг своей цели, а ставить новые у него, видимо, просто не было сил.

Любовь БАРЫКИНА

Дорогие читатели!

Мы продолжаем наш конкурс «ПОБЕДА НАД НЕДУГОМ»

В жизни человека иногда бывают моменты, когда официальная медицина оказывается бессильна. Врачи выносят приговор, и человек оказывается один на один со своей болезнью. И дальнейшее зависит уже от самого человека, от его желания жить. И, конечно же, от внимания и заботы близких людей. Бывают случаи, когда победить ту или иную болезнь лучше всяких лекарств помогает человеческая любовь. Если у вас или ваших друзей и знакомых есть успешный опыт борьбы с тяжелым недугом, вы знаете, как одолеть ту или иную болезнь, пишите об этом нам. Ваш бесценный опыт может пригодиться многим людям. Он поможет им вновь обрести веру и надежду и в конечном счете встать на ноги.

Конкурс продлится до 15 апреля 2006 года. Потом мы назовем трех победителей, которые получат 1500, 1000, 500 рублей.

Пишите нам по адресу: 127474, г. Москва, Дмитровское ш., 7-й этаж, редакция газеты «НЗ». Не забудьте указать ФИО, точный адрес, паспортные данные — серия, номер, дата выдачи и орган, выдавший документ. Желаем удачи!

Сердечная кухня

Любую болезнь легче предупредить, чем потом вылечить. В полной мере это относится к заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Ученые-медики разработали критерии «здорового сердца» и пути, как обычный человек может добиться соответствия этим критериям и избежать проблем с сердцем. В первую очередь необходимо следить за питанием.

Сократите потребление кофеина или вообще откажитесь от него. В принципе лучше исключить все напитки черного цвета, если вы еще не успели попасть в их ароматные сети. Если вы все-таки продолжаете их пить, попытайтесь выпивать не больше одной чашки в день. Помните, что потребление большего количества может увеличить кровяное давление и повысить уровень гормона стресса кортизола в организме. Повышенный уровень кортизола означает, что сердце должно уравновесить воспринимаемый им стресс и работать интенсивнее, чтобы его преодолеть.

Принимать пищу нужно чаще. Редкое питание наносит вред метаболизму или, другими словами, вашему здоровью. Это доказанный факт, что частый прием пищи с низким содержанием жиров в течение дня может со временем снизить уровень холестерина в организме. Более того, такой способ питания активнее стимулирует обмен веществ в течение дня.

Потребляйте меньше насыщенных жиров и больше мононенасыщенных жиров.

Вредные насыщенные жиры содержатся в продуктах животного происхождения, таких как говядина или свинина, сало, сливочное масло, несобранное молоко, сливки, мороженное и сыр. Моно-

ненасыщенными жирами богаты масла растительного происхождения, оливки, авокадо и орехи. Полезные жиры обеспечивают организм жирными омега кислотами, необходимыми для стимулирования роста новых тканей, обеспечения здоровой кожи, волос, зубов и органов. Вредные жиры (насыщенные) засоряют наши артерии, они также ответственны за повышение уровня холестерина, который приводит к сердечным приступам.

Потребляйте как можно больше витамина С. Это лучшая питательная защита от болезней, инфекций и свободных радикалов для организма. Такие антиоксиданты как витамин А и Е и сила витамина С могут буквально разделаться с вредными частицами, которые вызывают болезни сердца. Ешьте больше яблок, апельсинов, брокколи и добавок с витамином С.

Поддерживайте правильную диету. Включите в свой рацион больше антиоксидантов (черника, свекла, капуста, баклажаны), полный спектр необходимых витаминов и минералов, продукты богатые клетчаткой и с низким содержанием жиров. Это фрукты и овощи. Их необходимо есть от 4 до 10 раз в день. Такое питание снижает риск сердечных заболеваний до 30%.

ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА

Вот перечень еще некоторых продуктов, которые помогут вам поддержать здоровье сердца:

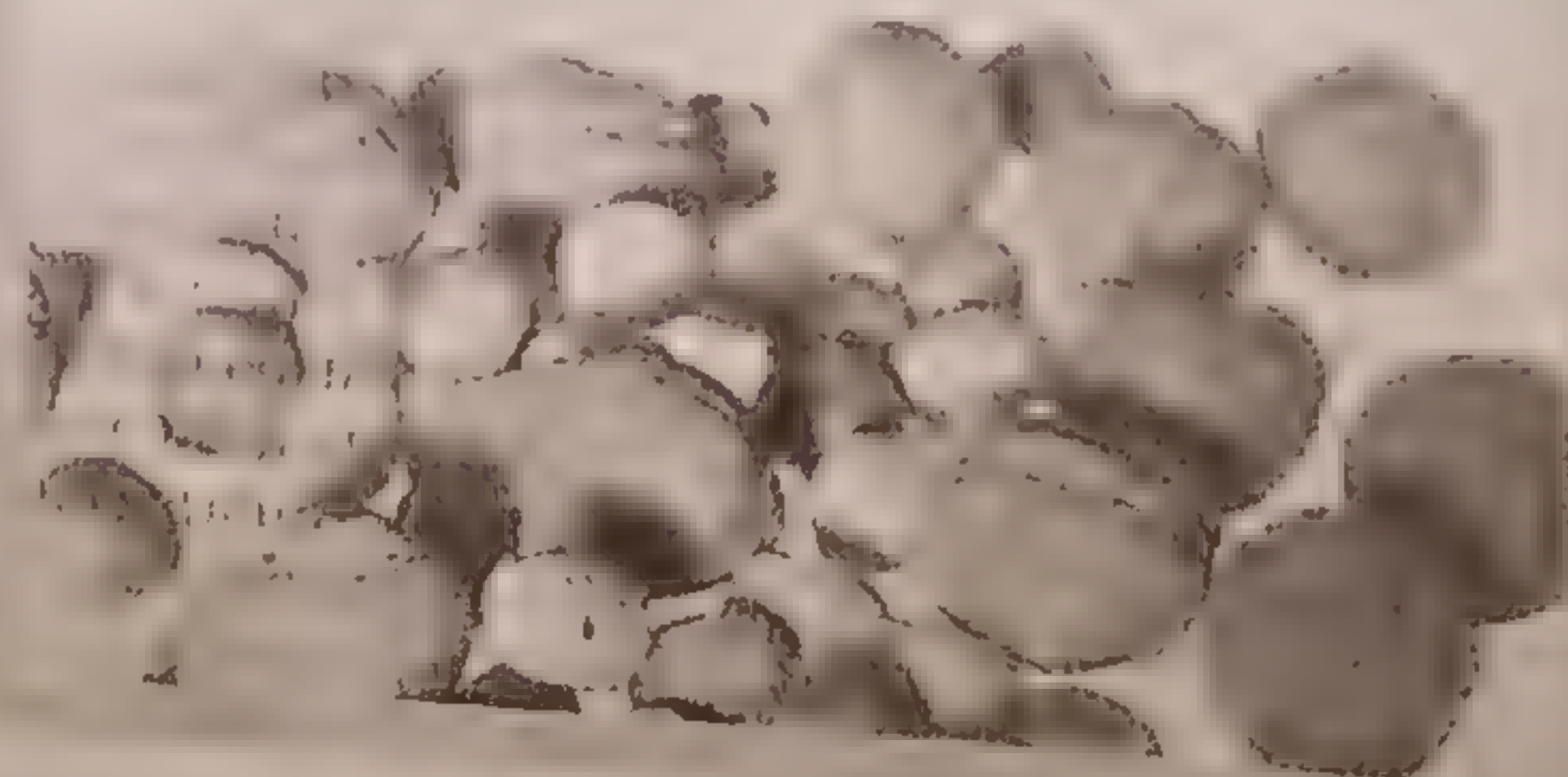


1. **Томаты и авокадо.** Это лучшие компоненты для салатов, оба овоща очень полезны для здоровья сердца. Томаты переполнены антиоксидантами (ликопеном), которые защищают вас от сердечных заболеваний и рака. Свежие томаты также отличный источник витамина С. Авокадо насыщены полезными для здоровья сердца жирными кислотами омега-3. Рыба также содержит такие кислоты.

2. **Комплексные углеводы.** Они содержатся в коричневом рисе, хлебе из цельных зерен и бобах. Избегайте таких продуктов как белый хлеб, белый рис и сахар.

3. **Рыба.** Семга, тунец и форель помогают предотвратить случаи смертельных сердечных заболеваний, потому что они насыщены бесценными для здоровья морскими жирами в виде жирных кислот омега-3 и омега-6, которые предотвращают образование кровяных сгустков, снижают уровень триглицерида (кровяного жира) и, как было доказано, снижают накопление тромбоцитов, забивающих артерии.

4. **Орехи.** Несмотря на то, что орехи действительно содержат очень много жиров, следует помнить о том, что эти жиры относятся к группе ненасыщенных жиров. Ненасыщенные жиры способствуют снижению уровня холестерина. Они содержат витамин Е, сокращающий уровень свободных радикалов вредных для вашего сердца, а также кальций и фолат.



НАСТРОЙТЕСЬ на борьбу И ХУДЕЙТЕ



ГЛАВНОЕ — ТЕРПЕНИЕ

Сначала определите, действительно ли вам нужно худеть? Если да, то рассчитайте, какой вес будет для вас наиболее оптимальным и сколько килограммов вас от него отделяют. Затем потихоньку начинайте. И помните, моментального результата не будет, придется растянуть похудание на довольно долгий период, сделать его частью своей жизни. А станете морить себя голодом — только здоровье испортите и не похудеете. Килограммы, которые вы годами набирали, в одночасье не сбросить. Вот как постепенно накапливали, так постепенно и нужно сбрасывать.

В первую очередь нужно психологически позитивно настроиться, не превращать похудание в каторгу, поменять свое внутреннее состояние и отношение, чтобы вам это нравилось. Что-то станет вокруг вас иначе выглядеть: холодильник перестанет быть привлекательным мужчиной. И когда продукты перестанут быть са-

моцелью, вы начнете постепенно снижать вес, потому что появятся другие интересы в жизни. Например, спорт.

Так как еда — очень важная часть нашей жизни, нужно выработать модель питания, которой вы сможете придерживаться долгое время. При этом питание должно быть полноценным и разумным.

Во-первых, нужно питаться не 3 раза в день, а по возможности 5 небольшими порциями. Три основных приема пищи, а в промежутках между ними перекус чем-то легким: либо йогурт, либо фрукты. Вообще старайтесь, чтобы завтрак был плотным, а ужин наиболее легким. И обязательно стакан кефира на ночь, но за два часа до сна.

Во-вторых, никогда не испытывайте чувство голода. Если человек питается часто небольшими порциями в течение дня, то мысль о еде его волнует реже. Следовательно, уменьшается объем пищи.

В-третьих: пить побольше воды. Вообще перед

К каким только способам не прибегают люди, чтобы избавиться от лишнего веса. Но, часто перепробовав массу диет, многие приходят к выводу, что похудеть им не удастся. Тогда и появляется мысль о глобальных разгрузочных днях, которые приносят немало мучений и неизвестно еще чем обернутся. Но, может, не стоит отчаиваться и идти на такие крайние меры, а просто попробовать тщательно разобраться в своей проблеме.

приемом пищи рекомендуется выпить стаканчик воды, при этом вы уже меньше съедите, и желудок будет наполнен. 1,5-2 литра в день можно выпивать спокойно.

ДОЛОЙ ЖИРЫ!!

1. Необходимо снизить потребление простых углеводов, таких как сахар, мучные и кондитерские изделия, макароны.

2. Сократите употребление сливочного масла.

3. Постепенно уменьшайте и количество животного жира: жирные сорта рыбы, колбасные изделия особенно; вместо мяса кушайте дичь или домашнюю птицу без кожи.

4. Естественно, супы есть надо, но если человек стремится к потере лишнего веса, то лучше либо вегетарианские супы, либо на слабом мясном или рыбном бульоне.

5. Сократите содержание поваренной соли в рационе.

КАК ГОТОВИТЬ

Большое значение имеет и технология приготовления пищи. Если еда жареная, то для этого требуется много масла. Поэтому лучше пользоваться щадящими методами приготовления, без использования масла, жира — это пароварка, гриль, запекание или тушение пищи.

ЧТО НЕ ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ

Не худейте резко. Это приведет к дефициту необходимых организму питательных веществ, витаминов, опделенных микроэлементов. Имейте ввиду, что кардиохронические заболевания или просто ухудшить самочувствие. Никогда похуданию не способствовало голодание, оно может только создать проблему желудочно-кишечному тракту.

Итак, если вы мечтаете скорее потерять пару килограммчиков, нужно просто начать контролировать то, что вы едите.

Так что пока самый надежный способ избавления от ненавистного лишнего веса — сбалансированное питание, которому также должны сопутствовать активные физические упражнения.

25 января — 7 февраля 2006 года • №2 (40)

Что может вылечить вода

ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

Вы спросите: а при чем тут наше здоровье? Да при том, что организм человека на 70% состоит из воды и от того, какая она, зависит наше самочувствие. Известно, что надо пить не менее 1,5 л воды в сутки. Делать это надо для обновления наших внутренних «рек» — крови, лимфы, спинномозговой и мозговой жидкостей, «озер и заводей» в виде желудочного и кишечного соков и «океана», которым является межклеточная жидкость. Естественно, что вода внутри нас должна быть энергетически чистой. Чем больше красивых звуков и слов, изображений мы слышим и видим, тем здоровее наш организм. Теперь понимаете, почему нельзя готовить еду или есть ее в дурном настроении, ругаясь; почему не стоит смотреть на ночь боевики и ужастики, если вы хотите проснуться утром здоровым и бодрым. Чистая во всех отношениях вода — это самое лучшее лекарство.



С 1805 года мир знает, что вода — соединение атомов водорода и кислорода — H_2O . При такой простой формуле вода — самое удивительное на Земле вещество, способное пребывать в трех формах: твердой, жидкой и газообразной. Японский ученый Эмото Масаро провел уникальные опыты с водой и зафиксировал результаты фотографически. На емкость с водой наклеивалась бумага с напечатанными словами: «любовь», «мать», «Бог», «я тебя убью». Оказалось, что даже напечатанная информация воспринимается водой! Слова «мать», «любовь» отражались в красоте и правильности снежинок, причем форма их была идентичной. Слово «Бог» сопровождалось образованием снежинок с... ликом человека в центре. Фраза «я тебя убью» приводила к образованию уродливых снежинок, будто взорванных изнутри. Выходит, вода ведет себя как живое существо.

ПРОСТУДА И БРОНХИТ

Врачи, практикующие траволечение, утверждают, что бронхит — следствие, а не самостоятельное заболевание. Источником его гомеопаты считают плохое состояние кишечника, отсутствие или недостаток естественной микрофлоры в нем. Для эффективного лечения бронхита и привычных простудных заболеваний в первую очередь нужно очистить лимфу и дать организму чистую воду — не менее 1,5 литра в сутки (например, с кальцием). Очищению лимфы способствует диета. Желательно исключить на время из рациона картофель, пшеницу, свинину и сладости, употреблять преимущественно растительную пищу, богатую клетчаткой (цельнозерновой хлеб, отруби, капусту, бобовые, орехи). Одновременно нужно помочь кишечнику, населив его полезной микрофлорой. Лучше это сделать, принимая биодобавки к пище, содержащие клетчатку и бактерии. А потом достаточно употребления кисломолочной продукции.

ЗДРАВСТВУЙ, ГИПЕРТОНИЯ?

Несбалансированное питание приводит к сгущению крови. При нарушении обмена кальция нарушается щелочность крови. Организм закисляется, если к этому еще добавить недостаток воды. То становится ясным: чтобы протолкнуть такой «кисель», сердцу приходится выбрасывать кровь с большей силой, что и регистрируется врачами как гипертония. Когда всплески давления только появляются и еще нет утолщения сердечной мышцы, надо прежде всего не давление снижать, а кровь разжижать водой и регулировать питание.

ЗРИ В КОРЕНЬ!

Если человек часто болеет, это прямой показатель загрязненности его кишечника и далее — лимфы. Организм наш так устроен, что основная масса внутренней воды — это межклеточная жидкость. При весе 70 кг межклеточная жидкость весит почти 30 кг. Можно

сказать, что клетки нашего организма простокупаются в воде, откуда берут питательные вещества и туда же сбрасывают отходы. Если отходы своевременно не удаляются, питательным веществам помешаться негде, и клетки поневоле начинают потреблять собственные же отходы, что приводит к отравлению всего организма.

И только если мы обеспечиваем себя чистой водой ежедневно и в достаточном количестве, мы можем избежать многих болезней. Для организма важна именно вода, а не газировка, не пепси, не кофе или суп. Вода — это жидкий кристалл. Кипяченая вода не имеет никакой структуры, она мертва. Каждый организм стремится к оздоровлению. Любая жидкость, не соответствующая норме, проходит «перестройку» в организме. Происходит это с затратой энергии — и чем некачественнее вода, тем больше энергии тратится. Поэтому пейте только чистую воду и будьте здоровы.

Маленький кусочек солнца

Дивный аромат и замечательные вкусовые качества апельсина далеко не все его достоинства. Незаурядная медицинская ценность этого душистого представителя рода цитрусовых — признанный факт. Апельсины полезны для организма в целом и для пищеварительной, эндокринной, сердечно-сосудистой и нервной систем, в частности.

МОРЕ ВИТАМИНОВ

Этот фрукт богат витаминами А, В₁, В₂, РР и микроэлементами: магнием, фосфором, натрием, калием, кальцием и железом. Но главное достоинство апельсина, как и всех цитрусовых, — это витамин С. В 150 граммах апельсина содержится 80 мг аскорбиновой кислоты, которые покрывают суточную потребность человека в витамине С.

Особенно апельсины полезно кушать в холодное время года, поскольку витамин С, или, как его называют в народе, аскорбинка, верный помощник иммунной системы, которая призвана защищать нас от разных инфекций.

ВМЕСТО АСПИРИНА

О жаропонижающем свойстве апельсина знали еще в глубокой древности. И надо сказать, рецепт приготовления жаропонижающего средства из апельсина не претерпел каких-либо изменений. Все очень просто:

3-4 дольки апельсина заливают пятьюдесятью миллилитрами кипяченой воды комнатной температуры и настаивают в течение тридцати минут.

Прием такого ароматного лекарства поможет сбить высокую температуру.

ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

■ При гастрите с пониженной секрецией желудочного сока нужно принимать свежесжатый апельсиновый сок по 100 мл 3 раза в день.

■ А вот ежедневный прием двух апельсинов перед сном поможет избавиться от запоров. Кроме того, этот рецепт может быть использован для выведения шлаков.

■ Диетологи утверждают, что несколько апельсинов в неделю — отличное средство профилактики артрита.

■ Апельсины незаменимы и в деле профилактики многих стоматологических недугов. И опять все дело в высоком содер-

жании витамина С, который уничтожает бактерии, вызывающие кариес и воспаление десен. А входящий в состав апельсинов кальций сделает все возможное, дабы обеспечить достойную прочность зубов и челюстей, не вставных, конечно.

■ Очень полезен апельсин для пожилых людей. Улучшая обмен веществ и выводя шлаки, он предупреждает развитие таких грозных сердечно-сосудистых заболеваний, как атеросклероз, стенокардия, инфаркт миокарда.

■ Для борьбы с мигренью используют следующий рецепт: неочищенные от кожуры апельсины, хрен и тимьян пропускают через мясорубку, в полученную массу до-

бавляют 5-6 ст. л. растительного масла, после чего тщательно все перемешивают. Четырехкратный прием сорока граммов такого коктейля в течение дня предотвратит очередной приступ мигрени!

Вероятно, это прозвучит странно, но в некоторых азиатских странах апельсин считается незаменимым компонентом противопохмельного средства. Для его приготовления используют свежий апельсиновый сок и желток сырого куриного яйца. Говорят, что такая «микстура» возвращает человека к трезвой жизни.

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ

При покупке апельсинов в магазине руководствуйтесь внешним видом и весом — плоды должны казаться «тяжелыми» для своего размера. Некоторая зеленоватость кожицы необязательно означает низкие вкусовые качества, но и к товару первой категории такие апельсины не относятся. Они могут отлично подходить для выжимки сока в домашних условиях (такими свойствами обладают, например, бразильские апельсины).

Апельсины относятся к фруктам, которые не обладают свойством созревания после того как они собраны. Они отлично хранятся в холодильнике. Полоски, напоминающие шрамы, на кожице апельсинов вызваны соприкосновением молодых плодов с веточками дерева во время ветра и не являются признаком дефекта товара.

25 января — 7 февраля 2006 года • №2 (40)

Колючий источник жизни

Редкий подоконник городской квартиры обходится без столетника, или, по-научному, алоэ. Его называют королем комнатных растений. Королевскую корону он получил за свои уникальные целебные свойства. В некоторых странах это чудо-растение считают священным. Второе название растения — «столетник» говорит о его чудесной силе продлевать людям жизнь, защищая от болезней.

ЧУДО-ЛЕКАРЬ

Целебные свойства столетника были известны более 3 тысяч лет назад. В сочных тканях этого уникального растения содержится 20 из 22 аминокислот, необходимых человеку. А недавно ученые обнаружили в алоэ редкий и самый сложный углевод — ацеманнан, который применяется при лечении гриппа, кори, язв, доброкачественных и злокачественных опухолей и даже СПИДа. Алоэ великолепно тонизирует и омолаживает организм, улучшает обмен веществ, повышает аппетит. Он просто незаменим в косметологии.

Сок алоэ обладает слабительным, бактериостатическим и бактерицидным действиями в отношении различных микробов: стафилококков, стрептококков, дифтерийной, брюшнотифозной и дизентерийной палочек. Его широко используют в народной медицине. Алоэ снимает воспаление при язвах и колитах; превосходно действует на желудок и печень; помогает при конъюнктивитах, порезах, нарывах, ожогах; способствует увеличению количества эритроцитов, гемоглобина, частично лейкоцитов.

ЗАГОТАВЛИВАЕМ СЫРЬЕ

Лекарственным сырьем служат листья длиной не менее 15 см. Наилучшие результаты дают растения,

которым более трех лет. Срезают их в зимне-весенний период.

Чтобы правильно приготовить выдержанный сок алоэ, перед срезанием растения надо не поливать 2 недели. Целые листья алоэ в возрасте 3–5 лет, желательно на корню, завернуть в бумагу черного цвета (трубочкой со сквозными концами) и выдерживать в темном месте (например, в холодильнике на нижней полке) при температуре 4–8 градусов Цельсия в течение 2 недель. Затем промыть их в прохладной кипяченой воде, измельчить и залить водой в соотношении 1:3. Оставить в темном прохладном месте на 1,5 часа. Полученный сок отжать и профильтровать.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ

При радикулите, ревматизме. Возьмите по 3 ст. л. сока алоэ и меда. Залейте смесь 1/3 стакана кипятка, держите на водяной бане 5 мин. и слегка остудите. Втирайте теплую мазь в больные места, после чего накройте полиэтиленовой пленкой и укутайте шарфом. Делайте компрессы 1–2 раза в неделю на ночь. Курс лечения — не меньше месяца.

При колите. Смешайте 1 ст. л. измельченной апельсиновой цедры, 2 молотых зубчика чеснока и десертную ложку сока алоэ. Залейте смесь 1/2

стакана горячей воды, настаивайте 3 часа, процедите. Для одной микроклизмы используйте 1/3 — 1/2 стакана настоя. Делайте процедуры раз в сутки на ночь. Курс лечения — 2–3 недели. Использовать помимо основного лечения.

При стенокардии. Оторвите 2 нижних листа с алоэ, измельчите в мясорубке или кухонном комбайне и отожмите сок. Добавьте 1/2 стакана лимонного сока и 0,5 кг меда. Все компоненты тщательно перемешайте деревянной ложкой, переложите в стеклянную банку и храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за час до еды в течение 2–3 недель. Через месяц курс можно повторить.

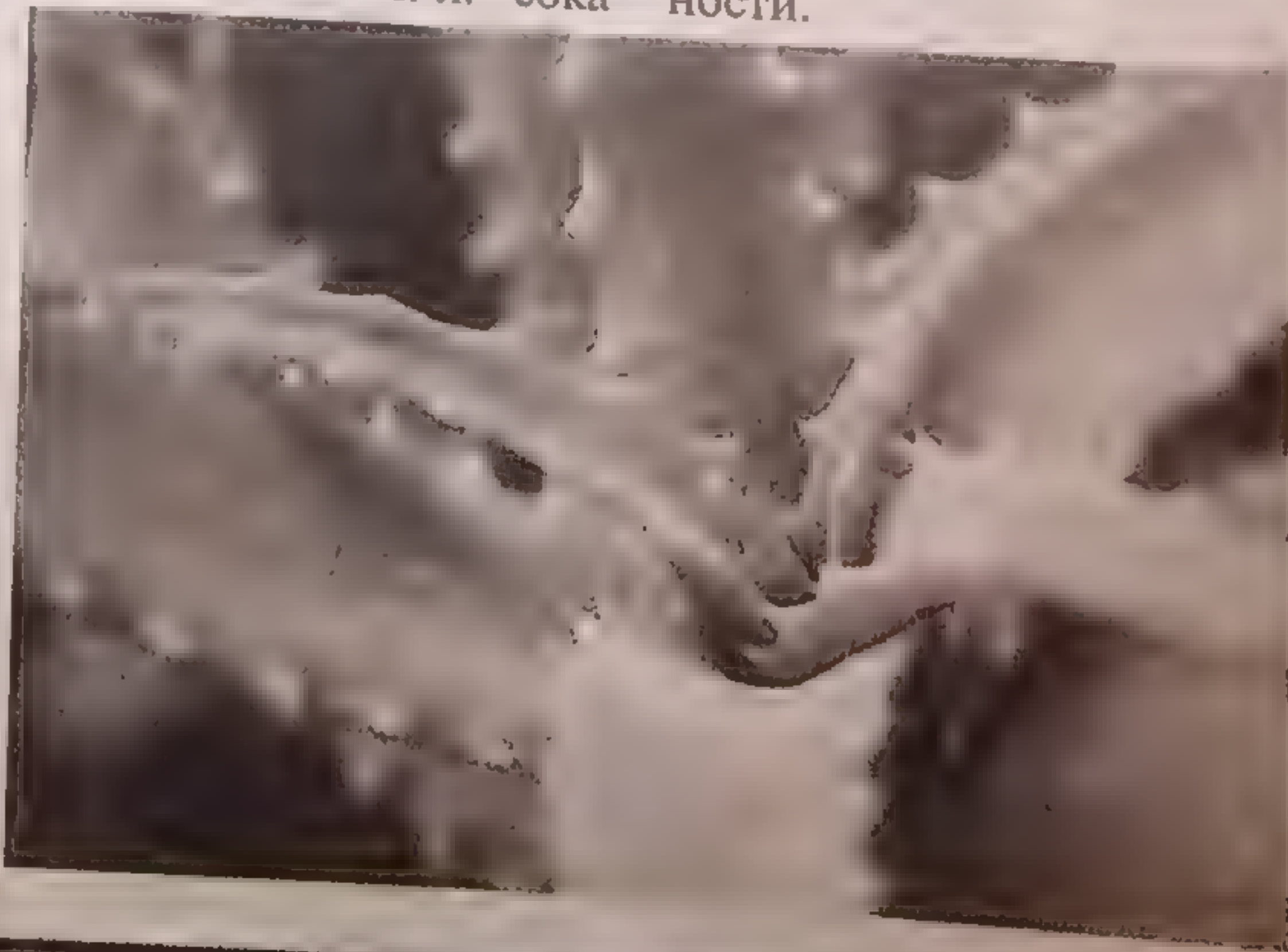
При язве желудка и двенадцатиперстной кишки. 1/2 стакана измельченных листьев алоэ смешивают со стаканом сахарного песка, смесь настаивают в темном месте 3 дня; затем добавляют стакан красного натурального сухого виноградного вина и настаивают еще сутки. Процеживают, принимают по 1 ст. л. 2–3 раза в день перед едой 1–2 месяца.

При болезненных менструациях. 1 ч. л. сока

алоэ смешайте со щепоткой молотого черного перца (на кончике ножа). Принимайте смесь 1–2 раза в день. Курс лечения — не более 3–х дней.

Для профилактики и лечения воспаления придатков. Возьмите по 2 ст. л. сухой измельченной травы зверобоя и сока алоэ, 1 ст. л. ложку меда, 1/2 стакана сухого красного вина. Залейте зверобой литром теплой кипяченой воды, доведите до кипения и варите на небольшом огне 4–5 минут. Отвар немного остудите и процедите. Добавьте алоэ, мед и красное вино, хорошо перемешайте и перелейте в стеклянную стерилизованную бутылку, закатайте металлической крышкой и поставьте в холодильник на 10 дней. Принимайте лекарство по 2 ст. л. 2 раза в день через час после еды.

ВНИМАНИЕ! Препараты алоэ не рекомендуются принимать внутрь при болезнях желчного пузыря, почек, печени, гипертонии и тяжелых сердечно-сосудистых заболеваниях, геморрое, при маточных кровотечениях и беременности.



МОРДОВНИК лечит паралич, а пчелы — аденому



Здравствуйте, уважаемая редакция моей любимой газеты «НЗ»!

Хочу поделиться с читателями замечательной газеты эффективными рецептами. Эти рецепты я узнала от своей бабушки, которая была знаменитой на всю округу целительницей.

Хочу рассказать о замечательном растении мордовнике, который очень хорошо лечит паралич, рассеянный склероз, атеросклероз, избавляет от внутричерепного давления, гипотонии. Одним словом, он борется с заболеваниями, связанными со спазмами сосудов, нарушением мозгового кровообращения и атрофией мышц.

Мордовник повышает рефлекторную возбудимость спинного мозга, тонизирует скелетную мускулатуру, оказывает общее укрепляющее действие на нервную систему, мышцу сердца.

Рекомендуется это лекарственное растение при нервных потрясениях,

стрессах, депрессиях и даже импотенции у мужчин.

Рассеянный склероз чаще всего выводит из строя молодых людей, приковывая их к постели. Чтобы избавиться от недуга, нужно обращаться к мордовнику — этому чудесному целителю, смело вступающему в борьбу и выходящему победителем.

Готовят настойку так: на 0,5 л водки взять 2 ст. л. семян мордовника (в рубашке), настоять 2-3 недели в темном месте. Для лучшей вытяжки периодически встряхивать. Принимать настойку нужно каплями от 3 до 15 капель во время первого курса по схеме, со второго курса с 15 капель и по состоянию здоровья можно довести до 20 капель на 1/3 стакана воды, пить за 20 мин. до еды. Курс 2-3 недели, перерыв 10-14 дней. И опять повторить лечение и т. д.

При головных болях, связанных со спазмами сосудов (атеросклероз, гипертония, травмы), настой готовится так: 1/2 ст. л. семян (в рубашке) залить стаканом крутого кипятка, укутать, настоять 6-7 часов или поставить в термосе на ночь. Утром процедить, отжать семена. Пить по 50-70 г 3 раза в день за 20-30 мин. до еды. На ночь не менее чем за 2 часа до сна. Принимать настой 2-3 недели с 10-14-дневным перерывом.

При приеме мордовника иногда возникает легкое головокруже-

ние. У гипертоников он может спровоцировать повышение давления. В этом случае нужно снижать дозу или сделать внеочередной перерыв.

И помните: как и при всяком природном лечении, вы должны пройти через ответную реакцию организма, обычно вызывающую обострение. Все это свидетельствует о начавшейся борьбе вашего организма с болезнью. Заметное улучшение наступит быстро. Но для полного излечения потребуется 4-6 месяцев. Зато с помощью мордовника все ваши усилия окупятся и вернутся к вам в виде крепкого, настоящего здоровья, и вы до конца своих дней будете благодарны удивительному растению.

Еще хочу рассказать о замечательном лечебном средстве — подморе пчел. Это погибшие пчелы, которые находятся возле улья.

Аденомой предстательной железы страдают очень многие мужчины. И некоторые из-за слабого здоровья операцию делать не могут. А ведь можно помочь себе, если начать лечение из подмора пчел. Можно делать отвар, настойку. В результате применения восстановится мочеиспускание, предстательная железа приходит в норму, аденома рассасывается.

Также подмор пчел лечит больные почки и гломерулонефрит. Один знакомый болел и успешно вы-

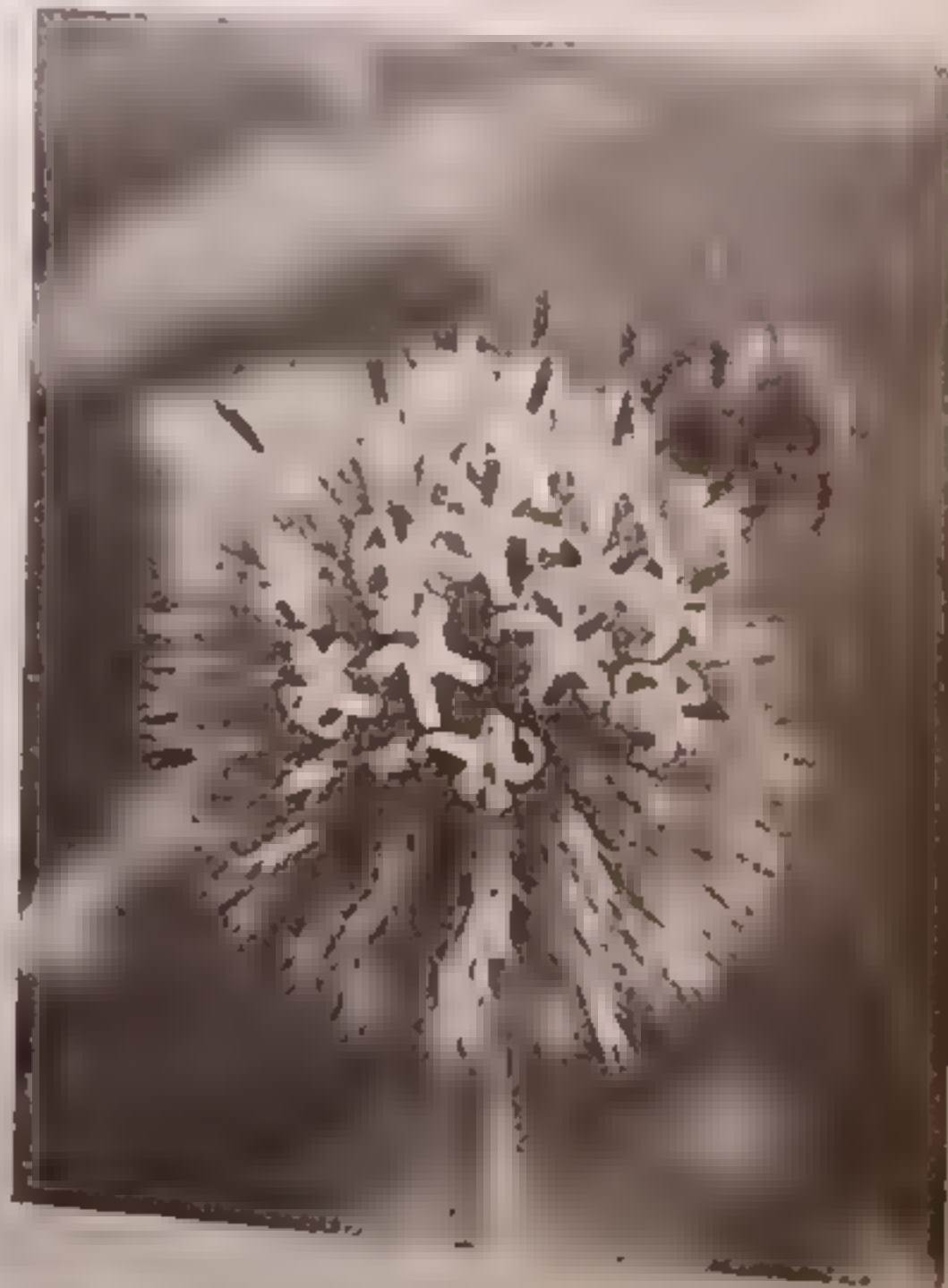
лечился. А болезнь была уже запущена. 1 ст. л. подмора залить 0,5 л кипятка и довести до кипения. Варить на слабом огне 2 часа. Охладить при комнатной температуре 1,5-2 часа. Затем процедить и пить отвар по 1 ст. л. 2 раза в день до еды в течение месяца.

Еще можно с помощью подмора пчел избавиться от узлов на щитовидке.

200-250 г (стакан) хорошо высушенных помятых пчел высыпать в банку и залить 0,5 л водки или спирта 40-45%-ного. Настаивать в течение 14-15 дней в темном месте и почаще встряхивать. Затем процедить и пить по 35 капель за 20-30 мин. до еды 3 раза в день. Так пить нужно месяц, а потом провериться у эндокринолога. Если не совсем узел рассосался, то курс необходимо повторить через месяц.

Анна Геннадьевна
ГРОЗИНА,

393250, Тамбовская обл.,
г. Рассказово, а/я 15



25 января — 7 февраля 2006 года • №2 (40)

25 января — 07 февраля 2006 года • №2 (40)

ПЕЧЕНЬ любит чистоту

Продолжительность жизни человека в первую очередь зависит от состояния его внутренних органов. Чем лучше они работают, тем дольше вы проживете. Один из самых важных органов — печень. Это главный фильтр организма, это главная защитная функция. От работы печени зависит общее состояние человека, всех жизненно важных систем: сердца, сосудов, эндокринных желез, лимфатической системы, почек и даже мозга...

Чтобы печень нормально функционировала, ее необходимо беречь. Есть поменьше жареного, копченого, не увлекаться спиртным. Но это еще не все. Очень полезны для печени чистки. Существуют несколько способов:



СПОСОБ 1.

Приготовьте такой сбор: толокнянка обыкновенная, горец птичий (спорыш), кукурузные рыльца, зверобой продырявленный. Смешайте по 1 ст. л. каждой травы и залейте двумя литрами кипятка. Кипятить 10 минут. Настаивать 30 минут укутав. Остудить. Пить по 1 стакану за полчаса до еды в течение месяца. После этого необходимо сделать на 3 недели перерыв.

Во время перерыва пить как чай овсяный отвар: горсть неочищенного овса залить 1,5 литрами кипятка, кипятить 30 мин. На нем же варить вегетарианские супы.

Через 3 недели снова пить сбор, затем опять отвар. Повторить этот курс очищения нужно 3 раза.

Перед чисткой печени очень полезно проделать дюбаж, он существенно поможет больному органу. Взять бутылку настоящего «Боржоми» (стеклянную 0,5 литра), открыть и оставить на ночь. Утром разболтать в 1 стакане «Боржоми» 1 ч. л. ксилита и выпить. Положить в область подреберья справа теплую грелку на полчаса. Через полчаса допить воду. Сделать 10 процедур (дюбаж — 2 дня перерыв — дюбаж и т.д., пока не сделаете 10 раз.)

СПОСОБ 2.

Смешайте в равных пропорциях хвощ полевой, кукурузные рыльца, спорыш и цветки календулы. Возьмите 1 ст. л. смеси, залейте 2 стаканами кипятка, кипятите 2 минуты, затем настаивайте 30–40 минут. Процедите отвар и принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день после еды. После трехнедельного курса очищения сделайте перерыв на неделю и проведите второй трехнедельный курс.

СПОСОБ 3.

3 стакана зерна овса промыть теплой водой и высыпать в 5-литровую кастрюлю. Добавить 2 ст. л. сухих измельченных листьев брусники, 2 ст. л. листьев или почек березы. Налить 4 литра воды и поставить настаиваться в прохладном месте. В другую кастрюлю насыпать 1 стакан измельченных плодов шиповника + 1 стакан воды. Кипятить 10 минут и оставить настаиваться сутки. Через сутки первую кастрюлю вскипятить, добавить 2 ст. л. кукурузных рылец, 2 ст. л. травы спорыша. Кипятить 15 минут, 45 минут настаивать. Процедить и добавить процеженный настой шиповника. Хранить в холодильнике в бутылках темного цвета.

Применение — в теплом виде ежедневно до еды. 1-й день — 50 г, 2-й день — 100 г, 3-й день — 150 г.

Все остальные дни по 150 г. Всего курс лечения 10 дней. Повторить курс необходимо через 2 недели. Во время лечения не есть скоромного.

Очищаться 2 раза в год. Можно во время курса сделать слепое зондирование желчного пузыря.

СПОСОБ 4.

По 0,5 ст. л. бессмертника и кукурузных рылец вскипятить в 1 стакане воды и настаивать 30 минут. Утром натощак выпить 1 стакан теплого отвара. Через час — слабительное (серноокислая магнезия или карловарская соль на 1 стакан щелочной минеральной воды). Взять грелку и положить в область печени. Лечь на правый бок. Дождаться стула, а потом сделать очистительную клизму. В день процедуры ничего не есть или есть вегетарианскую пищу.



ФАСТ-ФУД: еда на скорую руку

Ученые утверждают, что 68% заболеваний человека связаны исключительно с неправильным питанием. Практически бесполезно убеждать всех занятых, вечно спешащих и просто ценителей «холестериновых котлеток» в том, что фаст-фуд вреден для здоровья. Главным аргументом всех вышеперечисленных было и остается — «все это вкусно, быстро и удобно».

ЗЛОДЕЙСТВО НА ТАРЕЛКЕ

Сегодня продукты быстрого приготовления в основном едят не от бедности, а от нехватки времени. Вермишель, каши, бульоны и супы обрастают аксессуарами, делающими их удобными в использовании, а набор ингредиентов становится более сложным.

Но важно помнить, что в любой «быстрой пище»

содержится немало окисленного, то есть самого канцерогенного холестерина, который значительно ускоряет развитие атеросклеротических бляшек в сосудах. Практически любой фаст-фуд щедро напичкан транс-жирами — разновидностью вредных липидов, иначе называемых «молекулами-уродами». Как оказалось, эти самые «уроцы» способствуют развитию атеросклероза, приводящего к инфарктам и инсультам, а также рака груди у женщин. Более того, медики подозревают, что они причастны к целому букету заболеваний, среди которых сахарный диабет, низкий вес детей при рождении, ухудшение качества молока у кормящих матерей, ухудшение иммунитета, снижение мужского гормона тестостерона и нарушение многих биохимических процессов в организме.

ДОРОГА К РАКУ

Врачи утверждают, что выбрать на обед лапшу моментального приготовления можно только в том случае, если единственной альтернативой этому является голод. Лапша, безусловно, полезнее голода.

Практически любой фаст-фуд щедро напичкан транс-жирами — «молекулами-уродами»

Однако в остальных случаях такая пища — однозначный вред организму. Дело в том, что все продукты быстрого приготовления проходят неоднократную обработку. И хотя производители утверждают, что используют только новейшие технологии, все равно при любой обработке разрушаются полезные эле-

менты, такие, например, как витамины — особенно А, С, каротиноиды и пр. Также при обработке разрушаются непищевые минеральные компоненты, необходимые организму для поддержания антиоксидантной функции организма. Общеизвестно, что антиоксиданты снижают образование вредных веществ, возникающих в результате окисления жиров и действия активных радикалов, которые могут поступать как с пищевыми продуктами, так и с табаком. Так что если эти вредные вещества постоянно оставаться без внимания — это может привести к возникновению самых разных заболеваний — начиная от опухолей и различных повреждений клеток до всевозможных процессов старения. Кроме того, такая пища быстрее переваривается, быстрее всасывается, что очень плохо для людей, старающихся похудеть.

ЧТО ЕСТЬ ЧТО

Из всех продуктов быстрого приготовления самые безобидные — каши. Но и ими не стоит увлекаться.

Отдельная тема «горячие супчики». Есть их можно и подчас даже нужно, иначе что это за обед без горячего? Но, увы, все это концентраты и, кроме иллюзии сытости, ничего хорошего вам не принесут. Правда, это лучше, чем тяжелые котлеты. И наконец лапша быстрого приготовления. Она возглавила список самых гениальных изобретений Японии за весь двадцатый век. В России основной позицией у всех производителей вермишели быстрого приготовления неизменно является продукт со вкусом курицы. Вторым по популярности стал вкус говядины. Третье место делят вкус грибов и бекона, на четвертом — вкус сыра. Характерные для вермишели быстрого приготовления во всем мире вкусы морепродуктов занимают последние позиции. Тем не менее каким бы вкусом такая лапша ни обладала, ее нужно стараться употреблять как можно меньше и реже. И ни в коем случае не использовать жир, который прилагается в пакетике.

Если Вы —

фермер или дачник,
садовод или огородник,

НОВАЯ
ГАЗЕТА

для ВАС!

Спрашивайте
свежий номер по средам каждые две недели!

Рекомендованная
розничная цена —
2 рубля!

25 января — 7 февраля 2006 года • №2 (40)

ЯЧМЕНЬ: лечит подагру, гонит простуду



ГОРНЫЙ ХЛЕБ

Знаменитый путешественник Н. Пржевальский, проходя по Гималаям, немало удивлялся, как высоко местные жители сеют хлеб. Последние нивы желтели на высоте пяти тысяч метров над уровнем моря. Там было царство ячменя. Аборигены ели не пшеничный или ржаной, а именно ячменный хлеб. Он был грубоват, немного сладковат, быстро крошился, высыхал, черствел. Но у людей не было иного выхода: так высоко ни рожь, ни пшеница не удаются. В заоблачной выси ячмень превзошел все другие зерновые злаки и своей скороспелостью — есть сорта, которым хватает для созревания всего 48 дней. Ни пшеница, ни рожь столь быстро зерно дать не могут.

Ячмень — весьма ценный продукт. В 100 г этой крупы содержится 477 мг калия, 93 мг кальция, 353 мг фосфора, до 12 мг железа, а также медь, марганец, цинк, молибден, никель,

Ячмень к популярным кушаньям не отнесешь. А зря. Этот злак обладает массой лечебных свойств, о которых, к сожалению, мало кто знает. Препаратами из этого растения лечат множество болезней: от подагры до пиелонефрита. В древней медицине широко применяли ячменную крупу, муку и ячменную воду. По описанию Ибн-Сины, ячмень очищает организм.

кобальт, стронций, хром, йод, бром. Как видно из этого перечня, пищевая ценность ячменя обусловлена большим количеством белков, углеводов, витаминов и микроэлементов.

Ячмень обладает высокой калорийностью (355 ккл) и хорошими вкусовыми качествами.

ПЕРЛОВАЯ И ЯЧНЕВАЯ

Крупа из ячменя бывает двух видов. Ячневая крупа представляет собой разной формы частицы дробленого ядра ячменя, освобожденные от цветочных пленок. Разваривается она за 40–45 минут, увеличиваясь в объеме примерно в пять раз. Перловая крупа содержит меньше клетчатки и имеет лучший товарный вид. При ее выработке с зерна сначала удаляют цветочные пленки, затем целое или дробленое ядро шлифуют, в результате чего с крупинки снимается большая часть плодовых и семенных оболочек. Крупа приобретает овальную или округлую форму и гладкую поверхность. Такая крупа (особенно крупная) варится 60–90 мин., увеличиваясь в объеме в 5–6 раз. Каша из нее получается рассыпчатой, но при остывании становится жесткой, так как набухший при вар-

ке крахмал легко отдает воду. В ячменных крупах много клетчатки, поэтому их рекомендуют для людей, склонных к полноте.

ЧТО ОН ЛЕЧИТ

Отвар ячневой и перловой круп используют при воспалительных заболеваниях желудка и кишечника как общеукрепляющее средство после операций на органах брюшной полости и для смягчения кашля. При простудных заболеваниях полезно горячим полусваренным ячменем обкладывать тело.

Широкое применение в медицине нашел ячменный солод. Его используют при воспалении мочевого пузыря и пиелонефритах. Диастаза, содержащаяся в солоде, способ-

ствует усвоению углеводов. Поэтому экстракт ячменного солода рекомендуется употреблять при сахарном диабете для снижения содержания сахара в крови. Свежий отвар ячменного солода оказывает глистогонное действие при аскаридозе.

Готовят солод так: вначале ячмень замачивают в течение двух суток, проращивают, запаривают, сушат и размалывают. Из солода готовят сусло, которое, кроме прямого назначения, используют для снятия мышечных напряжений и переутомлений после больших физических нагрузок. Солодовая вытяжка оказывает благотворное действие при бронхитах, ларингитах и фурункулезе.

ПОБАЛУЙТЕ СЕБЯ

Очень вкусны биточки ячневые с творогом. Их готовят так:

ячневую крупу надо быстро промыть в теплой воде, откинуть на дуршлаг, дать воде полностью стечь, крупу переложить в посуду с подсоленной водой и поставить варить, периодически помешивая. Когда каша загустеет, оставить ее на очень слабом огне на 40 мин. для упревания. В готовую кашу добавить протертый творог, сырое яйцо, сахарный песок и все перемешать. Массу разделить на биточки, обвалять в сухарях и изжарить на сковороде с маслом. К биточкам отдельно подать сметану или фруктовый соус.

На 1 стакан ячневой крупы — 180 г творога, 1,5 ч. л. сахара, 1 яйцо, 3 ст. л. молотых сухарей, 3 ст. л. масла, 0,5 стакана сметаны, 3,5 стакана воды.



45 — мужчина ягодка опять

С годами мужское тело меняется и это — естественный процесс. Перемены совершенно ожидаемы и предсказуемы, поэтому они не должны вас удивлять или расстраивать.

НЕМНОГО ТЕРПЕНИЯ

Один из моментов, с которыми приходится считаться, когда мужчине за сорок, — то, что спонтанные эрекции уже не будут больше возникать так же быстро и легко, как в юности. Врачи утверждают, что с возрастом все физиологические системы тела замедляют работу, в том числе и та, что отвечает за эрекцию. Без сомнения, вам все сложнее будет добиться эрекции, просто думая о сексе. Вам понадобится помощь вашей партнерши. Любимая поможет возбудить ваш пенис с помощью рук, рта, груди или других частей своего тела и привнесет в процесс вашей любви больше близости, чувственности и разнообразия. Второе изменение, которое следует иметь в виду: ваши эрекции утратят ту «стальную» твердость, характерную для того времени, когда вы были моложе. Тем не менее вам вполне хватит этого для полноценного полового акта и получения взаимного удовольствия и удовлетворения.

БЫСТРО — НЕ ЗНАЧИТ ХОРОШО

Многих мужчин после сорока тревожит, что они не могут эякулировать с той же готовностью и легкостью, к которой привыкли, ошибочно считая это ранним признаком

импотенции. Однако поводов для беспокойства нет. Потребность организма в эякуляции с годами значительно снижается. Американские сексологи Мастере и Джонсон утверждают, что большинству мужчин после шестидесяти достаточно одного-двух оргазмов в неделю. Поэтому некоторые идут на сокращение количества сексуальных контактов, полагая, что каждый из них непременно должен заканчиваться эякуляцией. Но если половой акт у вас завершается оргазмом только раз в неделю, это еще не повод, чтобы отказываться от удовольствия заниматься любовью в два или три раза чаще. Вам следует лишь принять ситуацию и научиться получать удовольствие от секса, который необязательно приведет к оргазму.

ДОЛЬШЕ — А РАДОСТИ БОЛЬШЕ

Помните, что после сорока совершенно нормально время от времени обходиться без оргазма, к этому довольно легко привыкнуть. Половой акт может стать очень приятным и чувственным, независимо от того, эякулировали вы или нет. Необязательно достигать оргазма каждый раз, когда вы занимаетесь любовью и, конечно, нельзя заставлять себя делать это. Просто предупредите свою партнершу,

что у вас, возможно, не будет оргазма, чтобы у нее не возникало чувства вины перед вами. Занятия сексом без утомительной обязанности эякулировать добавят новое измерение в ваши отношения, сделают их более радостными для обоих и позволят насладиться длительным и неспешным половым актом. Когда зрелый мужчина не нацелен на быстрое достижение эякуляции, ему удастся насладиться более длительным половым актом. Это будет очень приятно для партнерши, так как женщинам часто требуется более длительная стимуляция для достижения полноценного возбуждения и оргазма. Она по достоинству оценит вашу сексуальную выносливость, дающую вам обоим возможность дольше заниматься любовью и получать от этого больше удовольствия.

ЕСТЬ ПОРОХ В ПОРОХОВНИЦЕ

Хотя с годами система, отвечающая за возникновение эрекции, становится

все более хрупкой и все чаще нуждается в помощи извне, помните, что по большей части она остается достаточно эффективной и работоспособной даже если вам за шестьдесят, семьдесят и так далее. Многим женщинам больше нравится заниматься любовью с мужчинами постарше.

Зрелые годы во многих смыслах прекрасное время для сексуальных отношений. К этому моменту вы уже обладаете значительным опытом, к тому же у вас было достаточно времени, чтобы наилучшим образом изучить потребности своей партнерши. Вам уже не хочется во что бы то ни стало побыстрее эякулировать, вы уже в меньшей степени сфокусированы на своем пенисе и более внимательны ко всему спектру душевных и телесных переживаний, как своих, так и вашей партнерши. Таким образом, и душа, и тело зрелого мужчины лучше подготовлены к совместному получению сексуального удовольствия.

И ТАКОЕ БЫВАЕТ

☺ В одной из турецких тюрем мужчина и женщина, содержащиеся в смежных камерах, сумели сделать отверстие в стене, через которое они занимались сексом. При этом женщина даже сумела забеременеть и родить ребенка. В итоге они получили дополнительно по 4 месяца к своим срокам заключения... за порчу государственной собственности.

☺ В Германии работники одного из почтовых отделений подумали, что к ним попала бомба, когда одна из посылок начала вибрировать и издавать странные звуки. Однако прибывшие на место саперы обнаружили внутри посылки надувную секс-игрушку.

25 января — 7 февраля 2006 года • №2 (40)

Знайте ваши гены и антигены — тоже

Здравствуй, недавно прочитала о необычном случае: поженились молодые люди, горячо любящие друг друга. Но счастье не получилось. У них началась друг на друга сильная аллергия: сыпь, насморк и т.д. Что это — очередная байка журналистов или такое явление действительно существует?

Ольга Романовна СУВОРИНА, г. Томск

Часто можно услышать выражение: «я его на дух не переношу» — об особо неприязненных отношениях между людьми. Но практически никто не задумывается о том, что может существовать не только психологическая, но и реальная физиологическая несовместимость! Молодым людям рекомендация показаться врачу перед заключением брака кажется глупой, но надо знать о том, что опытный специалист-иммунолог не разлучит вас с любимым, а даст дельные советы, как строить совместную жизнь, если есть признаки физиологической несовместимости. Это поможет в дальнейшем избежать многих, подчас совсем необъяснимых распадов семей, болезней и даже преждевременных смертей одного из супругов.

...Алексей С. был здоровым, молодым, служил в ВДВ. После прихода из армии женился на девушке, с которой был знаком со школьной скамьи. Но через несколько месяцев после свадьбы его здоровье резко ухудшилось. Появилась слабость, раздражительность, перебои в работе сердца. Из-за этого молодой человек потерял работу, начались скандалы с женой. В конце концов они развелись. Спустя год Алексей женился повторно, недавно супруги

отметили 20-летие совместной жизни. И, что удивительно, за все эти годы он ничем серьезным не болел.

В данной семье определено была не психологическая несовместимость, а тяжелый иммунный конфликт. Не совсем понятно? Попробуем разобраться.

На заре начала использования донорской крови в лечении раненых и больных исход переливания крови часто оказывался трагичным. Вливаемая кровь нередко оказывалась несовместимой с кровью реципиента. После процедуры повышались температура и давление, отказывали почки, наступали судороги, потеря сознания и смерть. Потом ученые выяснили, что причина трагических исходов заключалась в наличии в крови различных антигенов. Антигенное строение каждого человека предопределено генетически и не меняется до смерти. Когда внутрь организма проникают чужие антигены, он старается их обезвредить при помощи специальных белковых веществ — антител. Они отторгают все чужеродное для организма, и человек заболевает. Аналогичные процессы вызывают и неполные антигены, так называемые гаптены. Они содержатся в поте, слюне, слезах, семенной



жидкости и других средах тела.

Гаптенное несоответствие может иметь место не только в семьях. Довольно часто с приходом в коллектив нового сотрудника портятся отношения между людьми, ухудшается здоровье некоторых из них. И не надо грешить на «дурной глаз» или сварливый характер человека, возможно, что просто его гаптены вредоносны для кого-то из членов коллектива. Кстати, чтобы ослабить или свести к минимуму возможные негативные реакции со стороны здоровья, достаточно просто чаще проветривать помещения!

Гаптены мы не только вдыхаем. Если в утробе матери развивается плод с несовместимой группой крови, который выделяет чуждые для нее гаптены, а в материнской крови есть соответствующие природные антитела, тогда нередко возникает токсикоз беременных. У женщины появляется тошнота, сонливость, беспокойство, комок в горле, повышение

температуры, поднимается давление, поражаются почки, возникают отеки. Эти явления характерны для конца беременности, когда плод начинает выделять много гаптенных.

Количество антител в крови в различные периоды жизни неодинаково. До пятилетнего возраста их количество медленно увеличивается, а затем резко нарастает, достигая максимума примерно в десятилетнем возрасте. У стариков количество антител намного меньше. Поэтому на протяжении жизни люди могут по-разному реагировать на чужие гаптены.

В заключение хочется сказать, что забота о здоровье — дело сугубо личное, но все же было бы совсем нелишне знать каждому свой антигенный «паспорт», что поможет избежать непонятных расстройств здоровья и разрушения семейных уз.

Андрей Иванович
ЗАЛОМЛЕНКОВ,
провизор-фитолог,
консультант «НЗ»

Пациент спрашивает врача:

— Скажите, это правда, что вы можете определить болезнь пациента по его любимому литературному произведению?

— Совершенно верно. Какая ваша любимая книга?

— «Что делать?» Чернышевского.

— Та-а-а-к... И давно у вас сексуальные проблемы?

☺

К психиатру приходит пациент с жалобой, что каждый вечер видит у себя под кроватью крокодила.

— Это вам только кажется, — успокаивает его врач. — Вы должны все время повторять про себя: «Никакого крокодила нет, никакого крокодила нет».

Пациент ушел и больше не появлялся. Доктор, гордый результатами своего лечения, захотел услышать благодарность от пациента и позвонил ему домой.

Женский голос ответил:

— К сожалению, его нет. Несколько дней назад его сожрал крокодил.

☺

Профессор спрашивает студента на экзамене:

— Какие вы знаете виды родов?

— Преждевременные, запоздалые, неправильные.

— Подробнее, пожалуйста.

— Преждевременные — за год до свадьбы, запоздалые — через три года после смерти мужа, не-

правильные — когда вместо жены рождает соседка.

☺

Врач перед операцией сажает пациента перед зеркалом и говорит:

— Ну, как будем трепанировать?

— Вот здесь, на затылке, пожалуйста, побольше снимите, а спереди оставьте.

— А височки какие будем делать? Косые или прямые?

— А какие теперь носят?

— Да по-разному...

— Ну, тогда этот такой, а этот сякой...

☺

В роддоме к ожидавшему молодому отцу медсестра подносит двух младенцев.

— Вас не пугает, что их больше одного? — спрашивает она.

— Нет, что вы! — растерянно отвечает тот.

— Ну и прекрасно! Вы поддержите этих, а я сбегаю за остальными.

☺

К психиатру пришла женщина.

— Доктор, с моим мужем происходит что-то странное. Он каждое утро пьет кофе...

— Что ж здесь странного?

— Да, но потом он съедает чашку.

— Как, целиком?????

— Нет, ручку почему-то оставляет.

— Действительно, странно, — задумчиво говорит доктор, — ведь самое вкусное — это как раз ручка...

КАК ЛЕЧИЛИ ЗУБЫ В ДРЕВНОСТИ

Оказывается, в «старые добрые времена» больные зубы прокуривали дымом или просто вырывали, а в качестве обезболивающего средства применяли собачью мочу.

Вплоть до XVIII века люди обращались к зубному врачу лишь в случае появления болей, и если у них были деньги. Люди были уверены, что кариес появляется не от неправильного питания и недостаточного ухода, а от неких «зубных червей» и «плохих соков». Особенно распространена была вера в «зубных червей» в Средневековье.

Зубные щетки, изобретенные многим позже, люди использовали лишь раз в неделю, а то и раз в месяц. Зубные врачи того времени даже предостерегали от слишком частого их пользования, уверяя, что они вызывают раздражение десен.

В XX веке люди начали осознавать, что зубная щетка и зубная паста являются главными средствами профилактики кариеса, но донести до широких масс эту истину было трудно. Лишь с изобретением радио впервые стало возможным проведение разъяснительной работы среди населения по поводу гигиены рта и зубов.



☺

Доктор пациенту:

— Тэ-э-экс, на следующей недельке вас посмотрит Егор Степанович...

— А кто это такой?!

— Наш патологоанатом...

Ответы на сканворд, опубликованный в №1 (39)

КОМПОЗИТОР	БЕКАС
ЭЛЕВЕР	АО
ТЕКСТУРА	ПРОКУРОР
РСК	ЛЕСАШЫО
НОСИК	СВИСТОК
УМА	СШТОРА
МАРИС	ОРГ
ИШК	ЛЕВИТАН
ПИНТА	АПИНА
АДИСПЕТЧЕР	ФЖ
МУМУ	ПЖИВКЛАД
ЗРУСИЧИ	СТАРИНА
ОА	НАХАЛРЫСАК
ПРИЛИПАЛА	ОПАЛЛ
ОТН	ОФИС
СОКОП	ВАЗА
ЛОГИКА	КР
ЕВЕ	ОМЕГА
ЗОДИАК	ЕЛЕЙ
АОГ	ЛР
ВДЖЕМ	ЛЮБИМОВ
ТЖЕНОЛЮБ	АОСАДА
РСТРЕЛА	ПАНСИОН
АЛЬТ	СВАЛКАНАСТЯ

Уважаемые читатели! Продолжается подписка на издания ИД «КУРАЖ».

Спрашивайте в местных почтовых отделениях

Каталог российской прессы «Почта России». Индексы наших изданий:

«Энциклопедия здорового образа жизни, НЗ», газета для всей семьи — 12457,

«Окрошка», журнал о здоровой и вкусной пище — 11316;

«Брат», мужская газета — 11315;

«Залепуха!», газета сканвордов для взрослых и детей — 11314.

5 января — 7 февраля 2006 года • №2 (40)

РАБОТА

Требуются надомники для вырезания игральных карт, чайных этикеток, склеивания конвертов. З/п от 9500 руб./мес. Договор. 305000, г. Курск, а/я 204, Дудиной («НЗ») + конверт с о/а.

Работа на дому. Вырезание этикеток, сборка авторучек, фасовка семян. Материалы почтой. Договор. Заработок до 12000 руб./мес. От вас конверт с о/а. 607226, г. Арзамас - 6, а/я 18 «П»

Надомная работа с почтовой корреспонденцией для всех. З/плата от 15000 руб./мес. Вложите конверт с о/а. 111396, г. Москва, а/я 117. Сергеевой.

МАГИЧЕСКИЙ САЛОН

Белая магия, духовное, энергетическое целительство. Эксклюзивные методы. Высокая результативность. Прием в Тамбове, Моршанске, Липецке, Белгороде. Выезд в любую точку России. Т.: 8-905-670-85-78, 8-902-722-35-74.

РЕЦЕПТЫ

Алтайские травы. Кукольник — алкоголизм. Морозник — похудение, щитовидка. Галега — диабет. Аконит — противоопухолевое. Полный курс 200 руб. 650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова, 1А-7. Т. (3842) 56-10-36. Лиц. Д 044407 адм. Алт. Край. от 30.04.02 г.

Умеете ли вы радоваться жизни

Сегодняшняя жизнь полна трудностей. Но многое зависит от самого человека, от того, как он воспринимает происходящие события. А от внутреннего состояния человека зависит и его настроение, и его здоровье. Наш тест поможет вам выяснить кто вы: оптимист или пессимист.

Ответы «да» оцениваются:
«а» — 0 очков
«б» — 1 очко
«в» — 2 очка

1. Когда задумываетесь над прожитой жизнью, к какому приходите выводу?

- а) все было скорее плохо, чем хорошо;
- б) все было скорее хорошо, чем плохо;
- в) все было отлично.

2. В конце дня обычно:

- а) вы недовольны собой;
- б) считаете, что день мог бы пройти лучше;
- в) засыпаете с чувством удовлетворения.

3. Когда просыпаетесь утром, то чаще всего:

- а) ни о чем не хочется думать;
- б) взвешиваете, что «день грядущий нам готовит»;
- в) довольны, что начался новый день и могут быть сюрпризы.

4. Сравнивая себя с друзьями, находите, что:

- а) вас недооценивают;
- б) вы не хуже остальных;



в) годитесь в лидеры, и это признают многие.

5. Если вы угнетены:

- а) клянете судьбу;
- б) знаете, что плохое настроение пройдет;
- в) стараетесь развлечься.

ПОДВЕДИТЕ ИТОГИ:

Если сумма по пяти ответам от 6 до 10 очков, то вы относитесь к числу оптимистов и умеете преодолевать трудности жизни. У вас трезвый склад ума и легкий характер...

Если сумма 4-5 очков, то ваше настроение постоянно колеблется, вы очень ранимы и чувствительны. склонны реагировать на события эмоционально, забывая, что восприятие событий и их ход зависят от вас. Старайтесь чаще бывать в гостях, приглашать людей к себе.

Если сумма от 0 до 3 очков, вам живется непросто. Считаете, что вам не везет в жизни. Это мешает вам воспринимать светлые стороны жизни, радоваться мелочам.

КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

В период с 25 января по 7 февраля магнитных бурь не ожидается. 25 января и 3 февраля возможны небольшие геомагнитные возмущения.



Главный редактор
ЕЛЕНА ФАЛАТОВА

Учредитель
ООО «Газеты Провинции»
Издатель
ОАО «ИД «Кураж»
Юридический адрес:
127474, Москва,
Дмитровское шоссе, д. 60
Адрес редакции:
127474, г. Москва,
Дмитровское шоссе,
д. 60, 7-й этаж
Тел.: 250-77-03
Тел./факс: 250-72-23

Реклама:
nikolas@province.ru,
(095)250 77 02, Реализация:
oreshin@province.ru,
(095)250 72 23
Тираж 55 908
Цена свободная

Зарегистрирована Министерством
Российской Федерации по делам
печати, телерадиовещания и
средств массовых коммуникаций.
Регистрационный номер
ПИ №77-18119

При перепечатке уведомление и
ссылка на газету обязательны.
Незаказанные материалы не возвра-
щаются, публикуются и оплачиваются по
усмотрению редакции. Редакция остав-
ляет за собой право публиковать полно-
стью или частично любые пришедшие в ее
адрес письма. При подготовке номера ис-
пользованы интернет-ресурсы.
За содержание рекламных объявле-
ний ответственность несет рекламодатель.
Препре же чем воспользоваться сове-
тами или рецептами из нашей газеты,
проконсультируйтесь у врача. За реко-
мендации, данные читателями, редакция
ответственности не несет.

Уважаемые читатели!
Свои вопросы, пожелания
и материалы для печати вы можете
передать нашим собственным
корреспондентам:

- Брянск — Елена Кузнецова
(0832) 41-93-63
- Владимир — Анна Татарникова
(0922) 36-68-15
- Иваново — Софья Герасимова
(0932) 41-03-15
- Кострома — Марина Чулушкина
(0942) 55-96-61
- Липецк — Екатерина Деревяшкина
(0742) 22-75-55
- Курск — Владимир Роговский
(0712) 51 26 12
- Омск — Ольга Руденко
(3812) 25-62-81
- Саратов — Владимир Акишин
(8452) 27-80-10
- Ставрополь — Юлия Филь
(8652) 56-44-73
- Челябинск — Марина Блужкова
(351) 78-07-26
- Пятигорск — Наталья Тарасова
(8793) 39-51-63

По всем вопросам, связанным с под-
пиской на наше издание по Каталогу «Почты
России» (индекс «НЗ» — 12457), просим
обращаться в Отдел подписки Межрегио-
нального Подписного Агентства, тел.
(095) 974 2131, доб. 486, 487, 513, 446,
557, 495; адрес: 127994, г. Москва, К-51,
ГСП-4, Цветной бульвар, д. 30, стр. 1.
Вопросами доставки подписных тиражей
редакция не занимается.

Газета отпечатана в типографии
«Альфа-Принт», г. Ярославль,
ул. Судостроителей, 3.
Зак. № 43

Подписано в печать: 11.01. 2006

25 января – 7 февраля 2006 года ● №2 (40)



СКАНВОРД ПРЕДОСТАВЛЕН «ЗАЛЕПУХОЙ!», ГАЗЕТОЙ СКАНВОРДОВ, КРОССВОРДОВ, ГОЛОВОЛОМОК, ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ, РЕБУСОВ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ (ОТВЕТ СМ. В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ)

Как любили в древности

→20

Как принимать лекарства 13

Чай от всех болезней 11

Лимон помогает от гипертонии 16

ЕЗДОРОВЬЕ

№7 (45)

5-18 апреля 2006 года
газета выходит 1 раз в 2 недели

энциклопедия здорового образа жизни

«Победа над недугом»

Видеть – это счастье

Несколько лет назад я очень часто стал страдать заболеванием глаз. Врачи поставили диагноз: иридоциклит и цвит. Это грозное заболевание может привести к мгновенной слепоте. Вспышка происходит сразу же, даже если чуть-чуть подстынут ноги. Врачи перевели на гормональное лечение. Обычно лечили в стационаре. Мне очень повезло. Лечила меня врач от Бога – Клявечкайте Виолетта Устиновна. Она подсказала мне лечение, благодаря которому я вижу!

→10

Как лечили царей

Уникальные рецепты
врача царя Василия III

→12

Сахарная пудра

ПРОТИВ катаракты

→9

В 45 – мамочка опять

Как влияют на здоровье
поздние роды

→21



→5

Лечитесь
яичной скорлупой

конкурсы для наших читателей!

«Победа над недугом» стр. 10

«Народные рецепты врачевания» стр. 11

Призовой фонд конкурсов составляет 6000 рублей!

КОРОТКО

Людам вредно работать ночью. Как утверждают врачи, это может вызвать серьезные заболевания. Ведь во время сна в организме человека вырабатываются гормоны, от которых зависит работа всех органов и систем. Нарушения процесса сна разрушают репродуктивную систему.

В мире наметилась тенденция к снижению уровня артериального давления у населения, причем наиболее выражена она у женщин. Как говорят медики, это не объясняется приемом лекарственных препаратов. Истинная причина феномена пока неизвестна.

Канадские ученые из Университета Лавала (Квебек) обнаружили новое полезное свойство красного вина. Полифенолы, входящие в состав напитка, оказывают благотворное действие при болезнях десен.

Одно из вкуснейших лекарств на свете — это инжир. Плоды инжира чрезвычайно питательны, легко усваиваются. Недавно голландские врачи выявили еще одно уникальное свойство этого экзотического фрукта. Приготовленный из инжира сироп может вылечить хронический кашель и многие легочные заболевания.

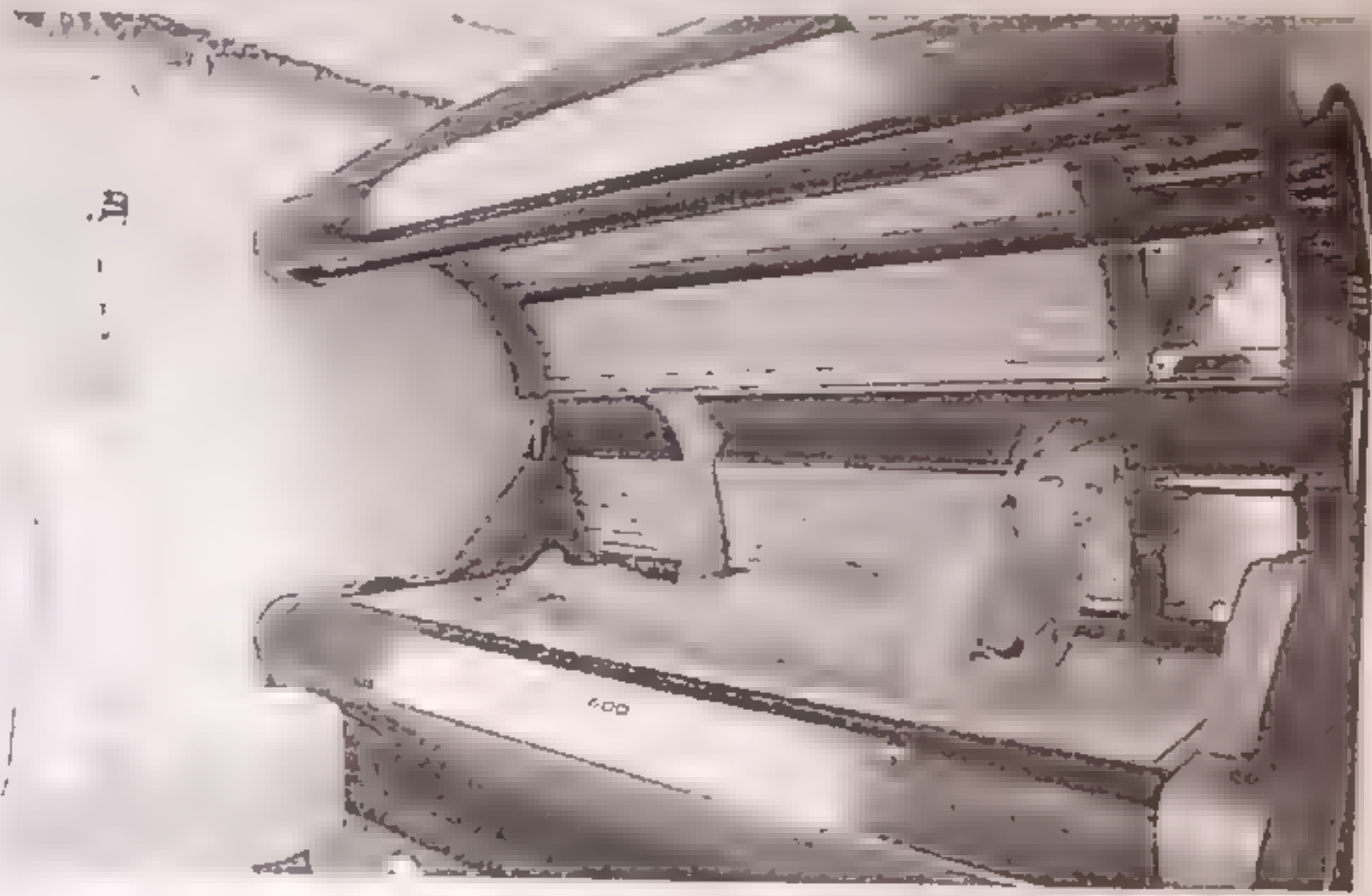
Семейная жизнь действует на продолжительность жизни женщин и мужчин по-разному. По данным немецких ученых, в то время как женатые мужчины живут дольше, брак сокращает жизнь женщины в среднем почти на полтора года.

В соляриях таится УГРОЗА РАКА

Некоторые люди начали отдавать предпочтение соляриям, а не природному солнечному загару. Однако они не подозревают того, что подвергают себя опасности. Оказывается искусственный загар гораздо более опасен, чем естественный в отношении риска заболеть раком кожи.

Современные лампы излучают в 15 раз больше ультрафиолета, чем обычные солнечные лучи. Таким образом, примерно за 30 минут вы получаете суточную дозу ультрафиолетового облучения. Осложнения искусственного загара не только рак кожи, но и преждевременные морщины, изменения цвета кожи и даже катаракта.

С соляриями связывают значительное учащение заболеваний меланомой у лиц младше 40 лет и раком кожи у женщин до 20 лет. ВОЗ рекомендует людям до 18 лет не пользоваться приборами для «искусственного загара». Применение ламп для загара увеличивает вероятность возникновения рака кожи, причем наибольшему риску подвержены люди молодого возраста. По мнению ВОЗ, применение оборудования для загара под медицинским контролем может быть рекомендовано только когда имеются медицинские показания.



Ученые продлили людям возраст

Средняя продолжительность жизни в развитых странах может достичь 100 лет к 2030 году. К такому выводу пришла группа ученых из Стэнфордского университета в США во главе с главным американским демографом Шрипадом Тулджапукаром.

По данным исследователей, успешное развитие

антивозрастных технологий и прогресс в лечении многих заболеваний, в том числе онкологических, могут поднять планку средней продолжительности жизни в США с 80 до 100 лет в ближайшие четверть века, что, в свою очередь, повлечет серьезные трудности для правительства в реализации социальных и пенсионных программ.

Тем не менее выдвинутая теория не встретила единогласного одобрения в научном сообществе. Так, оппоненты ученых из Стэнфорда утверждают, что серьезных демографических скачков ждать не следует и виной всему — ожирение. Именно тучность и сопутствующие ей заболевания мешают гражданам США жить долго.

Мало спать плохо, а много — еще хуже

Интересные результаты получили исследователи Йельского университета (Нью-Хейвен, Коннектикут), изучавшие связь между продолжительностью сна и риском развития диабета у мужчин средних лет.

Исследование продолжалось 15 лет, участвовали

в нем более 1000 мужчин. Перед началом исследования ни один из них не страдал диабетом.

Исследователи разделили мужчин на три группы: недосыпающих (менее 6 часов сна в сутки), спящих сколько положено (7-8 часов сна в сутки) и спящих слишком много (более 8 часов в сутки). Риск забо-

леть диабетом в первой группе оказался вдвое выше, чем во второй. Однако «сурки» из третьей группы рисковали больше всех — среди них заболеваемость диабетом была повышена втрое. Эта разница сохранялась вне зависимости от других факторов риска диабета, таких как возраст, объем талии, курение.

05.18 апреля 2006 года • №7 (45)

ОТ РЕДАКЦИИ: дорогие читатели! Каждую неделю мы получаем от вас много писем в рубрику «Вопрос-ответ». Мы очень рады, поскольку поток писем свидетельствует о том, что мы и наши врачи-консультанты работаем не напрасно. Мы помогаем вам решить ваши проблемы.

Еще раз напоминаем: вы можете задавать нам любые вопросы, связанные со здоровьем. Ваши письма мы передаем врачам-консультантам. А их квалифицированные ответы публикуются на страницах «НЗ».

Что такое миастения?

Здравствуйте, редакция «НЗ». Если можно, объясните мне, что за болезнь — миастения. Моей дочери Ольге 28 лет. 2 года она страдает этим недугом. Недавно ей сделали операцию, удалили какую-то мышцу. Вот уже полгода, а улучшения нет. Да и когда делали операцию, никакой гарантии профессор не дал. Так и сидит на уколах и таблетках (это только, чтобы обеспечить себя, т. е. одеться, обуться и немного пройти), ни о каком физическом труде речи нет. Операцию делали в г. Красноярске, а у нас в городке даже никто не знает, что это за болезнь. Когда группу назначали (ей дали 2 группу инвалидности), то на консультацию отправляли в г. Ачинск. Очень вас прошу, если можно, ответьте на это письмо, что это за болезнь и где ее можно лечить? От чего она?

С уважением,

Валентина Михайловна ТРУХАН.

662060, г. Боготол Красноярского кр.,
пер. Спортивный, 7-51

Миастения (мышечная слабость) — это нервно-мышечное заболевание. Начинается после перенесенной травмы, инфекции, охлаждения или во время беременности. Чаще миастенией болеют женщины в возрасте 20–30 лет.

Больные жалуются на общую слабость и общую утомляемость мышц. Характерным является избирательное поражение отдельных мышечных групп, чаще мышц глаз, лица. Может возникнуть слабость в мышцах шеи, туловища, конечностей. Больные по утрам чувствуют себя относительно бодрыми, однако через несколько часов состояние ухудшается. Постепенно опускаются веки, возникает двоение в глазах, речь становится менее разборчивой и тихой, ослабевает мимическая мускулатура. Больная не может пережевывать пищу, нарушается глотание. Нарастает общая слабость, становится затрудненным выполнение каких-либо действий. Функция тазовых органов остается сохранной. Чувствительность не страдает. Особую опасность представляет нарушение функции дыхательных мышц. При неоказании соответствующей помощи больная может задохнуться.

При миастении необходим постоянный контроль врача.

РЕДАКЦИЯ «НЗ»

У природы нет плохой погоды

Здравствуйте, дорогие редакторы, ответьте мне на такой вопрос: сейчас погода резко меняется, как защититься гипертонику от погодных перемен и магнитных бурь?

Анастасия РОМАНОВА,
г. Уфа

Уважаемая читательница, вам отвечает наш консультант, врач-терапевт Людмила Александровна Горелина:

— Могу вас немного успокоить, в этом году сильных магнитных бурь не прогнозируется. Но погода, конечно же, будет меняться. И если вы страдаете повышенным давлением, профилактические меры принимать необходимо.

Многие больные с сердечно-сосудистой патологией имеют повышенную метеочувствительность. У людей, страдающих гипертонией, колебания погоды часто вызывают повышение давления, что проявляется головной болью, тяжестью и общим плохим самочувствием. У таких людей возможно развитие гипертонического криза, что очень опасно. В неблагоприятные дни людям, имеющим заболевания сердечно-сосудистой системы, эндокринологическую патологию, следует максимально ограничить физические нагрузки, общую активность. Необходимо принять свои «привычные» лекарства и рекомендованные врачом фитотовары. Хорошей поддержкой организму будут также витаминные комплексы, легкое, богатое овощами и фруктами питание. Если все эти меры не помогают, необходимо срочно показаться специалисту. И это не перестраховка, именно в дни резких колебаний погоды чаще случаются инфаркты, инсульты, гипертонические кризы, приступы стенокардии. А практически здоровые, но метеочувствительные люди вполне могут справиться с временным недомоганием, природные катаклизмы для них неопасны.

Возможно, кому-то из метеозависимых людей помогут приемы восточной медицины. С помощью особых упражнений — мудр можно воздействовать на биологически активные точки и избавиться от болезненной реакции на малейшие перемены в погоде. Приведу одно из таких упражнений, в котором участвуют обе руки. Нужно слегка надавить на нужные точки и так воздействовать на них по 3 минуты два раза в сутки.

Большой палец правой руки упирается в боковую поверхность безымянного пальца, указательный лежит на первом суставе большого. Подушечки большого пальца левой руки и мизинца сведены.

Попробуйте проделать это нехитрое упражнение, и не исключено, что вы сразу почувствуете себя гораздо лучше даже в самый тяжелый по метеоусловиям день.

ХРАП — ЭТО БОЛЕЗНЬ

Многие люди думают, что храп — это вредная привычка. Но они заблуждаются. Медики однозначно считают, что храп — это заболевание. И вызывается оно многими причинами: от лишнего веса до вредных привычек. И как любой недуг храп необходимо лечить.

ПОРА ХУДЕТЬ

Прежде всего храпящему человеку с избыточным весом нужно похудеть. Дело в том, что жировые отложения провоцируют сужение воздухоносных путей, а следовательно, затрудняют вдох. Сдавливание мышц глотки является благодатным фоном для развития храпа. Поэтому неудивительно, что от него чаще страдают люди полные, а не худощавые. Для них диета является первым шагом к выздоровлению. Кстати, улучшение самочувствия наблюдается после первых же сброшенных килограммов — уменьшается дневная сонливость, нормализуется артериальное давление, да и головные боли перестают быть такими сильными. Второе место в лечении храпа занимает отказ от курения. Оно является причиной хронического воспаления слизистой верхних дыхательных путей. А это, в свою очередь, уменьшает тонус мышц глотки. В результате ее просвет сдается, и для воздуха остается очень узкий проход.

Диета и отказ от курения — это две общие рекомендации, которые можно дать всем людям, страдающим храпом. Дальнейшая тактика ле-

чения зависит от выраженности заболевания.

ЧТО ПРЕДЛАГАЮТ ДОКТОРА?



Врачи устанавливают причину храпа с помощью специальной процедуры — полисомнографии. Раньше храпящим людям делали очень жесткую операцию: удаляли миндалины, небные дужки, мягкое небо и язычок. Хорошего лечебного эффекта зачастую не было. Зато осложнений было достаточно много.

Сейчас проводят гораздо более щадящую операцию — на мягком небе и язычке лазером делают линейные надрезы. В результате этого прооперированные структуры уменьшаются в объеме и уже не мешают току воздуха. Однако у этого метода есть несколько недостатков — ожоги слизистой очень болезненны и заживают не меньше трех дней. В течение этого времени человек с тру-

дом говорит и глотает. Через 2-3 недели хирургическое вмешательство приходится повторять еще раз. Только после этого замечен положительный эффект.

Тот же самый принцип лежит и в основе криопластики, однако эта процедура переносится легче лазера. В этом случае надрезы делаются с помощью так называемого ледяного ножа, то есть на ткани воздействуют холодом. Такие раны менее болезненны да и заживают быстрее. Но криопластика зачастую не оп-



Курение является причиной хронического воспаления слизистой верхних дыхательных путей

равдывает надежд врачей и пациентов — эффект операции не так уж и заметен. И даже после повторных «обморожений» выраженность храпа может остаться на прежнем уровне.

Поэтому перед операцией нужно тщательно взвесить все «за» и «против». Улучшения можно ожидать только при длинном язычке и низко расположенном мягком небе.

ПРЕДМЕТ В ЗУБАХ

Сегодня во всем мире большую популярность завоевали специальные приспособления, похожие на резиновые капы, которыми пользуются боксеры. Перед сном они вставляются в рот, где располагаются таким образом, что меняют анатомию воздухоносных путей. Проще говоря, язык перестает «западать», а мягкое небо — закрывать вход в глотку. И тогда вдыхаемый и выдыхаемый воздух не встречает на своем пути никаких препятствий. Таким образом полностью устраняется первопричина храпа. А это значит, что исчезают и симптомы заболевания — проходит храп, человек хорошо высыпается, у него не «прыгает» давление. Но если перестать пользоваться этими приспособлениями, то все возвращается на круги своя. Учитывая это, данный метод можно считать лишь временной помощью. Есть у него еще один недостаток — значительное ухудшение качества сна. Ведь очень немногие могут нормально спать с посторонним предметом, зажатым в зубах.

05-18 апреля 2006 года • №7 (45)

Когда здоровье хрупко ешь яичную скорлупку



Куриная яичная скорлупа имеет самое различное практическое применение. Садоводы и огородники используют ее в качестве эффективной добавки в почву. Существует способ отбеливания белья с помощью яичной скорлупы. Ее добавляют в воду, предназначенную для кипячения белья. Но это не все и не главное. В старинных лечебниках в составе многих целебных смесей упоминаются как компоненты куриные яйца вместе со скорлупой или одна скорлупа.

ИСТОЧНИК КАЛЬЦИЯ

Венгерский врач Кромпехер с группой медиков и биологов заинтересовался полезными для здоровья свойствами скорлупы куриных яиц. Более чем 10-летние исследования показали, что яичная скорлупа — идеальный источник кальция, который легко усваивается организмом. Как известно, недостаток кальция, особенно в костях, — одно из самых распространенных нарушений обмена веществ. Расстройство кальциевого обмена часто сопровождается малокровием, подверженностью простудам, аллергией, герпесом на губах, понижением сопротивляемости действию радиации. Выправить нарушения обмена кальция удастся с трудом, так как применяемые медициной препараты плохо усваиваются организмом. Исследования венгерских медиков показали, что скорлупа куриных яиц, состоящая на 90% из карбоната кальция (углекислый кальций), как раз усваивается легко. При этом она содержит все необходимые для организма микроэлементы: медь,

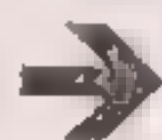
фтор, железо, марганец, молибден, фосфор, серу, цинк, кремний и другие — всего 27 элементов! Особенно важно значительное содержание в ней кремния и молибдена — этими элементами крайне бедна наша повседневная пища, но они совершенно необходимы для нормального протекания биохимических реакций в организме. Состав яичной скорлупы поразительно совпадает с составом костей и зубов и, более того, стимулирует кроветворную функцию костного мозга, что особенно ценно в условиях радиационного поражения.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ

Введение в пищу измельченной скорлупы куриных яиц показало ее высокую терапевтическую активность и отсутствие каких-либо побочных действий, в том числе бактериального заражения. Особенно полезна скорлупа куриных яиц маленьким детям, начиная от года, ведь в их организме процессы образования костной ткани идут наиболее интенсивно и требуют бесперебойного поступления кальция. Скорлупа,

включенная в детское питание, крайне благотворно действует при рахите и анемии, развивающейся параллельно рахиту.

На основе своих исследований доктор Кромпехер дает следующие рекомендации: обязательна скорлупочная профилактика при беременности; чрезвычайно желательна для детей от 1 года до 6 лет; желательна в подростковом и юношеском возрасте (до 19-20); профилак-



Состав яичной скорлупы поразительно совпадает с составом костей и зубов

тика дважды в год полезна для взрослых в целях предупреждения заболеваний позвоночника, кариеса зубов и остеопороза; яичная скорлупа —

прекрасное выводящее средство для радионуклидов и может эффективно использоваться в очагах радиоактивного заражения. (Употреблять от 2 до 6 г в день).

Методика применения скорлупы куриных яиц очень проста. Яйца предварительно моются теплой водой с мылом, хорошо ополаскиваются. Для маленьких детей необходимо на 5 минут помещать ее в кипящую воду. Скорлупа от яиц, сваренных вкрутую, чуть менее активна, но зато полностью готова к использованию, пройдя стерилизацию в процессе варки. Дозировка — от 1,5 до 3 г ежедневно в зависимости от возраста. Растирать в порошок скорлупу лучше в ступке: замечено, что при использовании кофемолки препарат получается менее активный. Прием с утренней едой — с творогом или с кашами.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- ❖ Скорлупа куриного яйца, пожаренная до желтоватого цвета и измельченная в порошок, лечит «голодные» боли и просто боли в желудке. Принимать 1 раз в день до еды в течение 10 дней.
- ❖ Яичная скорлупа, истолченная в порошок и выпитая с виноградным вином, останавливает понос, — утверждается в старом лечебнике.
- ❖ Скорлупа яиц, высушенная и измельченная в кофемолке в мелкий порошок, может служить присыпкой при вскрытии ожогов с пузырями.
- ❖ Совет из старого лечебника: для дробления камней в почках и мочевом пузыре необходимо растолочь в порошок скорлупу яйца, из которого только что вылупился цыпленок, и пить эту скорлупу с виноградным вином. Принимать надо каждый день примерно по 10 г.

САМАЯ обаятельная и привлекательная

Здравствуйтесь редакция и читатели газеты «НЗ». Я хочу принять участие в конкурсе «Народные рецепты красоты». Представляю свою программу для женщин по продлению молодости, которую я назвала «Само совершенство». Многие рецепты мне достались от моей бабушки, которая до сих пор нравится мужчинам, и никто не дает ей ее годы, т.к. она выглядит на 10(!) лет моложе своего возраста.

МЕДОВЫЙ ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

Употребление этого средства омолаживает, улучшается цвет лица, разглаживается кожа, заблестят глаза и, самое главное, вы никогда не узнаете, что такое склероз.

Взять 100 мл лимонного сока, 200 г меда и 50 мл раст. масла, лучше оливкового. Смешать все компоненты и принимать натощак по 1 ч. л.

ЧТОБЫ НОЖКИ СТАЛИ БАРХАТНЫМИ

Добавьте в тазик с водой немного молока, опустите в него стопы на 10 мин., а затем разотрите их лимоном. Кожа станет бархатной! Чтобы усилить эффект, сразу после процедуры вотрите в распаренную кожу ног смесь из 1 ч. л. оливкового масла и 1 ч. л. поваренной соли.

Если на руках появились пигментные пятна, вам поможет обычный картофель. Натрите сырую картофелину на крупной терке и нанесите кашицу на кожу. Через 10 мин. смойте и воспользуйтесь питательным кремом.

СТАРИННОЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ МОРЩИН

Маски из жира являются эффективным косметическим средством, помогающим бороться с морщинами. Эти маски можно приготовить из свежего свиного смальца,

внутреннего говяжьего сала или жира свежезабитой птицы (курица, гусь, утка, индейка). После нанесения маски на коже образуется пленка, которая стягивает мелкие морщины, и в результате кожа заметно разглаживается. Намажьте кожу жиром, а через 20 мин. смойте. Эта маска подходит для любой кожи, даже для сухой и раздраженной.

Для улучшения цвета лица, осветления пигментных пятен после родов протирать кожу лица на ночь смесью из 3 частей непастеризованного молока и 1 части спирта. **ОЧИСТИТЕ НОГИ В КОФЕ** (помогает и при грибковых заболеваниях).

Сварить крепкий кофе, слегка охладить его и несколько раз аккуратно погрузить в него руки или ноги, стараясь не взбалтывать осадок. Таким же методом можно быстро избавиться от толстой, отслаивающейся кожи на пятках. Если повторить эту процедуру несколько дней подряд, грибок исчезнет, а кожа станет гладкой и мягкой.

Простой и быстрый способ приведения ногтей в порядок. Не секрет, что домашняя работа, мытье посуды и стирка не лучшим образом оказываются на состоянии ногтей. Они ломаются, отслаиваются, теряют розовый цвет. Я пред-

лагаю такой способ приведения ногтей в порядок: каждый день перед сном надо делать маски из кофе и подсолнечного масла. Кофейную гущу просто нанести на руки, а через 10-15 мин. смойте. Смешайте 2 ч. л. масла и 1 ч. л. соли до однородной массы, втирайте в кожу рук, особенно тщательно в сами ногти. Смыть через 15-20 мин. После процедуры обязательно смажьте руки жирным кремом.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОСМЕТИЧЕСКОГО МОЛОЧКА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

В 300 мл кипящей воды влейте 100 мл молока. Снимите с огня, остудите и подождите, пока образуется осадок, теперь прозрачную часть смеси слейте в чистую бутылочку — это и будет простое косметическое молочко, которое используется для очищения и смягчения кожи.

Чтобы брови были пышными, густыми, глянцевыми, расчесывайте их каждый день щеточкой, смоченной в касторовом масле — сначала в направ-

лении, противоположном росту волосков, а затем по направлению роста. Если есть возможность, добавьте в касторовое масло ром (1:1) — брови приобретут более темный цвет. Следите, чтобы смесь не попала в глаза.

Если на ногах образовались натоптыши, мозоли и трещины, можно посоветовать не совсем приятное, но весьма действенное средство: обложите ступни ног кашицей из сырого лука, суньте ноги в полиэтиленовые мешочки, сверху наденьте х/б носки и оставьте на ночь. Утром вымойте ноги водой, подкисленной уксусом. Две-три ночи — и ноги в полном порядке.

МЕДОВЫЙ РАЙ ДЛЯ ГУБ
Это сладкое лекарство отлично питает кожу, доставляя ей важные микроэлементы. Просто смажьте губы медом, а через некоторое время облизните их.

И.М. КОНОВАЛОВА

302025. г. Орел,
ул. Маринченко,
д. 16, кв. 87

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС

Дорогие женщины!

Конкурс «НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ» продолжается!

Если вы знаете как продлить молодость и красоту, как всегда оставаться обаятельной и привлекательной, пишите нам о всех ваших секретах.

Второй этап конкурса продлится до 15 апреля 2006 года. Победители конкурса получают денежные призы — 1500, 1000, 500 рублей.

Пишите нам по адресу: 127474, г. Москва, Дмитровское ш., д. 60, 7-й этаж, редакция газеты «НЗ». Не забудьте указать ФИО, адрес, паспортные данные (серия, номер, дата выдачи и орган, выдавший документ), номер страхового свидетельства пенсионного фонда.

05. 18 апреля 2006 года • №7 (45)

Велики ли глаза у страха?

Вспомните детство: наверняка родители пугали вас какими-нибудь невообразимыми чудищами вроде серого волчка, который, если вы не будете слушаться, утащит вас за бочок. Многим маленьким человечистыми и послушными. Все это далеко небезобидно. Зачастую маленькие дети сами придумывают себе страхи, которые серьезно влияют на детскую психику, вплоть до того, что может развиваться невроз. Родители должны помогать ребенку преодолевать страхи.



ДЕТСКИЕ ПСИХОЛОГИ СОВЕТУЮТ СЛЕДУЮЩЕЕ:

1 Отнеситесь к страхам вашего ребенка со всей серьезностью: выслушайте его, когда он рассказывает вам о своих опасениях.

2 Предложите вашему ребенку прочитать или посмотреть что-нибудь страшное, чтобы окончательно решить, стоит ли этого бояться. Но не вовлекайте его силой в ситуации, которые могут быть для него слишком тяжелыми, только для того, чтобы воспитать у него смелость. Одни дети учатся плавать просто прыгнув в реку, другие все лето глядят в воду с берега, до того как решатся в нее окунуться. Уважайте эти различия.

3 Важно все, что говорит ребенок воспринимать серьезно, так как часто дети прямо или косвенно могут сообщать о том, что его кто-то обижает, или что его что-то пугает, может быть, вы делаете что-то, что его пугает.

4 Помогите своему ребенку найти способ справиться с ситуацией. Постарайтесь вместе найти несколько вариантов или, если ребенок еще совсем маленький, предложите ему различные варианты сами. Это поможет ребенку почувствовать себя увереннее, так как у него появится выбор, и вы в его глазах станете активным защитником.

5 Научите ребенка справляться с ситуацией постепенно, небольшими шагами, например, если он боится темноты, оставьте ночник. Если он думает, что не может спать один в комнате, поцелуйте его ладошку много раз и скажите, что каждый раз, когда он будет без вас скучать, он может открыть свой кулачок и взять оттуда один поцелуй. Если он думает, что в кладовке или под кроватью обитают чудища, обыщите все помещение вместе с ним до того, как он ляжет спать, и оставьте ему фонарик.

6 Ребенок должен знать, что естественно испытывать чувство страха, но оно не должно его сковывать, так как есть кто-то, кто воспринимает их серьезно и поможет ему справиться со своими страхами. Он может сам справиться со своими страхами или искать успокоения у своих родителей. Если десятилетний ребенок настаивает на просмотре фильма ужасов, позвольте сделать ему это, так как чаще здесь идет не борьба за фильм, а борьба за свою самостоятельность. Пусть он смотрит фильм один, если вы сами не желаете его смотреть, но при этом вы можете сказать ему, что если он захочет к вам обратиться, то вы будете в соседней комнате.

7 Часто родители сами чего-то боятся и перекладывают эти страхи на своих детей.

Например, мама боится, что ее двухлетний ребенок упадет с детской горки, и поэтому она запрещает ему кататься с нее, хотя малыш физически вполне к этому готов. Здесь страх мамы передается ребенку, и тот может еще долго чувствовать себя неуверенно и на других горках. В этой ситуации хочется отметить, что чем меньше дети ограничены в своих исследованиях, тем увереннее они себя чувствуют, и никогда не будут браться за то, что им не под силу.

8 Определите для себя и ребенка точно, чего именно он опасается, например, сказав: «Ты боишься оставаться один в темной комнате, потому что тебе кажется, что в темноте кто-то есть, и поэтому ты хочешь спать при свете».


9 Родители часто манипулируют страхами своих детей, например, говоря: «Если ты не будешь слушаться, то я выключу в комнате свет!» и т.п.

Это только усиливает страхи ребенка и унижает его как личность. Предложите ему свою помощь, но не пытайтесь сами объяснить его чувства.

ОТ РЕДАКЦИИ:


знаем по опыту: врачи помогают не всегда. Либо из-за ограниченности своих знаний, либо по причине «свинцового равнодушия». К кому же тогда обращаться? К знакомым? Но их советы часто некомпетентны или не подходят специально для вас. К целителям — рискованно. Нет гарантии, что не напорешься на шарлатана.

Один из путей — пишите нам, в «НЗ». Вам ответят знающие, доброжелательные специалисты. А еще — такие же читатели, как вы. Но в отличие от вас они уже нашли способ, как преодолеть свой недуг. Эти люди с удовольствием поделятся собственным опытом. Пишите, спрашивайте, советуйтесь. Мы постараемся вам помочь.

 Здравствуйте! Решил обратиться к вам за помощью. Мне 67 лет. У меня склероз ног и аденома. С ногами дело плохо. И еще. Мне нужны семена болиголова и «мужика-корня». Может быть, у читателей вашей газеты имеются таковые. Заранее благодарен. С уважением?


И.И. МУРАВЬЕВ,

242633, Брянская обл.,
Дятьковский р-н,
д. Б. Жукова

 Мне совсем немного лет, нет и 30. Но совсем недавно заметила, что у меня стали появляться седые волосы. Я просто в ужасе. Не хочется превращаться в старуху.

Я буду очень признательна, если кто-нибудь из читателей газеты подскажет мне по-настоящему эффективное средство для избавления от седины.


Марина О., Омская обл.

 Здравствуйте, все добрые люди. Помогите мне, ради Бога. Я уже теряю надежду.

Третий год я страдаю гепатитом В с минимальной активностью. Врачи говорят, что надо ставить уколы, но они очень дорогие,


в месяц обойдутся в 56 тысяч рублей. Есть ли какие-то народные средства, или, может, кто знает, как его лечить? Еще у меня обнаружилась опухоль на щитовидных железах, и миома матки с тремя узелками. Можно ли это вылечить? Также у меня повышенная кислотность и хронический гастрит, нефраптоз 3-й степени, хронический пиелонефрит, шейный и поясничный остеохондроз и варикозное расширение вен. Можно ли как-то излечиться от этих заболеваний. Понятно, что придется куда-то ложиться в больницу. Самостоятельно, в домашних условиях их, естественно, не вылечишь. Я даже готова, чтобы меня кто-то взял к себе, присматривал за мной и помогал (конечно, за деньги). Помогите, очень не хочется умирать.

Светлана ДОНЦОВА,
г. Челябинск

 Здравствуй, уважаемая редакция! Моему сыну 15 лет. Сами понимаете — переходный возраст. И это в нем никак не проявляется. Он у меня самый старший в классе, а его сверстники и даже те, кто младше его на год, а то и более, опережают его и в

росте, и в ломке голоса. Я переживаю, что у него со своими одноклассниками не начались бы проблемы в общении. Конечно, я понимаю, что это все рано или поздно произойдет. Но и меня как мать тоже поймите, ведь я переживаю, чтобы у него не было комплексов. Мне очень хочется, чтобы вы посоветовали, что делать, что предпринимают в такой ситуации. К какому врачу обратиться? Есть ли какие лекарства, диета, упражнения? Я по своей натуре человек стеснительный, и о своей проблеме поделиться ни с кем не могу. Так что вся надежда на вашу газету. Напишите, пожалуйста!


С уважением к вам.
Н.Н. Гольцова,
Владимирская область

 Здравствуйте, у меня такая болезненная проблема: трескаются подошвы ног. Это очень больно. Как с этим бороться? Я очень надеюсь, что кто-нибудь из читателей поможет мне. Мой адрес в редакции. Напишите, я очень жду.


Катя СЕМЕНОВА,
г. Волгоград

 Я болею с детства уже 30 лет хроническим гломерулонефритом с изолированным мочевым синдромом, кроме этого, я стала гипертоником. Я вас очень прошу, напишите, какими сборами трав можно лечиться и продаются ли такие сборы в аптеках.


Лидия С.,
Ставропольский край,
Курский район,
ст. Галюгаевская

 Здравствуйте! После родов у меня на ногах появились некрасивые синие вены, которые, к счастью, пока о себе не напоминают. Вот только летом мне стыдно ходить на пляж. А на операцию у меня нет денег. Может, есть какие-то народные средства, чтобы ноги вновь приобрели эстетический вид?

Татьяна ДЕМИДОВИЧ,
г. Омск

 Здравствуйте, уважаемые редакторы и читатели. В последнее время стала часто болеть бронхитом. Полагаю, что этому еще способствует моя вредная привычка: никак не могу бросить курить. Есть ли какие-нибудь рекомендации или народные средства, чтобы быстрее излечить болезнь?

Светлана ВОРОПАЕВА,
г. Оренбург

 Мне очень нужна помощь читателей «НЗ». У меня сильнейший остеохондроз. Иногда скручивает так, что я становлюсь почти инвалидом. А у меня семья. Я одна воспитываю троих детей. Снимаю боли таблетками и мазями, но ведь это не выход. Я хочу вылечиться и не думать ни о каких болезнях. Очень большая на мне ответственность. Муж ушел от нас, когда младшему Сереженьке не исполнилось еще и трех лет. Он ничем нам не помогает. Так что рассчитывать я могу только на себя, а для этого мне нужно здоровье. Умоляю вас, помогите.

Ольга Б., 35 лет,
Орловская обл.

05-18 апреля 2006 года • №7 (45)

Народные средства против катаракты

Для Владимира Розмарева из Тамбовской обл.
(«У моей жены катаракта», «НЗ», № 2, 2006 г.).

Добрый день, уважаемый Владимир!

Единственным радикальным средством от катаракты (помутнения вещества или капсулы хрусталика) в любом возрасте служит, конечно, операция. Но на ранних стадиях катаракты в ряде случаев бывают эффективны и альтернативные методы. Вот некоторые из них:

1. Весьма популярен в народе такой способ, как засыпание в глаза тончайшей сахарной пудры — по щепотке утром и вечером. После засыпания пудры появляется жжение в глазу, которое надо терпеть. Лечение длительное, несколько месяцев без перерыва.

2. 1 ст. л. меда подогреть до жидкого состояния и добавить 2 капли свежего сока чистотела. Тщательно перемешать и перелить в пузырек из-под глазных капель (с пипеткой). Закапывать по 1 капле в глаз перед сном, предварительно подогрев пузырек в горячей воде. Либо можно делать так: развести мед кипяченой водой 1:1 и закапывать на ночь по 2-3 капли в глаз, а утром промывать глаза настоем травы чистотела (2 ч. л. на 1 стакан кипятка, настаивать полчаса).

3. По весне можно сделать такую пропись: набрать листьев одуванчика, тщательно промыть кипяченой водой, потолочь в эмалированной посуде и отжать через стерильный бинт. К 1,5 ст. л. сока одуванчика добавить 1 ст. л. сока из репчатого лука и 1 ст. л. меда. Хранят смесь в холодильнике, а



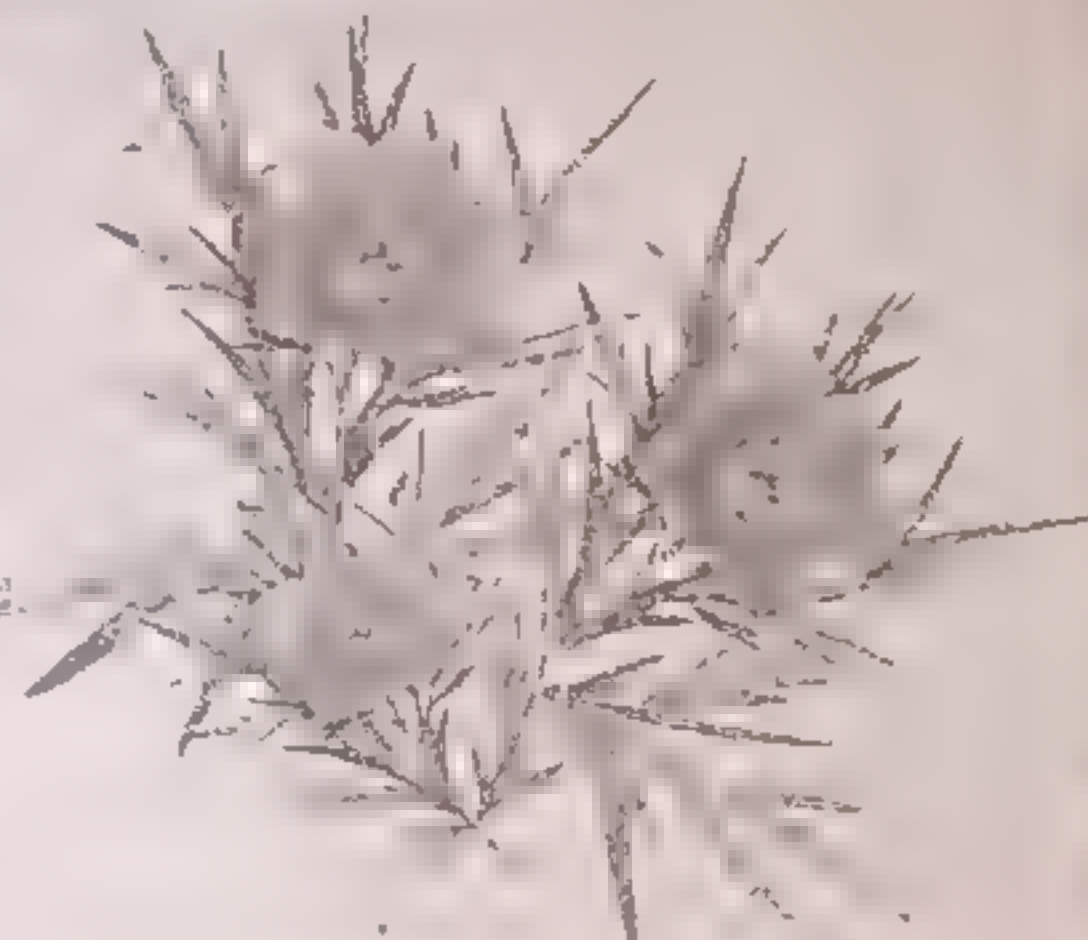
перед употреблением разогревают до жидкого состояния в горячей воде. Закапывают по 1-2 капли в глаз утром и вечером. Лечение длительное, несколько месяцев, поэтому смесь нужно сделать с запасом.

4. В 100 г сока алоэ (трехлетнего возраста) растворить 5 г очищенного мумие. Полученным раствором закапывать в глаза — по 2 капли утром и вечером. Курс — 2 недели, перерыв 10 дней. Повторить несколько раз.

5. Квасцовая вода. В стакане кипяченой воды развести половину ч. л. квасцов. Полученный раствор используют для промывания больных глаз 2 раза в день.

6. Внутрь принимают настойку из позеленевших проростков картофеля (1 ст. л. настоять в 250 г водки 10 дней). Пьют по 15-20 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Курс — 10 дней, перерыв — неделя.

7. Также при катаракте пьют настой из корней пиона уклоняющегося (марьиного корня): 1 ст. л. измельченных корней заливают 0,5 литра кипятка в термосе и настаивают 3 часа. Процеживают и принимают по 1 ст. л. 3-4 раза в день за полчаса до еды.



Следует сказать, что не всегда катаракта нуждается в срочном хирургическом лечении. С таким диагнозом человек может жить долгие годы. Если же ухудшение зрения начинает мешать выполнять каждодневную работу, приводит к выраженному дискомфорту и утомляемости глаз, то тогда нужно подумать об операции.

Куриное яйцо укрепит иммунитет

Для Веры Ивановны Пановой, Челябинская обл., г. Южноуральск («Расскажите о противопоказаниях при инъекциях живым веществом куриного яйца (ЖВКЯ) для укрепления иммунитета»).

Уважаемая Вера Ивановна! Противопоказаниями к лечению инъекциями ЖВКЯ может быть индивидуальная непереносимость куриного белка, поэтому перед применением данного метода нужно сделать пробу — ввести подкожно 0,1 мл разведенного содержимого куриного яйца. При отсутствии в течение суток признаков аллергической реакции: резкого покраснения большого диаметра, боли и жжения можно применять для дальнейшего лечения. Противопоказаниями к применению ЖВКЯ служат тяжелые органические поражения сердечно-сосудистой системы, острые тромбозы сосудов, инфекционные заболевания. Если преднизолон применяется в связи с астмой, то при улучшении состояния больного, дозировку лекарства можно

будет в дальнейшем снизить или даже добиться полной отмены (разумеется, после консультации с врачом).

Яйца используются только свежие (до 5 часов от момента снесения). Скорлупа обязательно моется с мылом и обрабатывается спиртом. Затем разбивается стерильной ложкой, и содержимое вытряхивается в стерильный (ошпаренный) стакан. Белок и желток тщательно размешивают, постепенно добавляя 150 мл стерильного физиологического раствора — до получения однородной желтоватой жидкости. В одноразовый шприц на 5 мл набирают готовую смесь, надевают стерильную иглу и медленно вводят от 2 до 5 мл жидкости подкожно. В первые 1-2 суток возможны небольшие боли в месте введения. Следующий укол делают через неделю. Всего на курс — 4 инъекции. В тяжелых случаях количество уколов увеличивают до 6-8.

Андрей Иванович ЗАЛОМЛЕНКОВ,
провизор-фитолог, консультант «НЗ»

Видеть — это счастье

Здравствуй, уважаемое жюри!

Несколько лет назад я очень часто стал страдать заболеванием глаз. Врачи поставили диагноз: иридоциклит и цит. Это грозное заболевание может привести к мгновенной слепоте. Вспышка происходит сразу же, даже если чуть-чуть подстынут ноги. Врачи перевели на гормональное лечение. Обычно лечили в стационаре. Мне очень повезло. Лечила меня врач от Бога — Клявечкайте Виолетта Устиновна. Она подсказала мне лечение, благодаря которому я вижу!

СПАСИТЕЛЬНАЯ СХЕМА

В аптеке я купил мумие, настоящее алтайское и очищенное мумие. И приступил к лечению. Пил по такой схеме: 0,2 г утром и в обед за 30 мин. до еды. Можно и 3 раза в день. Пить так нужно 10 дней, затем сделать на 5 дней перерыв и так пять циклов. Затем перерыв 1,5 месяца и вновь повторить, можно перерыв сделать 2 месяца.

Мумие я разводил в кипяченой остывшей отстоянной воде, чтобы полезные вещества мумие не убавились и не тратились на борьбу с бактериями, а шли на борьбу с заболеванием.

А вот когда у вас будет перерыв 2 месяца, вот и попейте апилак — маточное молочко, продукт пчеловодства, продается в аптеке. Разводить в такой же воде, как и мумие. Начните пить с малых доз, т. е. с одной таблетки в день. Если класть таблетку молочка под язык, долго рассасывается, а в воде разведенное — раз и выпил, помещайте перед этим, за 30 мин. до еды. И доведите до 9 таблеток в день. Да, дорого! Но зрение дороже. Следите ежедневно за давлением как при приеме мумие, так и при приеме апилака.

Если вам кажется, что 9 таблеток апилака много — дойдите хотя бы до 4 таблеток в день, и результат будет! Пить два месяца, перерыв 15 дней и повтор.

Кроме того, в специализированном магазине купите мед с добавлением апилака, такой мед продают. Разводите за раз деревянную ложку меда с апилаком и капайте в глаза 3-4 раза в день по 2 капли, а когда и 3 капли в течение месяца. Перерыв 10-15 дней и вновь также продолжайте.

ГЛАВНОЕ — НЕ ЛЕНИТЕСЬ, И ВЫ МИНУЕТЕ СЛЕПОТЫ!

Вот в такой очередности и лечитесь. Кроме этого, пейте очанку, травка такая есть, тоже в аптеке. Капли хранят в холодильнике.

Противопоказания по мумие: если колит сердце, обычно это бывает при стенозе нейтрального клапана сердца, гипертония, выраженные кровотечения — КЖТ, легочного и носового. Запрещено мумие беременным, кормящим матерям и детям до 12 лет. **Внимание:** запрещено при высоком гемоглобине. Оно повышает гемоглобин!

Противопоказания по апилаку: болезнь Аддисона, заболевание надпочечников, а не почек, бессонница (хотя я пил и при

бессоннице) и запрещено при высоком гемоглобине. Маточное молочко повышает гемоглобин!

Положительные свойства мумие — лечение склероза, сосудистой системы, укрепление иммунитета.

Положительные свойства апилака: те же, вдобавок лечит миокард, предотвращает инсульт, лечит сосуды, выправляет тонус и интерес к жизни, продляет жизнь, регулирует давление, но все равно ежедневно проверять давление, этим вы определяете потолок применения лекарств и трав, в том числе. Апилак применяется в предынфарктном, инфарктном и послеинфарктном состояниях, вплоть до рассасывания рубца в миокарде, лечит язву желудка. Но помните, что только мера вас поставит на ноги!

Кроме того, пейте травы противовоспалительные, противомикробные, это клюква, очанка, брусника (ягоды), лабазник, лист березы молоденький, только что выклюнувшийся, сережки березовые в цвету с их же пылью, но с учетом всех противопоказаний. Результат почув-

ствуете, и кто-то из великих сказал: «О, друзья, тот, кто хочет жить, не болея, пусть учит тибетские наставления по врачеванию. Кто хочет долголетия — пусть учит наставления по врачеванию! Кто хочет быть богатым, счастливым — пусть учит наставления по врачеванию».

Также хочу рассказать, как бороться с высоким гемоглобином. Применяют корни одуванчика, плоды конского каштана, кору ивы, инжир. Корни одуванчика повышают кислотность желудочного сока, но очень хорошо лечит гастриты.

После многолетнего употребления мумие переходят на цитрусовые, обязательно, т. к. в мумие содержится ртуть, а цитрусовые расщепляют тяжелые металлы и выводят их из организма.

Необходимо следить за собой, регулярно проводить чистки организма. Но самое главное — нужно иметь цель.

Иван Давыдович
СИБИРСКИЙ, (62 г.)
663606, Красноярский край, г. Канск-6,
ул. Ангарская, д. 24, кв. 31

Дорогие читатели!

Внимание, конкурс «ПОБЕДА НАД НЕДУГОМ»!

Если у вас или ваших друзей и знакомых есть успешный опыт борьбы с тяжелым недугом, вы знаете, как одолеть ту или иную болезнь, пишите об этом нам. Ваш бесценный опыт может пригодиться многим людям. Он поможет им вновь обрести веру и надежду и в конечном счете встать на ноги.

Конкурс продлится до 15 апреля 2006 года. Потом мы назовем трех победителей, которые получат 1500, 1000, 500 рублей.

Пишите нам по адресу: 127474, г. Москва, Дмитровское ш., 7-й этаж, редакция газеты «НЗ». Не забудьте указать ФИО, точный адрес, паспортные данные — серия, номер, дата выдачи и орган, выдавший документ.

05-18 апреля 2006 года • №7 (45)

Чаяпитие для души и тела



О ПОЛЬЗЕ ТРАВ

Мы так привыкли к традиционному чайному вкусу, что даже считаем чай исконно русским. Однако черный байховый чай, который мы по несколько раз в день завариваем сегодня, был завезен на русскую землю всего три столетия назад. На самом деле чаем на Руси называли настои или заварки лесных ягод и трав. К самым распространенным относились шиповник, земляника, малина, ежевика, костяника, липа, зверобой.

Черный байховый чай оказывает на организм легкое возбуждающее действие — ведь в нем содержится до 4% кофеина и эфирных масел. Однако кофеин безвреден для организма лишь в ограниченных количествах.

Женщинам вообще не стоит привыкать к черному крепкому чаю — его злоупотребление приводит к изменению цвета лица, появлению подглазных мешков и ... стойкой привычке пить только крепкий чай. Зависимость от крепкого чая гораздо ус-

В России чай пьют исстари и гораздо чаще других напитков. Это не только весьма приятное времяпрепровождение, но и очень полезная для здоровья процедура. Регулярное употребление различных сортов чая и напитков из лесных и луговых трав и ягод помогает предупредить многие болезни.

тойчивее желания взбадривать себя порцией черного кофе.

А вот чай, в который добавлены высушенные травы, цветы, ягоды, листья мяты, черной смородины, малины, брусники, липовый, яблочный цвет, обладает не только приятным вкусом, но и полезен для здоровья. В таком чае нет кофеина и дубильных веществ, зато есть уникальный состав витаминов, микроэлементов и многих полезных компонентов. Главным является чувство меры, заветная «золотая середина»: лучше всего сухие листья и плоды смешивать по вкусу с черным байховым чаем.

➔ **Чаем на Руси называли настои или заварки лесных ягод и трав**

Обычно лесной чай заваривают в большом фарфоровом чайнике крутым кипятком — на один литр 2 ст. л. травы и 1 ч. л. заварки. Ягоды (сушеные) перед заваркой дробят. Настаивают чай 10–15 минут. Чайный напиток готов, когда завариваемые чаинки осядут на дно. Отличным ароматом и вкусом обладают взвары — так называются чаи, заваренные следующим образом. Измельченные плоды и травы заливают холодной водой, доводят до кипения и

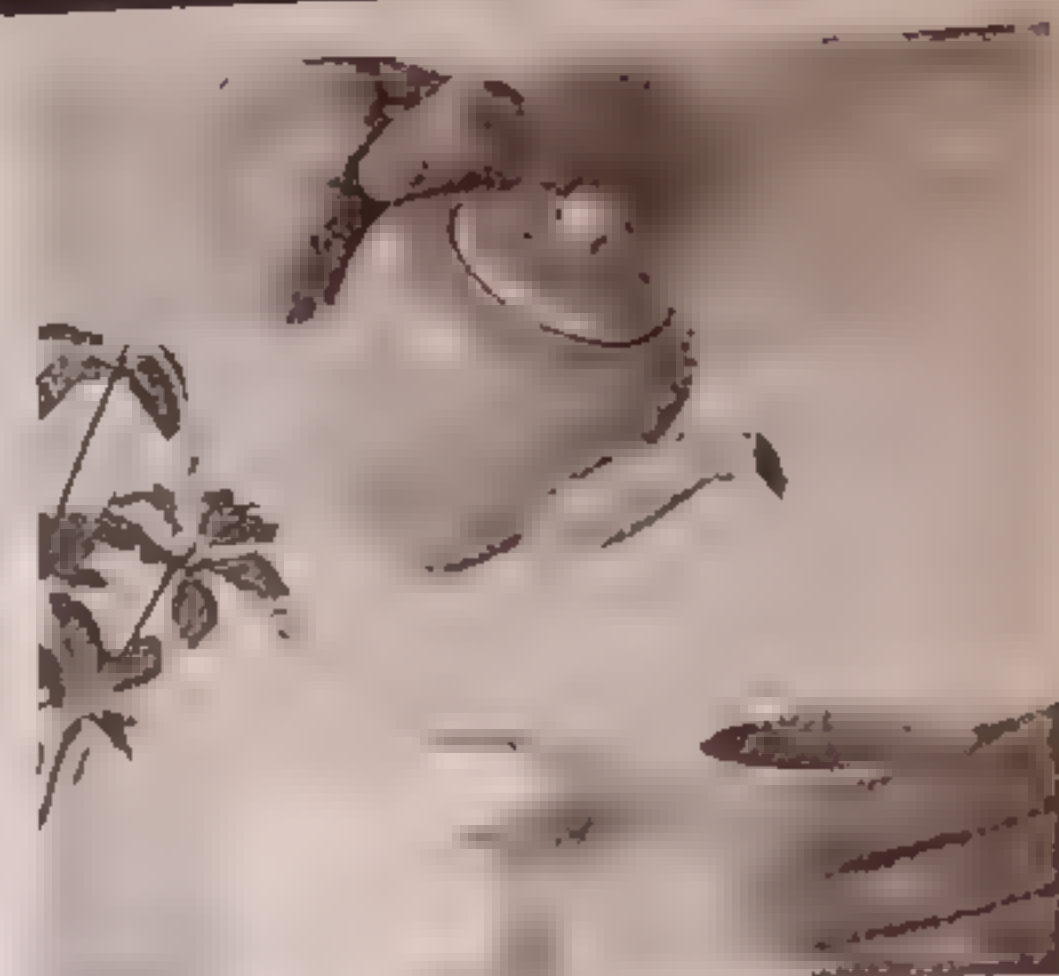
кипятят три минуты. Затем взвар переливают в фарфоровую посуду и настаивают 15 минут.

АПТЕКА В ЧАШКЕ

В России лесные чаи были популярны не только как питье, но и как лекарство. Они смягчают воспалительные процессы, повышают эластичность стенок кровеносных сосудов, что важно не только при лечении атеросклероза и гипертонии, но и при профилактике их осложнений — кровоизлияний в мозг, инфаркта миокарда.

Чай — прекрасное профилактическое средство от образования камней в мочевом пузыре, почках и печени.

Чай с добавлением мать-и-мачехи, липового цвета, сушеной малины — средство



против частых бронхитов. Иван-чай укрепляет иммунную систему организма, помогает избавиться от бессонницы и головной боли. Очень крепкий сладкий чай с молоком — противоядие при отравлениях алкоголем и лекарствами.

Листья мать-и-мачехи, ежевики, брусники и березы дают прекрасный мочегонный эффект, дезинфицируют и оказывают противовоспалительное действие на мочевыводящие пути.

Теплый чай средней заварки с лимоном, черным перцем и медом — мочегонное и потогонное средство, применяемое при простуде, заболеваниях дыхательных путей и легких.

Несколько рецептов профилактического чая

Витаминный чай из шиповника и листьев смородины: 1 часть черной байховой заварки, 5 частей плодов шиповника, 1 часть листьев черной смородины.

Чай «Лесной аромат»: 1 часть черной байховой заварки, по 1 части листьев земляники, ежевики, черной смородины, 2 части плодов шиповника.

Возможно, вам придется по вкусу такой чай: на 1 часть черного байхового чая по 1 части сушеных плодов малины, листьев черной смородины, душицы.

Полевой чай: 1 часть черного байхового чая, по 1 части листьев зверобоя, душицы, крапивы (майской). Полынь и пижма добавляются по вкусу. *Другой вариант:* 5 частей черного байхового чая, 1 часть травы зверобоя, 1 часть листьев мяты, немного чабреца и корня валерианы. В этот чай можно добавить ягоды малины, боярышника или плоды шиповника.

Как лечили царей

Российские ученые расшифровали уникальную рукопись, написанную в 1534 году врачом Василия III, отца Ивана Грозного. Она рассказывает о том, как лечились в старину на Руси.

ГЛАВНАЯ БОЛЕЗНЬ

Ученые окрестили этот документ как первую медицинскую энциклопедию.

Большое место отведено в ней главной болезни — головной боли. Также рассказывается о трясавице — лихорадке, появляющейся при простуде, а также кашлю и очной болезни — заболеваниям глаз. Много внимания уделил придворный лекарь Николай Любчанин, написавший эту книгу, «безсилству и сердечному биению». Так что неполадки с сердцем беспокоили и наших далеких предков. Стрессов в то время, конечно, было меньше, хотя царский врач дает советы о том, как преодолеть черную немощь, меланхолию, уныние, которые, наверно, появлялись не от хорошей жизни.

ЗНАНИЕ О ТРАВАХ



Лечебник содержит описание лекарственных растений, но также продуктов питания, минералов, советы по сохранению здоровья и гигиене. В его основу легла одна из популярных медицинских книг европейского Сред-

невековья. К переводу царский лекарь добавил знание трав, произрастающих в России, личный опыт врачевания и свое отношение к жизни.

Многие люди не без основания считают, что в старину знания о лекарственных травах были более глубокими и целостными, а многие секреты сегодня утеряны.

Например, современные врачи советуют принимать полынную настойку, чтобы улучшить аппетит и активизировать пищеварение. А в старинном лечебнике полыни посвящена целая глава, которую без преувеличения можно назвать поэмой. Николай Любчанин советует принимать полынный сок с медом или сахаром тем, кого «держит трясавица», то есть лихорадка. А чтобы улучшить состав крови, нужно сварить полынь в вине и принимать утром натощак. Полынь годится и для того, чтобы устранить дурной запах изо рта. Необходимо сварить ее в уксусе и использовать для полоскания. Другой рецепт — для больных глаз и век: сок полынный смешать с медом, «чтобы ни густо, ни жидко было, и тем помазуем веки, тогда светлость очам наводит».

ЗА ЛЕКАРСТВОМ В ОГОРОД

Древнерусская медицина не пренебрегала обычными огородными растениями. Например, петрушку величали «петро-

сильевой травой» и советовали употреблять ее свежей и сушеной при мочекаменной болезни, расстройствах менструального цикла, для очистки печени и желудка. Толченое семя петрушки прикладывали к «нечистоте телесной», чтобы кожа стала гладкой и красивой.

А вот как использовали обычную белокочанную капусту: «Капусту истолченную, смешанную с белком яичным, приложить к ожогу, и рана заживет». Лист капусты лекарь советует прикладывать к месту отека, к больным суставам. А смешанный с вином капустный сок — отличное мочегонное.

ВКУСНО, МОЛОЧКО

В старину употребляли для лечения молоко не только коровье молоко, но и овечье, и козье, считая последнее особенно полезным оттого, что «молоко коровье и овечье еством густо, а козье среднее, ни густо, ни тонко». Кроме того, козы едят горькие травы, поэтому козье молоко хорошо влияет на желудок.

Нашлось место в лечебнике и коровьему маслу: им нужно мазать больную поясницу и суставы, а также грудь при простуде и кашле — «тогда мокрость из груди выведет». Детям, у которых режутся зубы, хорошо мазать топленным маслом десны.

РЕЦЕПТЫ ВРАЧА ЦАРЯ ВАСИЛИЯ III

От кашля:

► «Сок солодки по невеликой крошке или по кусочку с сахаром леденцом подержать во рту, чтобы растаял и глотать — оздоравливает легкие и от кашля избавляет».

► «Уха, в которой варен горох, старый кашель уймёт».

От головной боли:

► «Сок мяты огородной смешан с уксусом поровну — помазать лоб и виски, тогда боль главная престанет».

► «Цвет ромашки варен в воде и горячий прикладываем к больной голове — боль главная тушится».

От уныния и меланхолии:

► «Елей из можжевельного дерева (масло можжевельника) принять с питьем — пользует меланхолию болезнь».

► «Яблоч садовых дух есть лечба тем, которые страдают меланхолией». «Цвет розмарина растолчен и принят в вине теплом по рассуждению, тогда весельство наводит и кручину отгонит».

05-18 апреля 2006 года • №7 (45)

Здравствуйте, уважаемая редакция! В последнее время у меня проблемы со здоровьем. Врачи прописали кучу лекарств. Напишите, пожалуйста, как их принимать. Я слышала, существует несовместимость препаратов. Как бы у меня не было осложнений.

С уважением, Марина Георгиевна УТКИНА, г. Орел

Правда о лекарствах

Действительно, многие препараты несовместимы друг с другом, другие – наоборот, усиливают свое действие, если их принимать одновременно.

Относительно приема лекарств существует множество заблуждений. Давайте разберемся, что правда, а что нет.

Заблуждение 2.

Лекарства нужно принимать после еды.

Наиболее выгодно во всех отношениях принимать лекарства натощак. Но некоторые из них глотают до еды не потому, что так выгоднее, а потому, что иначе нельзя. Например, эритромицин и пенициллин разрушаются в кислой желудочной среде. Препараты кальция, принятые после еды, могут образовывать с кислотами пищи нерастворимые осадки. Неомидин, нистатин и полимиксин образуют такие же осадки с желчью. Препараты ландыша и строфанта весьма чувствительны к пищевым сокам – принятые вместе с пищей, они вместе с ней и перевариваются. Есть лекарства, которые следует принимать непосредственно во время еды. Они помогают желудку переваривать пищу. К ним относятся и сам желудочный сок, и его препараты – пепсин, фестал, дигестал, энзистал. Вместе с едой необходимо принимать лекарства, подлежащие перевариванию. Это препараты сенны, коры крушины, корня ревеня и плодов жостера. Во время еды приходится принимать хинидин, некоторые мочегонные, эуфиллин, энтеросептол, левомицетин. Существуют так называемые противокислотные средства – викалин, викаир, окись магния, прием которых должен быть приурочен к моменту, когда желудок пустеет, а соляная кислота продолжает выделяться, то есть через час-два после окончания еды.



Заблуждение 1.

Лекарства одинаково действуют на всех людей.

Одни и те же медикаменты несколько по-разному влияют на детей, пожилых людей, беременных женщин. Более того, лечебный эффект таких лекарств как эритромицин, верапамил, диазепам ниже у женщин, чем у мужчин, а анаприлина и тазепама – наоборот.

Заблуждение 3.

Лекарства от известных производителей лучше.

Многие лекарства имеют одну и ту же лечебную основу, но выпускаются под разными названиями. Они называются лекарствами-синонимами. Жаропонижающее средство парацетамол продается как панadol, эффералган. Противоаллергический препарат тавегил есть не что иное, как клемастин, а известный гипертоникам клофелин выпускается под названиями гемитон, катапресан и хлорфазолин. Лекарства-синонимы отличаются друг от друга либо только названием, либо несущественными для лечебного действия добавками.

Заблуждение 5.

Запивать лекарства лучше простой водой.

Все лекарства действительно нужно запивать. Но не чем угодно. Для эритромицина лучше подходят щелочные минеральные воды или молоко, для индометацина и резерпина – молоко, для кофеина, теобромона и теофиллина – кислые соки. Препараты кальция и эритромицин нельзя запивать кислыми соками, а тетрациклин – молоком. Много хлопот доставляет аспирин. Его лучше запивать какой-либо щелочной минеральной – боржоми или эссентуки № 4.

Заблуждение 4.

Можно одновременно принимать сразу несколько лекарств.

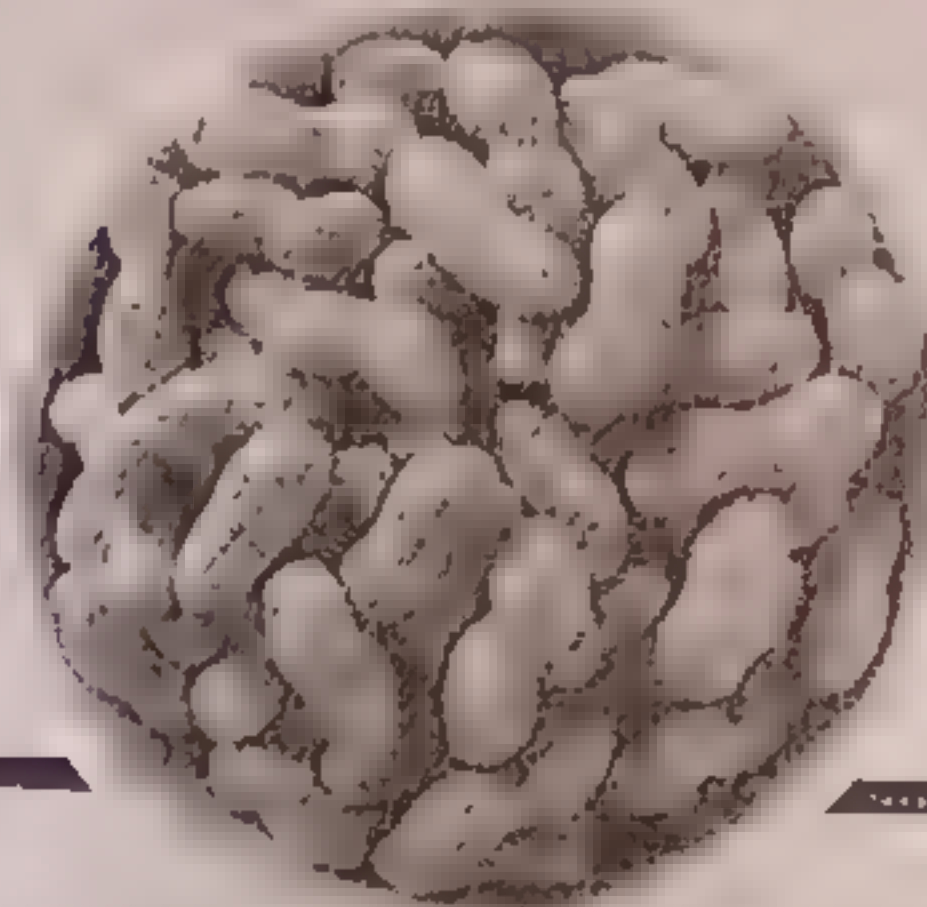
Лекарства могут быть несовместимы друг с другом. Чаще всего встречается фармакологическая несовместимость. Иногда она полезна. Например, атропин незаменим при отравлениях ядом мухомора. Но в основном несовместимость лекарств мешает. Очень часто несовместимыми бывают антибиотики. Их не следует без необходимости сочетать с жаропонижающими, спазмолитическими, антигистаминными препаратами.

Заблуждение 6.

Перед тем как проглотить таблетку, ее обязательно нужно разжевать.

Обычные таблетки действительно необходимо сначала измельчить. Но разжевывать таблетки, покрытые специальными оболочками, нельзя. Они просто перестанут действовать. Существует и опасность нежелательных побочных реакций. Например, при измельчении покрытых оболочкой таблеток возможно усиление их раздражающего действия на желудок. Относится это к таким лекарствам, как вольтарен, индометацин, диазолин, реопирин, ибупрофен, бонафтон.

ОРЕХИ — Здоровье и успехи



Наверное, почти каждый человек знает основные продукты, считающиеся полезными для здоровья. Конечно, это фрукты и овощи, а также рыбные блюда, богатые необходимыми для организма веществами. Но, оказывается, есть еще одна категория пищевых продуктов, которая приносит нашему здоровью не меньшую пользу, но о которой диетологи все время забывают, приравнивая ее к «балластной пище». Речь идет об... орехах.

АРАХИС

Как показали исследования, проведенные в Университете штата Флорида, арахис крайне богат антиоксидантами — веществами, защищающими клетки организма от воздействия опасных свободных радикалов. В первую очередь антиоксидантными свойствами обладают содержащиеся в нем полифенолы — соединения, близкие по химической структуре к антиоксидантным компонентам красного вина, делающим его одним из наиболее эффективных средств для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Кстати, как обнаружили ученые, после поджаривания арахиса содержание в нем полифенолов увеличивается на 20–25 процентов, то есть орехи становятся еще более полезными для здоровья. А если сравнить арахис по выраженности антиоксидантного действия с другими продуктами, то окажется, что он наряду с земляникой и ежевикой уступает лишь гранату, являющемуся признанным «лидером» по содержанию веществ-антиоксидантов.

Ученые не рекомендуют злоупотреблять арахисом.

Да, конечно, он, как и другие продукты с высоким содержанием антиоксидантов, защищает от различных заболеваний, связанных с воздействием на организм свободных радикалов, например, атеросклероза, ишемической болезни сердца, преждевременного старения и злокачественных опухолей. Но при этом в отличие от тех же овощей и фруктов арахис достаточно калориен, и его активное потребление может привести к появлению избыточного веса или даже развитию ожирения. Так что не забывайте об этом и старайтесь соблюдать чувство меры.

ПИЩА БОГОВ



Из глубины древности к нам пришли знания о грецком орехе — чудесном творении природы, которое по совокупности полезных свойств практически не имеет аналогов в растительном мире.

Плоды этого уникального растения используются как ценный продукт питания и как лекарство, а древесина относится к ценным породам. В Древней Греции его называли пищей богов. Ядра орехов способствуют умственному и физическому развитию, так как обеспечивают организм незаменимыми аминокислотами, витаминами, минеральными веществами, растительными белками, жирами, углеводами. О необычайном воздействии грецкого ореха на человека бытуют легенды.

Врачи рекомендуют есть грецкие орехи с целью профилактики зоба, атеросклероза, гипертонической болезни, сердечно-сосудистых заболеваний, малокровия и многих других болезней.

Для лечения больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями и гипертонической болезнью полезна следующая смесь: 1 стакан измельченных орехов, 1 стакан изюма, 1 стакан урюка или сухих абрикосов, 3 лимона, все перемолоть и добавить 0,5 кг меда. Все перемешать. Хранить смесь в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день через 30 минут после еды. Этот состав нормализует работу сердечно-сосудистой системы, снижает артериальное давление крови. Если к этой смеси добавить 1 стакан измельченного инжира, то смесь будет также предупреждать развитие опухолей.

Незрелые плоды орехов исключительно богаты витамином С, которого в орехах содержится в 14 раз больше, чем в ягодах черной смородины. Зеленые грецкие орехи употребляются в виде настоек на спирту или водке при лечении заболеваний дыхательных путей, бронхитов, бронхиальной астмы, щитовидной железы, варикозного расширения вен. Для приготовления настойки возьмите 20 штук орехов восковой спелости, измельчите и засыпьте в 0,5-литровую банку, залейте до верха водкой. Выдержите 40 дней на солнце и употребляйте по 1 ч. л. 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

При диабете можно снизить содержание сахара, употребляя перегородки грецких орехов. Для этого перегородки от 40 штук орехов заливают 1 ст. кипятка и томят на водяной бане в течение 1 ч. Принимать по 1 ч. л. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, предварительно процедив.

Болгарские травники лечат экзему следующим составом: берем зеленую скорлупу (наружную оболочку) двух грецких орехов и измельчаем, добавляем 100 г сушеной крапивы и 200 г плодов шиповника, кипятим 10 минут в 0,5 л воды. Настаиваем сутки. Процеживаем. Затем берем 2 ст. л. настоя и смешиваем с 50 г свежего творога и 50 г пчелиного меда. Полученный бальзам накладываем на пораженные места 3 раза в день на 20 минут.

05-18 апреля 2006 года • №7 (45)

Универсальное лекарство

Уважаемая редакция газеты «Наше здоровье»!
Пишет вам Головков Александр Владимирович из Арма-
вира.

Я давно занимаюсь траволечением. Есть растения, которые можно ежедневно пить как чай, другими мож-
но отравиться. Есть травы узконаправленного
действия, которые лечат только одну-две болезни, а
есть универсальные. Они врачуют чуть ли не весь
спектр заболеваний.

ЛЕЧИМ ВСЕ БОЛЕЗНИ РАЗОМ

Многие люди болеют одновременно несколькими
серьезными недугами. Лечиться таким людям надо теми
травмами, которые помогут вылечиться сразу от всех бо-
лезней.



Одной из таких трав
является **САБЕЛЬ-
НИК БОЛОТНЫЙ**.

Им лечат такие бо-
лезни как остеохонд-
роз, радикулит, арт-
рит, полиартрит, рев-
матизм, отложения
солей. Попутно это
средство лечит мио-
му и мастопатию,
подагру, заболевания

печени и желчного пузыря, нарушение обмена веществ,
туберкулез легких, желудочно-кишечные заболевания и
заболевания сердечно-сосудистой системы. Помогает
при заболеваниях щитовидной железы и сахарном диа-
бете. Противопоказаний нет.

Рецепт такой. Взять сухую измельченную траву или
корни сабельника. Залить водкой из расчета на 1 часть
сырья — 5 частей водки. Настаивать в темном месте 3 не-
дели. Процедить. Хранить в холодильнике. Принимать
по 1 ст. л. (смешивая с 1/4 стакана теплой воды) 3 раза в
день натошак. Принимать пищу можно не раньше, чем
через 30 минут. В первые дни приема может начаться
обострение болезни. Этого бояться не следует — сабель-
ник начал делать свое дело. Точно так же быстро может
наступить излечение. Лечение проводить курсами по
месяцу с перерывом в неделю.

Другим средством одновременного лечения нес-
кольких болезней является **ДИОСКОРЕЯ
КАВКАЗСКАЯ**.

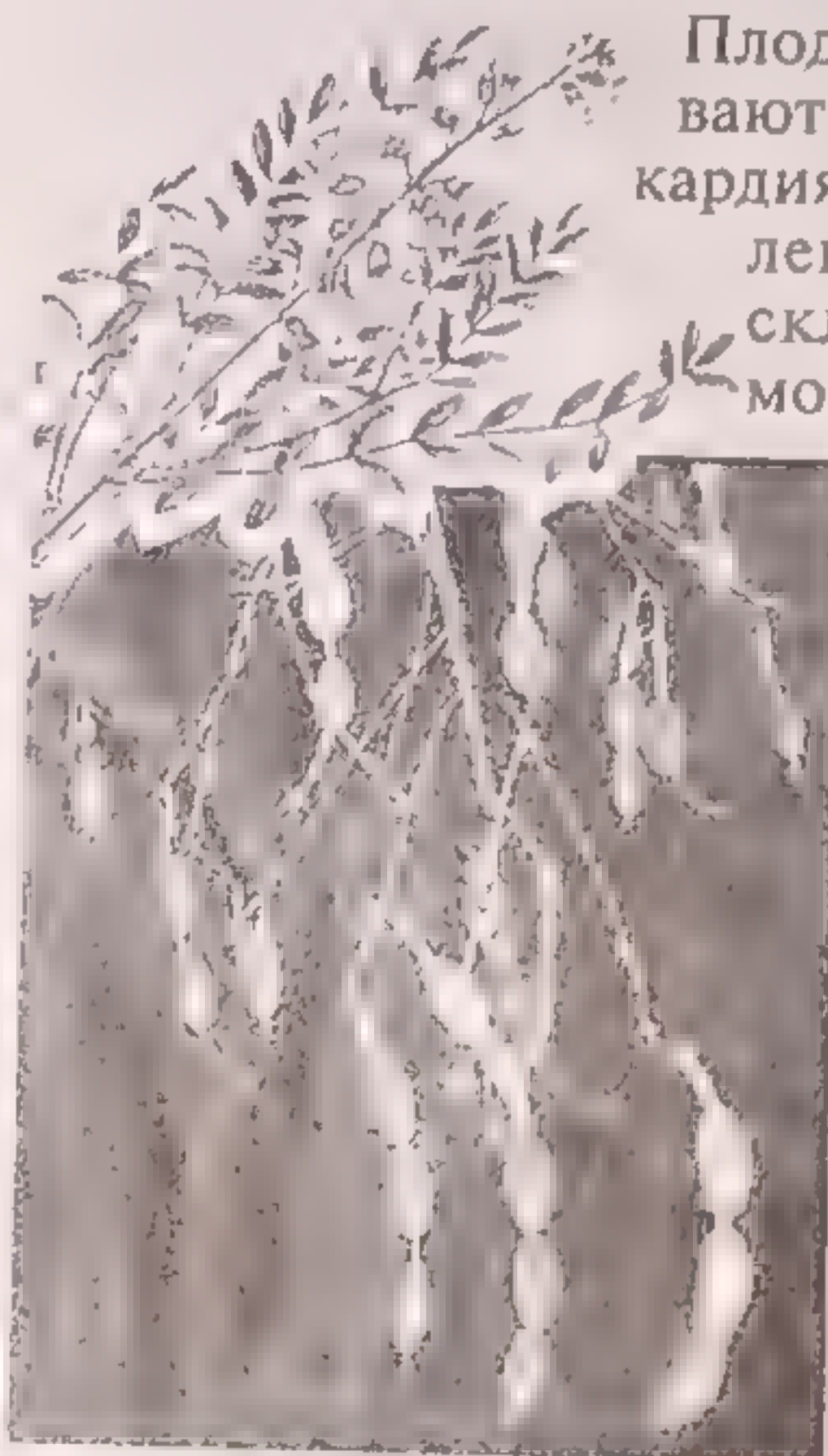
Диоскорея ослабляет последствия инфарк-
тов и инсультов. Это средство снижает

приступы стенокардии и та-
хикардии, улучшает крово-
ток в сердце; лечит кардио-
склероз, склероз сосудов го-
ловного мозга и общий ате-
росклероз, улучшает зрение,
излечивает подагру, гиперто-

нию, артрит и варикозное расширение вен.

Рецепт такой. Корни диоскореи измельчить. Залить
водкой из расчета на 1 часть измельченного корня — 5
частей водки. Настаивать в темном месте 10 дней, про-
цедить, хранить в холодильнике. Принимать по 25 ка-
пель (запивая несколькими глотками воды) 3 раза в день
через 20 минут после еды. Принимать в течение 3-х не-
дель. Сделать перерыв на 7 дней. Курс повторить. Потом
снова недельный перерыв. Всего провести 3-4 курса.
Противопоказания — редкий пульс и низкое давление.

Еще для лечения сразу нескольких болезней используют
СОФОРУ ЯПОНСКУЮ.



Плоды (семена) софоры излечи-
вают такие болезни как стено-
кардия, ранние стадии туберкулеза
легких, общий атеросклероз,
склероз сосудов головного
мозга и кардиосклероз, повы-
шенное давление, гемор-
рой, заболевания щито-
видной железы, тромбоф-
лебит, миома и мастопа-
тия. Софора лечит псори-
аз и экзему. Кроме того,
софора помогает при лече-
нии таких проблем как бо-
лезни печени, почек,
желчного пузыря, язва же-
лудка и 12- перстной киш-
ки, колит, гастрит, астма,
бронхит, болезни десен.
Софора помогает при са-
харном диабете. И еще со-

фора применяется для ослабления аллергии (на амб-
розию, тополиный пух и так далее).

Противопоказания — беременность, низкое давление
и пониженная свертываемость крови (частые кровоте-
чения).

Рецепт такой. Взять 100 г сухих измельченных плодов
софоры японской. Залить 0,5 л водки. Настаивать в
темном месте 2 недели. Процедить. Хранить в холо-
дильнике. Первые три дня принимать по 15 капель
(смешивая с 1/4 стакана воды) 3 раза в день натошак.
Принимать пищу можно не раньше, чем через 30 ми-
нут. Если никаких побочных эффектов (понижение
пульса, резкое снижение давления) нет, то дозу повы-
сить до 25 капель. Курс лечения — 3 недели. Потом сле-
довать перерыв неделю и курс лечения повторить. Потом
снова перерыв и повторение курса. Для лечения псо-
риазы или экземы надо смазывать этой настойкой
больные места. Делать один раз в день. Длительность —
до полного выздоровления.

Александр Владимирович ГОЛОВКОВ, травник,
352909, а/я 900,
Краснодарский край, г. Армавир

ЛИМОН и САЛО — болезни не стало

Здравствуйте, уважаемые читатели газеты «НЗ». Хочу поделиться с вами своими простыми рецептами лечения лимоном и свиным салом. Это старинные и веками проверенные народные рецепты.

Лимон — ценнейшее лекарственное растение. Он начинает действовать на организм сначала как прекрасный растворитель, а затем — как восстановитель. Прежде всего он растворяет то, что должно быть удалено из организма, чтобы затем лучше восстановить его. Восстановительная способность лимона в отношении всех тканей исключительна. Этот фрукт подходит всем: и старому, и молодому, и больному, и здоровому, и сильному, и слабому.

Гипертония:

1. Покрошите 3 лимона с кожурой и 5 головок чеснока, сложите в 3-литровую банку, залейте теплой водой. Смесь всплывет, а через 2-3 дня, когда она опустится, пейте по 0,5 ст. жидкости утром.

2. 1 лимон, 2 апельсина пропустите через мясорубку вместе с цедрой. Перемешайте с 0,5 литра толченой клюквы, добавьте сахар по вкусу. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день утром и вечером. Смесь держать в холодильнике.

Варикозное расширение вен. На ночь на больные вены положите тонкие ломтики лимона, сверху прикройте полосками бу-

маги и забинтуйте. Лимон обладает способностью глубоко проникать в кожу, рассасывая все лишнее.

Потливость ног. После тщательного мытья ног теплой водой пальцы и промежутки между пальцами натирают кусочками лимона и дают просохнуть. Эту процедуру повторяют каждый вечер перед сном. Днем между пальцев кладется тонкий слой ваты гигроскопической. В результате от потливости ног удастся избавиться примерно в течение недели.

Головная боль. Возьмите свежую лимонную корку, очистите ее от белой мякоти, приложите к виску влажной стороной и держите некоторое время. Вскоре под лимонной коркой на коже появится красное пятно, которое начнет гореть и чесаться, а головная боль пройдет.

Зубная боль. Полоскания полости рта лимонной водой позволяют быстро снять зубную боль. По окончании процедуры для нейтрализации оставшейся во рту лимонной кислоты рот следует сполоснуть водным раствором пищевой соды (1 ч. л. соды на 1 ст. воды).

Мозоль. Если наложить кусочек лимона на мозоль, обвязать тряпочкой, то в одну ночь он так размягчит ее, что на следующий день мозоль можно будет без труда удалить.

Насморк. 2-3 капли сока несколько раз в день закапывать в ноздри.

Носовые кровотечения. Ватный тампон, пропи-

танный лимонным соком, вводят в обе ноздри на 15-20 мин.

Ларингит. Сок 3-4 лимонов, 500 г измельченных ядер грецких орехов, 300 г меда, 100 г сока алоэ смешать и принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.

Нервная возбудимость. Сок 1 лимона смешать со 100 г меда, принимать перед сном, растворив в стакане горячего молока или чая 1 ст. л. смеси.

Для повышения возбудимости, при подавленном состоянии полезно принимать смесь, состоящую из 1 ст. л. меда, половины ломтика лимона и 1 ст. л. «Боржоми».

Отложение солей. 3 лимона и 150 г чеснока прокрутить через мясорубку, залить на сутки 0,5 ст. холодной кипяченой воды, затем процедить и пить каждое утро по 50 г натощак.

Свиное сало можно также использовать для лечения множества разных болезней.

При зубной боли возьмите небольшой ломтик очищенного от соли сала без кожи и приложите за щеку к больному зубу на 15-20 мин.

ОТ РЕДАКЦИИ: друзья, веками народная мудрость накапливала опыт борьбы с разными недугами и болезнями. Эти знания поистине бесценны. Искусству врачевания древних целителей могли бы позавидовать многие нынешние врачи. Какие-то секреты знахарей в наше время взяла на вооружение современная медицина, другие остаются в тени. Но это вовсе не уменьшает их силу. Если вы знаете народные способы борьбы с болезнями, пишите нам в редакцию. Очень хорошо, если это будут малоизвестные и проверенные методы лечения. Спасибо всем, кто найдет время и откликнется.

Для удаления бородавок смешайте топленое сало с толченым чесноком в пропорции 2:1, нанесите смесь на бородавку и перевяжите, повязку меняйте раз в сутки.

При болях в суставах смажьте их на ночь смальцем, сверху наложите компрессную бумагу и шерстяной шарф. Вместо смальца можно использовать свиное сало, пропущенное через мясорубку, в которое надо добавить немного меда.

При сильном кашле перетопите 200 г свиного сала и готовую массу используйте для растирания спины и грудной клетки. Делать это перед сном, затем потеплее одеться и лечь.

При варикозном расширении вен приложите ломтики несоленого сала на больные места — узлы и перевяжите, повязку меняйте раз в сутки.

Будьте здоровы!

Татьяна Владимировна
ПАНАЧЕВА,

456658, Челябинская обл.,
г. Копейск-58,
ул. Ленина, 6-23

Упражне
калории»
очевидный
зических
не самый
вы занима
1 часа,
примерно
равно 1 с
бургеру. Н
жущуюся
ность эт
длительны
жет быть
тельнее. П
в течение
сжигает 20
сяцев вы
ккал и те
ляйте, и п
теряете 9
но и, в
восстано
начальны

Упражне

- ✓ Сниже
- ✓ Улучш
- дисто
- ✓ Укреп
- ✓ Улучш
- ✓ Повы
- ✓ Улучш
- само

05-18 апреля 2006 года • №7 (45)

Движение — это жизнь



Упражнения «сжигают калории» — это наиболее очевидный результат физических упражнений, но не самый главный. Если вы занимаетесь в течение 1 часа, вы «сжигаете» примерно 600 ккал, что равно 1 съеденному гамбургеру. Несмотря на кажущуюся кратковременность этого действия, длительный эффект может быть гораздо значительнее. Просто прогулка в течение 30 минут в день сжигает 200 ккал. За 6 месяцев вы сжигаете 36 400 ккал и теряете 4,5 кг. Гуляйте, и вы не только потеряете 9 кг к концу года, но и, возможно, даже восстановите свой первоначальный вес.

Упражнения способствуют:

- ✓ Снижению артериального давления
- ✓ Улучшению работы сердечно-сосудистой системы
- ✓ Укреплению костной ткани
- ✓ Улучшению сна
- ✓ Повышению работоспособности
- ✓ Улучшению физической формы и самочувствия

Физические упражнения приносят большую пользу. Они приводят к ряду психофизиологических изменений в организме, которые существенно помогают вам сохранять молодость и здоровье, а также управлять весом.

Упражнения помогают вам расходовать жировую ткань, а не мышечную.

При снижении массы с помощью диеты теряются не только жиры, но и мышечная масса. При выполнении физических упражнений происходит потеря жиров за счет построения мышечной ткани. Увеличение мышечной массы повышает уровень основного обмена, и соответственно сжигается больше калорий.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

С одежды. Выберите пару комфортной обуви с устойчивой платформой для стабилизации ноги. Одевайтесь комфортно. Гуляйте так долго, как вам нравится. Повторяйте такие прогулки каждый день. Рекомендуется постепенно ускорять ваш шаг.

Осанка. Следите за вашей осанкой, не допускайте ее искривления, так как в противном случае увеличивается нагрузка на мышцы спины и ухудшается дыхание. Поднимите голову выше и не унывайте, если вначале не все получится.

Взмахи руками. Взмахи руками делают прогулку более активной. Поднимите локти на 90 градусов и вращайте плечами. Делайте ваши шаги длиннее и плавней.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Физкультура полезна, спору нет. Однако заниматься нужно правильно, иначе вы можете себе навредить. Прежде всего необходимо, не обманывая себя, определить, что лично вы сможете выдержать, а что нет. Желательно любые упражнения с нагрузкой начинать постепенно. А если вы чувствуете серьезные отклонения по здоровью, то лучше проконсультироваться с врачом. Если закололо в боку — бодриться не следует.

Во всяком случае, бегать по утрам не нужно. Утром организм еще не успевает разогреться, поэтому даже обычная нагрузка в это время может оказаться чрезмерной.

Занимаясь бегом, следует не забывать о значении ступней для венозного кровотока, а потому не стоит слишком сильно и плашмя стучать ими о землю. Во время бега нужно следить за дыханием и ни в коем случае не вдыхать воздух ртом, а если таковое явление имеет место, значит, данная дистанция и такой темп вам пока ни к чему.

Тем, кому тренироваться тяжело, можно порекомендовать простейшие упражнения, которые можно выполнять, не вставая с кровати: например, общеизвестный «велосипед» или переворачивание себя с боку на бок, что весьма помогает восстановлению нормального кровообращения.

Регулярные физические упражнения нужны, чтобы:

- Снизить массу тела.
- Сохранить достигнутую массу тела.
- Повысить жизненный тонус.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

ЗАРЯДКА ДЛЯ ЛЕГКИХ

Всем известно, что физические упражнения полезны для здоровья, но немногие знают, как важны физические нагрузки для легких.

Финские и американские ученые установили, что физические нагрузки уменьшают возрастные ухудшения функции легких.

Для того чтобы подтвердить данный факт, ученые провели долгосрочное исследование, в котором принимали участие преимущественно фермеры, живущие в сельскохозяйственных районах Финляндии. Критерием физической активности служили ходьба, езда на велосипеде и на лыжах.

За 25 лет наблюдения было установлено, что у мужчин,двигающихся больше других, уровень ослабления функции легких гораздо ниже, чем у людей, ведущих малоподвижный образ жизни.

Автор исследования доктор Маргит Пелконен добавляет, что отказ от курения также имеет огромное значение для здоровья легких, поэтому не стоит пренебрегать советами специалистов.

Как выбрать ингалятор

Главное преимущество ингаляторов перед таблетками и даже уколами заключается в быстроте действия. Таблетка, прежде чем принести больному облегчение, сначала должна попасть в желудок или кишечник, потом впитаться в кровь. На это уходят драгоценные минуты и даже часы. Распыленный же ингалятором медикамент действует в течение нескольких секунд. Поэтому ингаляторы в первую очередь применяют для лечения заболеваний, требующих безотлагательного вмешательства, — астмы, бронхита, аллергии. У ингаляторов есть и еще одно несомненное преимущество. В отличие от таблеток или уколов, нередко вызывающих побочные реакции, лекарственные аэрозоли благодаря местному действию практически не вызывают осложнений.

КАК СДЕЛАТЬ ВЫБОР

Выбор ингалятора зависит от заболевания, которое вы собираетесь лечить, и от ваших финансовых возможностей. Отечественные и зарубежные производители предлагают сейчас самые разнообразные модели — от очень простых и дешевых, ненамного отличающихся от обычной кастрюли с горячей картошкой, до суперсложных и, конечно, дорогих. Разобраться в них довольно сложно. Но давайте все-таки попытаемся. Итак, какие же бывают ингаляторы?

Дозирующие ингаляторы.

Это наиболее простые приборы, представляющие собой обычные баллончики, в которые под давлением закачено лекарство. При нажатии клапана распыляется строго отмеренное количество медикамента. Применяются дозирующие ингаляторы в основном для экстренной помощи больным бронхитом и астмой. Небольшие размеры и



простота применения позволяют больному в любом месте и в любой момент самостоятельно провести ингаляцию. Но дозирующие ингаляторы обладают одним очень важным недостатком. Основная масса распыленного лекарства не достигает главной мишени — бронхов, осаждаясь во рту и глотке. Это связано с тем, что многие пациенты, особенно пожилые люди и дети, не всегда правильно пользуются ингалятором. Они не могут согласованно нажимать на баллончик и глубоко вдыхать. Поэтому сейчас широко применяются специальные насадки на дозирующие ингаляторы — спейсеры.

Компрессорные ингаляторы (небулайзеры).



Самые продвинутые ингаляторы, в которых для

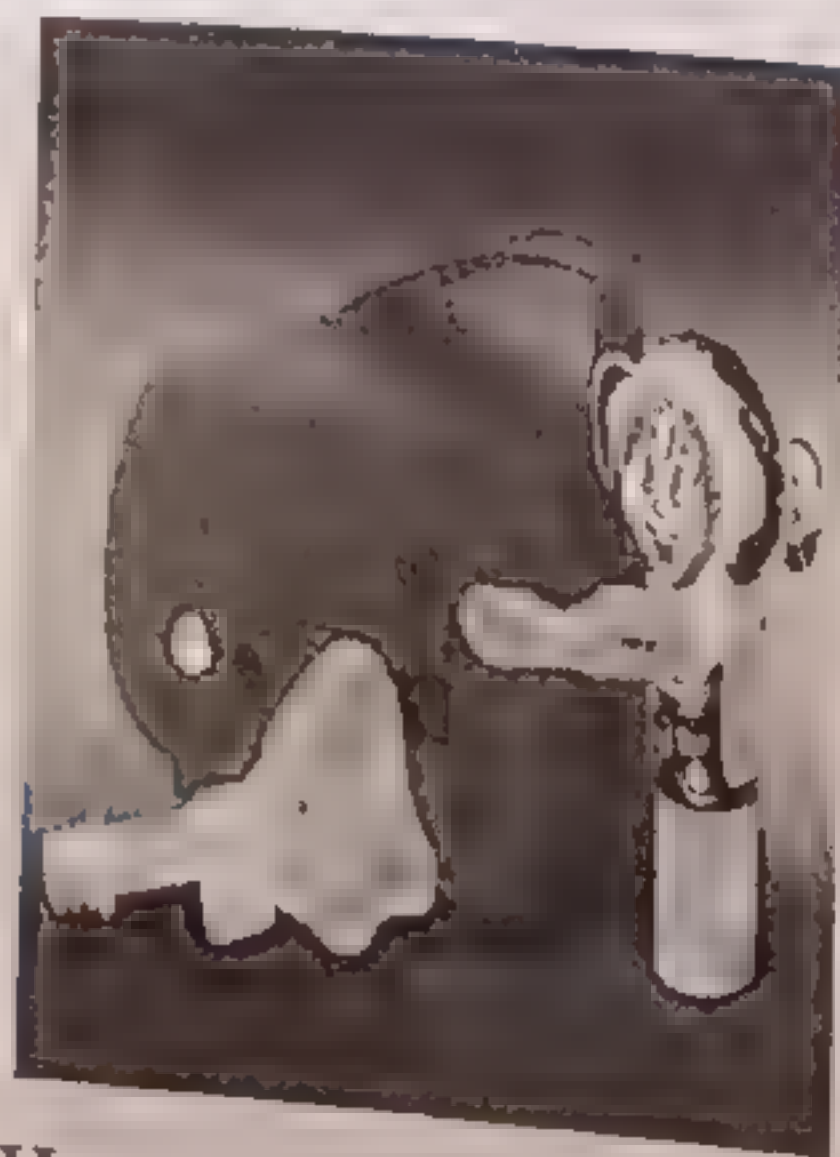
создания лекарственного аэрозоля применяют специальный электрический насос — компрессор.

Ультразвуковые ингаляторы (небулайзеры).



В таких приборах лекарственный аэрозоль создается при помощи ультразвука и подается больному через маску или мундштук. К сожалению, небулайзеры довольно громоздки, их нельзя носить в кармане. Они предназначены только для использования в стационарных условиях. Кроме того, с помощью подобных приборов нельзя распылять вязкие жидкости и масла. Они просто могут сломаться.

Ингаляторы для детей.



Недавно появились ингаляторы, сконструированные специально для детей. Причем уже существуют приборы, рассчитанные на разные возраст-

ные группы: на недоношенных, детей до 1 года, 3 и 7 лет. Они отличаются способом распыления лекарств. Для совсем маленьких пациентов созданы специальные силиконовые маски. В них распыляется ровно столько аэрозоля, сколько может вдохнуть малыш.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Аэрозольная терапия — очень мощное средство терапевтического воздействия. Поэтому пациентам с тяжелыми формами заболевания, особенно бронхиальной астмы, самостоятельно проводить ингаляционное лечение не рекомендуется. При вдыхании аэрозоля состояние больного может внезапно ухудшиться, вплоть до приступа удушья. Но это в лучшем случае. В худшем — при наличии очага гнойной инфекции ее можно разнести по всему организму. Поэтому, если вы хотите получить от ингаляционной терапии не вред, а пользу, обратитесь за помощью к специалисту. Это сделать стоит и в тех случаях, когда самостоятельное лечение с помощью ингаляций вам не помогает. Возможно, вы неправильно выбрали для себя модель ингалятора или используете заведомо неэффективную схему лечения. Ведь для каждой конкретной модели ингалятора требуется своя ингаляционная программа, которую вам поможет определить ваш лечащий врач. В тяжелых случаях не каждый ингаляционный прибор обеспечит нужный эффект.

Пора сажать укроп

Первые упоминания об использовании укропа были найдены еще в египетских папирусах. Родиной укропа считают восточное Средиземноморье, Египет и западную Азию. В древности его можно было найти даже в горах. Греки делали лекарства из семян и сухих листьев, римляне украшали зеленью укропа жилища, использовали ее как ароматический компонент при изготовлении пахучих снадобий. В Центральной и Западной Европе это растение возделывается с X века. В России укроп издавна употребляется при солении огурцов, квашении капусты, для приготовления из семян, листьев, стеблей лечебных настоев и отваров.

РАСТИ, СЕМЕЧКО, РАСТИ

Для выращивания этой культуры лучше всего подойдет участок со структурными почвами, без низин и застоя воды. Поскольку семена долго прорастают (10–14 дней) в открытом грунте весной, то участок должен быть чистым от сорняков. Для того чтобы всходы появились быстрее, семена часто промывают в теплой воде в течение суток. Затем рассыпают на влажную ткань и держат в теплом месте (+20...+25°C) до тех пор, пока они наклюнутся, такие семена высевают только во влажную и теплую почву и не дают ей пересохнуть, пока не появятся всходы. В таких условиях растения взойдут через 2–3 дня после посева. Высевают сухими семенами укроп можно под зиму, ранней весной и летом — практически круглый год. Посев можно проводить в разброс в промежутки с другими культурами. Но кустовые сорта укропа лучше выращивать на отдельной грядке. Расстояние между рядками 15–20 см, в ряду между растениями первоначально 1–2 см, затем, по мере загущения, укроп разре-

живают, оставляя между растениями 15–20 см.

При выращивании кустового укропа достаточно 2-х посевов, чтобы постоянно иметь свежую зелень в течение лета.

Уход за растениями простой — при необходимости прополка, рыхление и полив. Зелень укропа потребляют по мере необходимости. Можно заготовить впрок на зиму, для этого ее сушат или замораживают.

ЧТО ОН ЛЕЧИТ

Укроп богат витаминами (В₁, В₂, С, РР, каротин, фолиевая кислота), минеральными солями и эфирным маслом (главным об-

разом, в семенах), которое придает ему специфический аромат. Укроп не теряет запаха и полезных свойств после сушки, засолки и замораживания. Обладает болеутоляющим, успокаивающим, мочегонным, слабительным и отхаркивающим действием, а также способностью останавливать бродильные процессы в кишечнике (с этой целью используют так называемую укропную воду — настой или отвар семян). Укроп также способен понижать кровяное давление.

Зелень укропа очень полезна сердечникам, людям, страдающим отложением солей, бронхитом, малокровием. Настой зелени укропа обладает мощным иммуностимулирующим свойством, поэтому ванны с этой добавкой полезно принимать во время эпидемии ОРЗ и гриппа для повышения защитных сил организма. Отвар семян укропа очень полезен больным сахарным диабетом в качестве дополнительного средства лечения: 1 ч. л. толченых семян укропа залить 1,5 стаканами кипятка,

настоять в течение часа, процедить и пить отвар по полстакана три раза в день. Курс лечения 10–14 дней. Также семена укропа как дополнительное средство используют при желчнокаменной болезни, с их помощью выводят камни из почек и мочевого пузыря. Залейте 2 ст. л. семян укропа двумя стаканами кипятка, кипятите в течение 15 минут на слабом огне, процедите. Пейте в теплом виде по полстакана четыре раза в день. Курс лечения 10–14 дней. При необходимости после двухнедельного перерыва его можно повторить.

Широко используется и настой семян укропа при коликах, судорогах, одышке. Готовят настой из расчета 1 ст. л. семян на стакан кипящей в течение десяти минут воды. Охладив и процедив, принимают по 1–2 ст. л. 4–5 раз в день. При метеоризме (вздутии кишечника) пьют по 1/2 стакана настоя два раза в день до еды. При бессоннице — стакан настоя на ночь. Водными настоями семян укропа лечат гнойничковые поражения кожи.

Если Вы — фермер или дачник,
садовод или огородник,

НОВАЯ
ГАЗЕТА **ДАЧНЫЙ**
для ВАС! **ДАИ**

Теперь
в 2 раза
толще!

Свежий номер в продаже с 1 апреля!

ПРЕЗЕРВАТИВ — изделие древнее

У презерватива солидная история, однако достоверно неизвестно, каким же именно был самый первый презерватив. Наши далекие предки придумывали различные средства защиты от беременности. Бедным мужчинам приходилось натягивать некое изделие из кишок животных. Какие уж тут радости любви?

КТО БЫЛ ПЕРВЫМ?

Считается, что арабы первыми начали внедрять новшества для секса — небольшие колпачки, украшенные драгоценными камнями. Их даже клали в захоронение вместе с умершим мужчиной (очевидно, чтобы умерший был «во всеоружии» и на том свете). Согласно другим источникам, первый презерватив был кожаным и носил его не кто иной, как фараон Тутанхамон. В лондонском музее экспонируется один из самых древних презервативов. Антикварному противозачаточному средству 350 лет. Оно сделано из кишки животного, и перед использованием должно было вымачиваться в молоке. Этот интересный экземпляр был найден во время раскопок в одном из замков.

Говорят, что даже Казанова предпочитал облачаться в доспехи для детородного органа. В восемнадцатом веке производство презервативов уже было поставлено на поток. Конечно, удовольствие это было дорогое. На земном шаре существует много сотен различных сортов презервативов, а с начала 80-х годов, когда стало известно о синдроме приобретенного иммунодефицита (СПИД),

слово «презерватив» у всех на устах. Несмотря на это происхождение презерватива как старейшего в мире средства предохранения все еще вызывает множество вопросов.

В конце XV века с открытием Америки Колумбом началась экспансия Европы и с ней новая эпоха. Что же произошло?

«ПОДАРОК» ОТ КОЛУМБА

В 1493 году Колумб со своим экипажем возвращается из Вест-Индии в Барселону, где его чествуют как великого победителя. То, что он привез не только захватывающие истории, золото и драгоценности, стало известно несколько позже. Вскоре после его прибытия поползли невероятные слухи о якобы вспыхнувшей таинственной болезни, которая разносится моряками и солдатами. В течение кратчайшего времени по всей Европе и Индии до Китая распространился сифилис, который цинично называли «подарком Нового Света» или «мстью аборигенов». Разразилась эпидемия, которая никого не щадила. По современным данным, сифилис является эндемичным заболеванием... у лам. От лам каким-то образом умудрились заразиться индейцы, а уж от них заразились моряки...

Одним из первых, кто принял меры по защите от этой болезни, был итальянский врач и анатом Габриэль Фаллопио. Он советовал использовать при половом контакте льняной мешочек, пропитанный медикаментами и неорганическими солями, что, по его мнению, должно было



В XVI веке рекомендовалось использовать при половом контакте льняной мешочек, пропитанный медикаментами и неорганическими солями

защищать от венерических заболеваний. Действительно ли пропитанный различными жидкостями мешочек защищал от инфекций, неизвестно, но первые изобретенная оболочка для пениса дала старт дальнейшему развитию так необходимых защитных оболочек.

ИЗДЕЛИЕ ИЗ ЛАТЕКСА

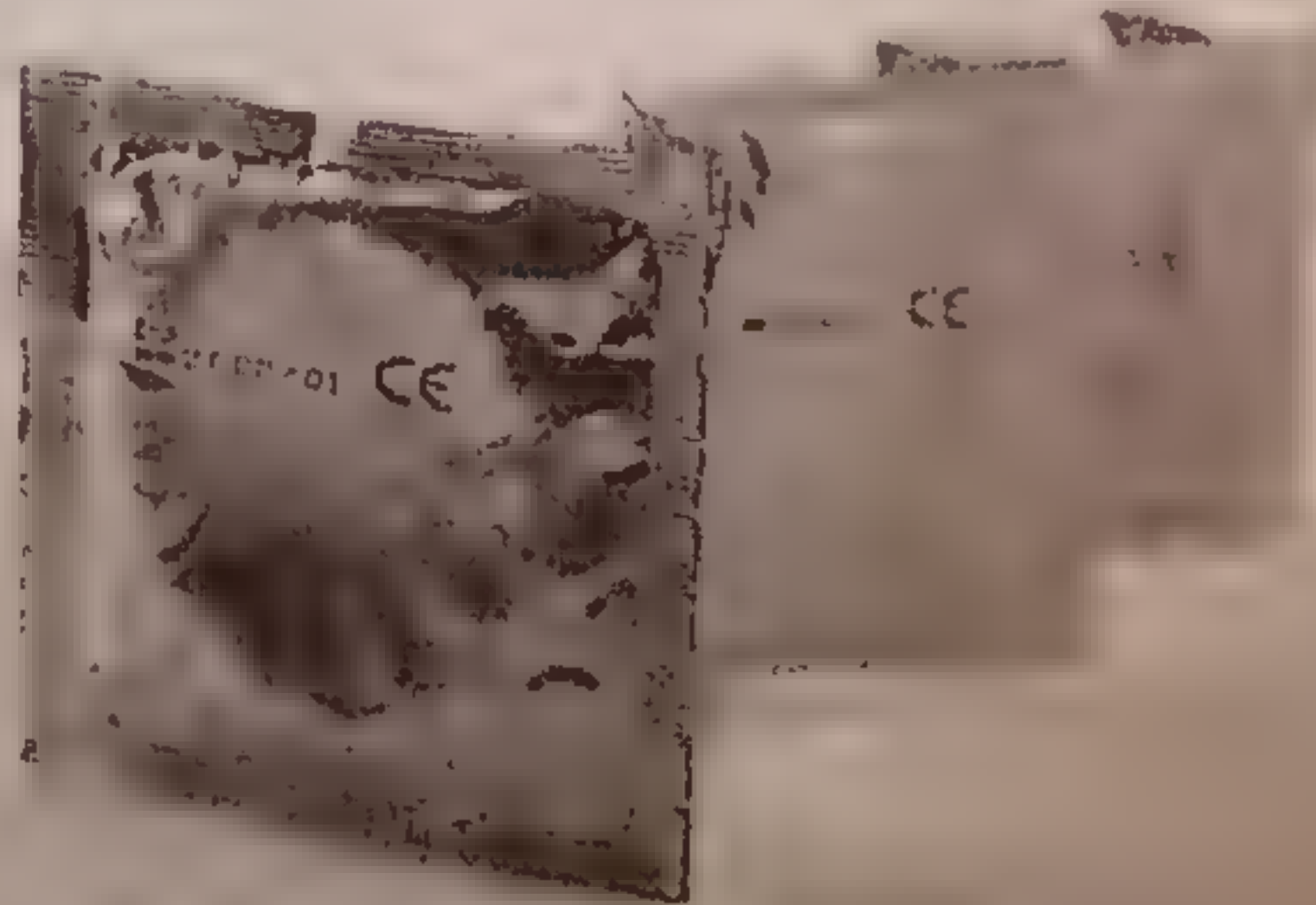
Традиционные презервативы появились только

с открытием каучука. В XIX веке презервативы стали очень похожи на те, которые мы используем сегодня. Со временем презерватив превратился в изделие из латекса для всех и каждого. Современное поколение можно назвать счастливым в этом плане.

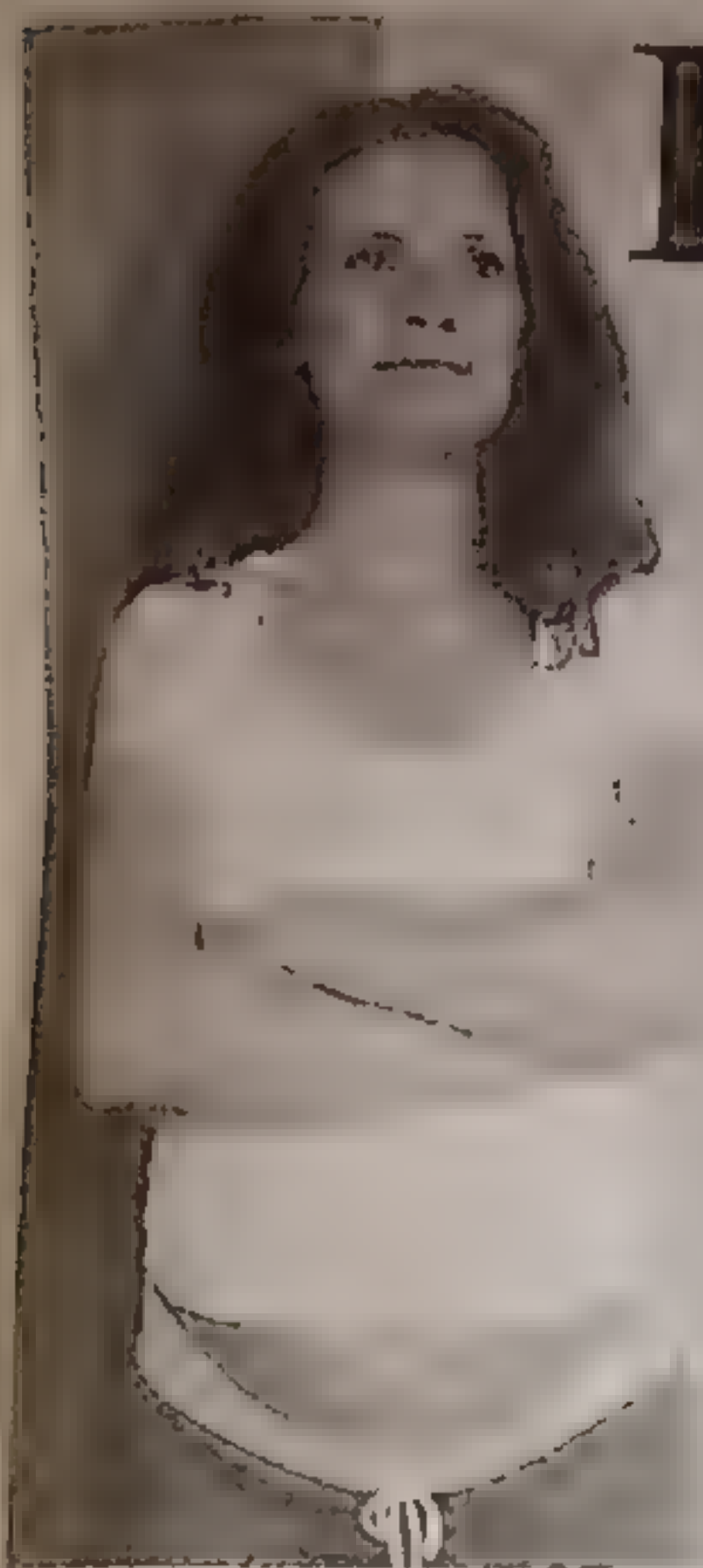
Презервативы существуют наряду с другими противозачаточными средствами и выпускаются в разнообразном исполнении: ароматизированные, разноцветные, пупырчатые или рельефные, со смазкой или без, с усиками, сладкие, разных размеров и цветов.

Со временем льняной мешочек для особых целей и особых людей превратился в изделие из латекса для всех и каждого.

Презервативы защищают от болезней, передающихся половым путем, и предупреждают нежелательную беременность. Как и другие противозачаточные средства, презервативы не дают 100% защиты, хотя при правильном применении их эффективность достаточно высока.



05-18 апреля 2006 года • №7 (45)



ФАКТЫ

На Западе рожать раньше 30 считается непрактичным. Сначала надо сделать карьеру, состояться, а потом уж заводить детей: такова логика тамошних женщин. Наши знаменитости стараются не отстать: Елена Яковлева, Елена Проклова, Лариса Гузеева, Лолита Милявская созрели для материнства, когда им было далеко за 30. И никто уже не изумляется их героизму. Медицина сегодня творит чудеса. Так ли это? И правда ли, что обычная женщина «бальзаковского» возраста, решившая завести ребенка, сильно рискует?

ПРИЧУДЫ ГЕНОВ

Статистика поздних родов со стороны выглядит несколько пугающей: например, вероятность синдрома Дауна для 30-летних рожениц возрастает в 12-14 раз. Дети с пороками сердца рождаются в пять-шесть раз чаще, чем у 20-летних. Но диагностика на самых ранних сроках беременности позволяет сегодня вовремя выявить и это неизлечимое заболевание. Однако

В 45 — мамочка опять

Поздние роды — событие в жизни женщины, вызывающее множество споров. Продлевают ли они ее годы или вконец разрушают здоровье? У таких мам появляются гениальные малыши или, наоборот, тяжелобольные дети с пороками сердца и синдромом Дауна? Попытаемся найти ответ.

важно знать и другое: с возрастом «причуды генов» бывают не только в плохую сторону, но и в хорошую. Поздние дети каким-то неизвестным науке образом усваивают опыт родителей и действительно чаще бывают талантливей и успешнее, чем их сверстники, имеющие молодых пап и мам.

Ведущие российские медики утверждают, что если женщина практически здорова, у нее нет гипертонии, ожирения, диабета, порока сердца и других тяжелых заболеваний, то она вполне может рожать и после 40. При этом обязателен строгий медицинский контроль во время беременности.

Считается, что причина частых осложнений беременности и родов у женщин после 35 лет — структурные изменения в организме. Иногда они не могут родить в срок, случается то перенашивание, то, наоборот, младенцы рождаются недоношенными. Почему? Врачи сами еще не знают точного ответа, ссылаясь на то, что в этом возрасте обостряются многие хронические заболевания. Но если в юности вы вели и продолжаете вести здоровый образ жизни, серьезными недугами не страдаете, то и ваша беременность будет протекать почти так же как у 20-летней барышни. Кстати, ученые опровергают мнение, что поздние роды продлевают молодость.

ДЕЛАТЬ ЛИ КЕСАРЕВО?

Рожать боязно всем женщинам. Если перерыв между родами более десяти лет или в 35 это происходит впервые, врачи обычно внушают: предпочтительнее кесарево сечение. Многие переносят эту операцию и дважды,



Поздние дети каким-то неизвестным науке образом усваивают опыт родителей...

Жаклин Кеннеди родила таким образом троих. Но такой подход не совсем корректен. Делать ли операцию — вопрос, который, за исключением редких патологических случаев, не может и не должен решаться загодя. Это может

определить акушер-гинеколог непосредственно перед родами.

— Существует мнение, что роды в 40 лет продлевают жизнь женщине. Есть ли в подобном утверждении доля истины? Бесспорно, ребенок наполняет ваше существование особым смыслом. В этом смысле — да, жизнь у таких мам после 40 только начинается. Включаются резервы организма: ведь мать, которой еще предстоит вырастить ребенка, дать ему образование, не имеет права расслабляться, часто болеть. Поэтому поневоле молодость у нее растягивается, а здоровье становится крепче. Физиологический механизм этого процесса во многом непонятен, однако факты именно таковы.

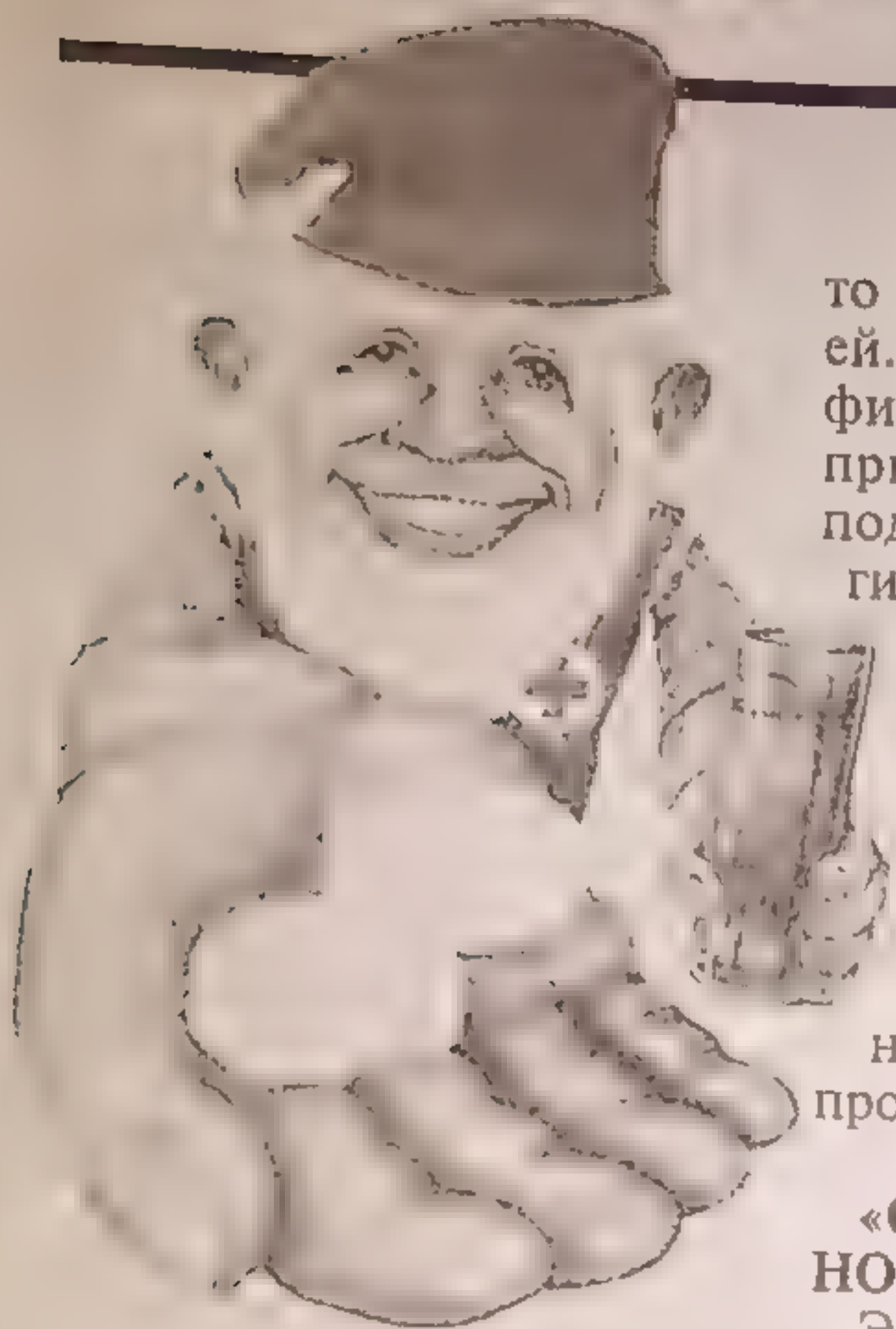
РОДИТЕ В СОРОК — ДОЖИВЕТЕ ДО СТА?

Интересное исследование провели в Великобритании на основе истории аристократических семей за 1200 лет. В ней зафиксированы, в частности, даты рождения детей и возраст рожениц. Проанализированы записи о более чем 13 тыс. женщин, живших с 740-го по 1875 г. Те, кто обзавелся первым ребенком в позднем возрасте, естественно, имели меньше детей. Но оказалось, что они и жили значительно дольше, чем молодые матери. «Средний возраст первой и второй групп разнился почти на 15 лет, — отмечает руководитель исследования, доктор биологии Стивен Стонхендж. — Мало того: по нашим наблюдениям, впервые родившие в сорок имеют высокий шанс сами дожить до ста. Это уже не первое доказательство подобной взаимосвязи, хотя причины пока неизвестны».



Жизнь в таблеточку

Обзор новинок рынка БАД
(биологически активных пищевых добавок)



«БИОФЕКАЛЬЦИЙ»

Препарат предназначен для людей, страдающих хроническим недоеданием и как следствие снижением содержания в организме биофекалия. «Биофекальций» не задерживается в организме, так как не всасывается ни одним отделом пищеварительного тракта. Он просто проходит по кишечнику, возвращая человеку чувство сытости и наполненности. А при взгляде на «Биофекальций», прошедший через организм человека, появляется чувство, что он хорошо и много питается!

«ЯЙ ЦЗЫ»

Лечебные шарики, рекомендованы лицам, час-

то болеющим импотенцией. Также служит для профилактики месячных и при кожной (особенно подмышечной) патологии. Препарат много тысяч лет применяется в китайской медицине, благодаря чему все до единого китайцы живы и здоровы!

Применение: шарик тщательно разжевать и на следующий день проглотить.

«СЧАСТЬЕ ЖИЗНИ НОРМАЛЬНЫЙ СТУЛ»

Эта пищевая добавка нормализует счастье, делает его регулярным. Препарат усваивается целиком и не выводится из организма никогда. Принимать 3 раза в день по 400–500 г порошка, заедая 2–5 кг мяса.

Леденцы «СЧАСТЬЕ АНТИКРЯК»

Применяются для профилактики смерти. Рассасывать перед смертью, желательно в последний день 3 раза в день.

Сукразитозаменитель «САХАР-РАФИНАД»

Наполнит ваш чай сладостью, а попу липкостью и популипинами. Всего одна чайная ложка натурального «Сахара-рафинада» заменяет целую

таблетку генетически изуродованного сукразита.

Жевательные кусочки «ФТОР-СЫРЬЕ»

Эта биодобавка не требует утомительного проглатывания, а только утомительного разжевывания и обильного сплевывания! «Фтор-сырье» целиком заполняет ротовую полость, при ежедневном разжевывании всасывается прямо в зубы! Никак не влияет на общий вес человека, а только на вес зубов человека! Изготавливается из экологически чистых отходов алюминиевого производства!

«ЖЫШЫ»

Китайско-тайская корпорация «Жышы» предлагает уникальные биодобавки «Теть-Таньши», «Теть-Вальши», «Спок-Ноч-Малши», «Хрюшинин», «СтепЗайцепс». Уникальные препараты, обладающие комплексным успокаивающим и полноценным снотворным действием. Позволят вашему малышу смотреть мультики не на экране телевизора, а непосредственно у себя перед закрытыми глазами!

«УДАЛЯЙ-ХЛАМА»

Жидкость в капсулах. Выводит из организма

все шлаки, примеси и вредные элементы, такие как H, He, Li, Be, B, C, N, O, F, Ne, Na, Mg, Al, Si, P, S, Cl, Ar, K, Ca, Sc, Ti, V, Cr, Mn, Fe, Co, Ni, Cu, Zn, Ga, Ge, As, Se, Br, Kr, Rb, Sr, Y, Zr, Nb, Mo, Tc, Ru, Rh, Pd, Ag, Cd, In, Sn, Sb, Te, I, Xe, Cs, Ba, La, Hf, Ta, W, Re, Os, Ir, Pt, Au, Hg, Tl, Pb, Bi, Po, At, Rn, Fr, Ra, Ac, Ku, Ns, Ce, Pr, Nd, Pm, Sm, Eu, Gd, Tb, Dy, Ho, Er, Tm, Yb, Lu, Th, Pa, U, Np, Pu, Am, Cm, Bk, Cf, Es, Fm, Md, No, Lr и многие-многие другие. Кроме того, препарат восстанавливает зрение до 50 единиц. Содержит витамины Ш, Б, М. Н и К.

Применять строго в психеопатических дозах.

«СКОРЛУПАН»

Изготовлен из скорлупы яиц различных животных. Рекомендован людям, страдающим фигней и недостатком яиц в организме.

«ДЕД ДА БАО»

Колобки для пропитания. Препарат изготовлен из Китая. Чтобы буд здоров.

Использованы материалы «Красной Бурды», карикатура с сайта caricatura.ru

Уважаемые читатели! Продолжается подписка на издания ИД «КУРАЖ». Спрашивайте в местных почтовых отделениях

Каталог российской прессы «Почта России». Индексы наших изданий:
«Энциклопедия здорового образа жизни, НЗ», газета для всей семьи — 12457;
«Окрошка», журнал о здоровой и вкусной пище — 11316;
«Брат», мужская газета — 11315;
«Залепуха!», газета сканвордов для взрослых и детей — 11314.

КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

В период с 5 по 18 апреля магнитных бурь не будет. Небольшие геомагнитные возмущения ожидаются 5, 6, 15, 16 апреля.

05 18 апреля 2006 года • №7 (45)

РАБОТА

Работа на дому. Вырезание этикеток, сборка авторучек, фасовка семян. Материалы почтой. Договор. Заработок до 12000 руб./мес. От вас конверт с о/а. 607228, г. Арзамас, а/я 6 «Провинция»

Требуется надомники для склеивания конвертов, изготовление пуговиц, сувениров, работы с уральскими самоцветами. З/п от 9500 руб/мес. Договор. 305000, г. Курск, а/я 204, Дудинкой(НЗ) + конверт с о/а.

Работа на дому! Организация предлагает работу на дому и информацию о работе за рубежом: обработка корреспонденции, сборка авторучек, склеивание конвертов, сборка бус, шитье белья и игрушек, вахтовую и др. Во всех регионах. Зарплата до 90000 руб/мес. Информация бесплатно. Стаж. Контракт. От вас конверт с о/а. 394000, г. Воронеж, г/п, а/я 113, «Восток-Запад», отдел кадров, сектор «Кадры».

Надомная работа каждому: упаковка кнопок, скрепок; склеивание конвертов; сборка авторучек, степлеров! З/п 14500 р. Контракт. 454135, г. Челябинск, а/я 11283 + конверт с о/а.

МАГИЧЕСКИЙ САЛОН

Ведунья. Решение семейных проблем. Лечебная и любовная магии. 454084, г. Челябинск, а/я 8224. Софья Михайловна. От вас конверт с о/а.

Белая магия, духовное, энергетическое целительство. Эксклюзивные методы. Высокая результативность. Прием в Тамбове, Моршанске, Липецке, Белгороде. Выезд в любую точку России. Т. 8-905-670-85-78, 8-902-722-35-74.

Все ли в порядке с вашим сердцем

Хотите узнать, как работает ваше сердце? Выполните это простое упражнение и получите ответ.

Сделайте в течение полутора минут 20 наклонов (выдох — при наклоне, вдох — при выпрямлении).

Проверьте пульс до начала упражнения (П1), затем сразу же после его окончания (П2) и еще раз через минуту после этого (П3).

Подсчитайте общую сумму ударов.

Отнимите 200 и разделите на 10.

((П1+П2+П3) — 200): 10.

Если полученный результат находится в пределах:

От 0 до 3 — ваше сердце в прекрасном состоянии;

От 3 до 6 — в хорошем;

От 6 до 9 — в среднем;

От 9 до 12 — в посредственном;

Больше 12 — вам необходимо срочно обратиться к врачу.

Ответы на сканворд из №6 (44)

П	Е	Р	В	О	К	Л	А	С	С	Н	И	К	Р
Б	О	К	И	К	И	О	Ч	А	Г				
Р	Е	И	Д	Л	П	Л	И	Н	Т	У	С	Г	
С	О	Р	И	О	Н	П	К	У	К	У	С		
П	А	Р	С	Е	К	Я	Е	С	А	У	Л	В	
Е	Е	Н	С	К	О	Т	Т	Я	С	Л	И		
Р	У	С	Л	О	Ы	К	Р	У	З	А	У	Т	
Е	С	М	А	С	О	Н	П	О	Г	А	Н	К	А
П	Р	О	Ч	Е	Р	К	О	П	А	Л	А	А	
Р	Р	Ф							Я	Д	Р	О	Т
А	Г	А	С	С	И					О	Б	О	И
В		П	А	С							Д	О	Л
А	С	П	Е	К	Т					М	У	Н	Д
И	Ш									Е	И	Ф	
Р	К	О	М	Е	Н	Д	А	Н	Т	К	Р	А	П
М	О	Н	А	Р	Х	А	Б	О		У	О		
Т		Н	А	М						Р	Е	Д	А
М	А	Н	Д	А	Т	Т	В	И	Д	Т	И	А	Р
И	Т		И	С	И	Ф	О	Н					
С	О	З	В	У	Ч	И	Е			Н	С	Е	З
И		О	С	Е	Л		С	Б	О	И	Т	Е	М
В	О	Я	Ж		Л	И	Х	Т	Е	Р	Ш	И	Ф
К		Ж	А	К	О		У	Г	О	Н	К	И	Н
А	У	Д	И		А	Н	Ш	Л	А	Г	Б	А	Р



РЕЦЕПТЫ

Алтайские травы. Кукольник — алкоголизм. Морозник. Усней — все болезни щитовидки. Акониит — противоопухолевое. 6 месяцев - 200 руб. 650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова, 1А-7. Т. (3842) 56-10-36. Лиц. Д 044407 адм. Алт. Край от 30.04.02 г.

Уважаемые читатели! Свои вопросы, пожелания и материалы для печати вы можете передать нашим собственным корреспондентам:

Астрахань — Ирина Тригосова (8512) 39-27-33
Архангельск — Ирина Ившина (8182) 47-30-20
Белгород — Наталья Гальдер (4722) 32-04-23
Брянск — Евгения Кузнецова (0832) 41-93-03
Волгоград — Татьяна Дмитриева (8442) 33-11-67
Вологда — Игорь Павлов (8172) 72-84-67
Воронеж — Надежда Королева (4732) 51-94-83
Владимир — Аннета Татарникова (4922) 38-69-80
В. Новгород — Татьяна Козловская (816 2) 67-62-27
Иваново — Софья Герасимова (4932) 41-03-15
Калининград — Рыбина Светлана (0112) 35-99-69
Кемерово — Анастасия Максимова (3842) 58-70-48, 58-71-13
Кострома — Марина Чечушкина (4942) 55-96-61
Краснодар — Ольга Кирова (8612) 267-11-03
Курган — Елена Лушиц (3522) 57-97-97
Курск — Владимир Роговский (4712) 51-26-12
Липецк — Екатерина Деревяшкина (4742) 22-75-58
Н. Новгород — Оксана Ольшанская (8312) 28-46-28
Новокузнецк — Оксана Русакова (3843) 74-16-94

Омск — Ольга Руденко (3812) 25-62-81
Оренбург — Светлана Карлюгина (3532) 98-51-26
Орел — Ангела Абраменко (4862) 43-45-08
Пенза — Лариса Ерина (8412) 32-27-36
Пермь — Марина Кузнецова (342) 218-29-23
Псков — Ирина Федорова (8112) 79-32-94
Пятигорск — Наталья Тарасова (8793) 39-51-63
Ростов — Татьяна Семенова (08536) 244-18-25
Рязань — Марина Бакушкина (4912) 24-61-58
Самара — Марат Сафиуллин (846) 270-23-44
Саратов — Владимир Акишин (8452) 27-80-10
Смоленск — Светлана Анисимова (4812) 32-42-09
Ставрополь — Юлия Филь (8652) 56-44-73
Тамбов — Константин Сажнев (4752) 72-03-05
Тюмень — Ольга Никитина (8-3452) 24-52-71
Ульяновск — Елена Агурева (8422) 67-46-05
Уфа — Екатерина Соколова (3472) 51-85-35
Хабаровск — Юлия Рудакоева (4212) 64-98-91
Челябинск — Марина Глушкова (351) 78-07-26
Ярославль — Ольга Лысенко (0852) 32-98-16



Главный редактор
ЕЛЕНА ФАЛАТОВА

Учредитель
ООО «Газеты Провинции»
Издатель

ОАО «ИД «Кураж»
Юридический адрес:
127474, Москва,
Дмитровское шоссе, д. 60
Адрес редакции:
127474, г. Москва,
Дмитровское шоссе,
д. 60, 7-й этаж
Тел.: 250-77-03
Тел./факс: 250-72-23

Реклама:
rekmanager@province.ru,
(095)250 77 02, Реализация:
oreshin@province.ru,
(095)250 72 23
Тираж 55 262
Цена свободная

Зарегистрирована Министерством
Российской Федерации по делам
печати, телерадиовещания и
средств массовых коммуникаций.
Регистрационный номер
ПН №77-18119

При перепечатке уведомление и ссылка на газету обязательны.

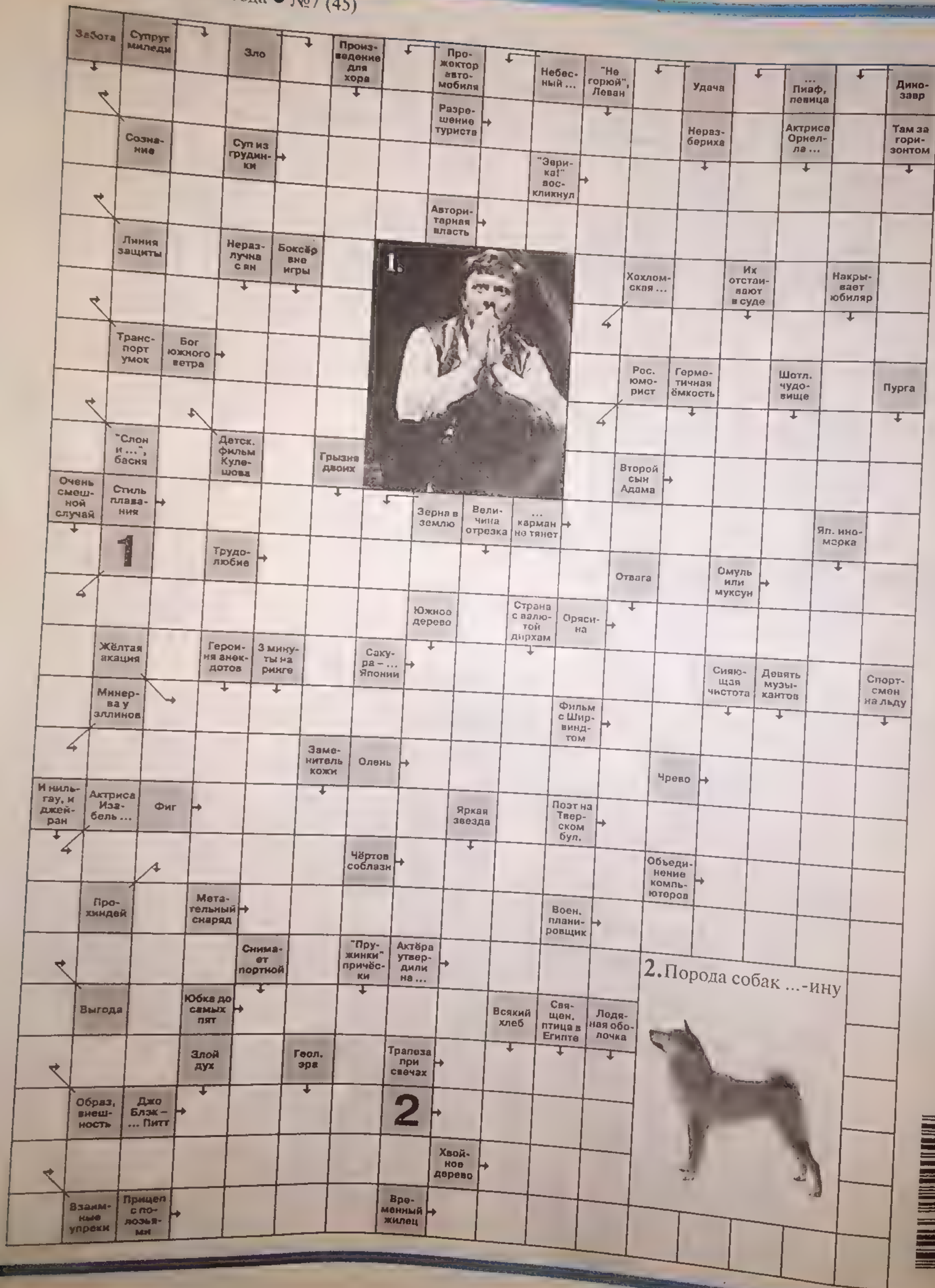
Незаказанные материалы не возвращаются, публикуются и оплачиваются по усмотрению редакции. Редакция оставляет за собой право публиковать полностью или частично любые пришедшие в ее адрес письма. При подготовке номера использованы интернет-ресурсы.

За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель. Прежде чем воспользоваться советами или рецептами из нашей газеты, проконсультируйтесь у врача. За рекомендации, данные читателями, редакция ответственности не несет.

По всем вопросам, связанным с подпиской на наше издание по КATALOGU «Почты России» (индекс «НЗ» — 12457), просим обращаться в Отдел подписки Межрегионального Подписного Агентства, тел. (095) 974 2131, доб. 486, 487, 513, 446, 557, 495; адрес: 127994, г. Москва, К-51, ГСП-4, Цветной бульвар, д. 30, стр. 1. Вопросами доставки подписных тиражей редакция не занимается.

Газета отпечатана в типографии
«Альфа-Принт», г. Ярославль,
ул. Судостроителей, 3.
Зак. № 703

Подписано в печать: 22.03. 2006



СКАНВОРД ПРЕДОСТАВЛЕН «ЗАЛЕПУХОЙ», ГАЗЕТОЙ СКАНВОРДОВ, КРОССВОРДОВ, ГОЛОВОЛОМОК, ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ, РЕБУСОВ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ (ОТВЕТ СМ. В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ)

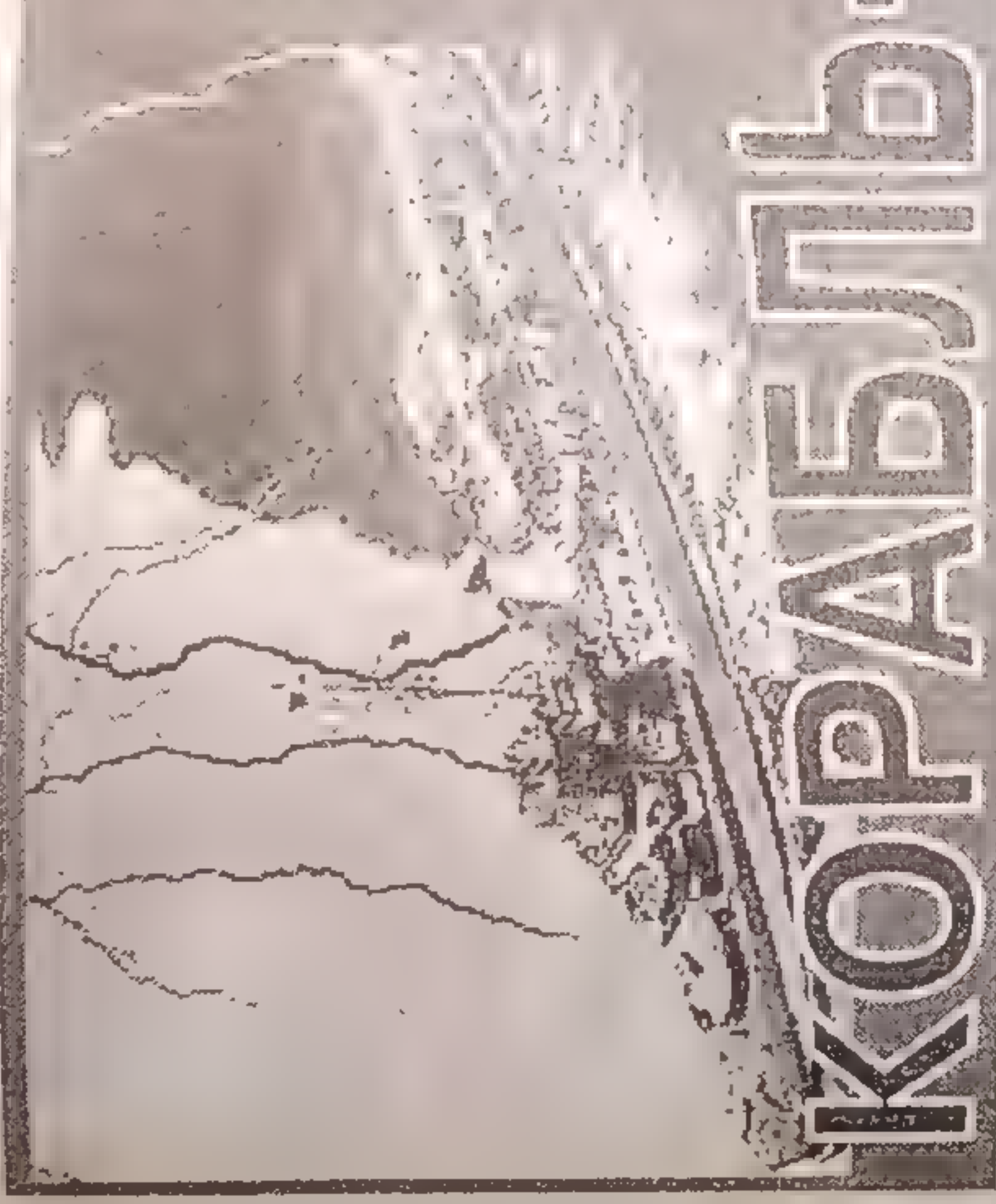
2. Порода собак ...-ину



НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!

Остались в живых лишь некоторые члены команды из принимающих участие в эксперименте. Один исчез на глазах жены и ребенка, шагнул сквозь стену собственной квартиры; двое матросов неожиданно загорелись — пламя сбило их с ног. У одного только двоилось в глазах, другие хохотали и шатались как пьяные. Некоторые

шингтон — в штаб-квартиру ВМС США. Часть писем были изъяты у него «для изучения», а сам Аленде официально объявлен в розыск — впрочем, его так и не нашли. Моррис Джессуп продолжил расследование морского скандала, но в 1959 году погиб при странных обстоятельствах: был обнаружен в своей машине отравленным окисью углерода.



В октябре 1943 года военный ученый впервые был поставлен перед фактом существования некоего объекта, который ВМС США, Эдмунд Лоренс, в учении тайно экспериментально

КОРАБЛЬ-ПРИЗРАК

даже утверждали, что видели другой мир и общались с существами, его населяющими», — это отрывок из письма морского офицера Карлоса Мигеля Аленде, ставшего свидетелем, пожалуй, самого загадочного события XX века.

В октябре 1943 года исследовательское управление ВМС США в Филадельфии провело на эсминце «Элдридж» (длиной 102 метра, полным вооружением 1520 тонн) секретную операцию по «электронной маскировке». Цель эксперимента, в котором лично участвовал суперученый Альберт Эйнштейн, — сделать корабль вместе с экипажем невидимым в электромагнитном силовом поле и перенести (телепортировать) его на определенное расстояние. Как утверждал Карлос, эксперимент удался: оказавшись в середине туманного силового поля, «Элдридж» мгновенно исчез из поля зрения в Филадельфии, на несколько секунд появился в доках Норфолка, а потом точно так же был возвращен обратно...

Скандал вокруг строго засекреченного эксперимента разразился лишь в 1956 году, когда астрофизик Моррис Джессуп начал получать письма без обратного адреса от некоего Карлоса Аленде, называвшего себя участником таинственного проекта «Филадельфия». В письмах со знанием дела сообщались шокирующие подробности опытов по невидимости и телепортации, которые флот США ставил над живыми людьми тринадцатилет назад. Все это могло показаться бредом психически больного человека, если бы после опубликования Джессупом этих свидетельств его не пригласили в Ва-

шеческого глаза, — вспоминает Аленде. — Но при этом я замечал его отпечаток на поверхности воды. Звук от силового поля сначала был жужжащим, потом превратился в шипение, а затем он начал грохотать, как водопад. Другим матросам был отдан приказ взобраться на корабль, но силовое поле выталкивало их, хотя они могли погрузить в него руку.

Далее все развивалось по предыдущей схеме — к Лоренсу медленно приехали высшие офицеры из ВМС и изыскали пленку, а также подробно допросили, как выглядел человек, давший искомое интервью. Больше Аленде уже ни с кем на связь не выходил.

«Филадельфийский эксперимент» так и не признан до сих пор официально,

оставаясь одной из главных загадок минувшего века. Одни исследователи полагают, что военное командование после ужасных последствий для экипажа «Элдриджа» «за-

морозило» разработки невидимости и телепортации, сосредоточившись на более эффективном, Манхэттенском, проекте, результатом которого стало создание атомной бомбы. Другие утверждают, что в 1946 году исследование возобновились, свидетельством чего служит появление новых сверхсекретных военных самолетов «Локхид». Поверхность этих летательных аппаратов выполнена из множества элементов с электромагнитным излучением, они почти невидимы даже на небольшой высоте: их окрестили «техникой малой заметности». Необъяснимые заболевания среди рабочих завода «Локхид» только укрепляют эти подозрения. Но рассеивать их никто не торопится.

Кстати, некоторые из американских военных специалистов (в том числе и экс-замминистра обороны США Александр Штерн) считают, что бесчеловечный эксперимент в 1954 году в Тоцке (СССР) тоже был неудачной попыткой создать силовое поле для телепортации, только уже с помощью радиационного фона. Тогда испытания ядерной бомбы, прогнали 45 000 советских солдат. В поддержку своей версии Штерн называет то, что среди доставленной в Тоцк техники были и электромагнитные генераторы — снимки этого оборудования производились американской разведкой, имевшей своих информаторов в Генштабе СССР. Как полагает экс-замминистра обороны США, методика Эйнштейна как раз включала применение радиации, так как энергии одних генераторов для телепортации была недостаточно, но в 1943 году столь сильные радиоактивные источники просто негде было взять.

Совсем недавно — в 1969 году — в трех изданиях США вновь были опубликованы интервью с таинственным Аленде, которого неизвестным образом отыскали журналисты. Директор научного журнала Джим Лоренс в доказательство, что встреча действительно состоялась, предоставил пленку с записью интервью.

— Кодовое имя корабля было DE-173. Я сам видел, как воздух вокруг «Элдриджа» постепенно становился темнее... через несколько минут начал появляться полупрозрачный зеленоватый туман. Эсминец быстро стал невидим для че-

морозило» разработки невидимости и телепортации, сосредоточившись на более эффективном, Манхэттенском, проекте, результатом которого стало создание атомной бомбы. Другие утверждают, что в 1946 году исследование возобновились, свидетельством чего служит появление новых сверхсекретных военных самолетов «Локхид». Поверхность этих летательных аппаратов выполнена из множества элементов с электромагнитным излучением, они почти невидимы даже на небольшой высоте: их окрестили «техникой малой заметности». Необъяснимые заболевания среди рабочих завода «Локхид» только укрепляют эти подозрения. Но рассеивать их никто не торопится.

Кстати, некоторые из американских военных специалистов (в том числе и экс-замминистра обороны США Александр Штерн) считают, что бесчеловечный эксперимент в 1954 году в Тоцке (СССР) тоже был неудачной попыткой создать силовое поле для телепортации, только уже с помощью радиационного фона. Тогда испытания ядерной бомбы, прогнали 45 000 советских солдат. В поддержку своей версии Штерн называет то, что среди доставленной в Тоцк техники были и электромагнитные генераторы — снимки этого оборудования производились американской разведкой, имевшей своих информаторов в Генштабе СССР. Как полагает экс-замминистра обороны США, методика Эйнштейна как раз включала применение радиации, так как энергии одних генераторов для телепортации была недостаточно, но в 1943 году столь сильные радиоактивные источники просто негде было взять.

«Неизвестная планета»

Огромное количество информации о внутреннем мире человека мы сознательно или интуитивно считываем с его лица, особенно с глаз. Глазами лгать гораздо сложнее, чем словами, позой, жестом или

воздействием. По силе такой взгляд не сравним ни с каким другим, он захватывает и зеркало души – глаза, и область восприятия – лоб. Если ваш собеседник будет убеждать вас в чем-либо используя прямой взгляд, то

скрытую позицию, особенно если на лбу видны вертикальные складки.

● Взгляд сбоку, когда зрачки уходят вправо или влево, говорит о закрытости, недоверии, плохом отношении к собеседнику.

ДЛЯ ДОМА, ДЛЯ СЕМЬИ

гордости. Таким взглядом человек как бы увеличивает дистанцию между собой и собеседником.

● Уклоняющийся взгляд выражает неуверенность собеседника в себе, боязливость или чувство вины.

● Взгляд бегающий гораздо опаснее уклоняющегося. Для бегающего взгляда характерны быстрые перемещения зрачков, чаще всего горизонтальные. Не советуем иметь деловые отношения с человеком, у которого такой взгляд. Не ждите, что он выполнит свое обещание.

● Бесцельный взгляд фиксируется на чем угодно, только не на собеседнике. Таким взглядом демонстрируется неуважение к партнеру и полная незаинтересованность в общении.

● Не всякому может понравиться оценивающий взгляд, когда вас пристально рассматривают от макушки до пяток. Смотреть на собеседника подобным образом может позволить себе человек, управляющий ситуацией: он уверен, что партнер заинтересован в нем больше, чем он в партнере.

Не стоит забывать, что «взглядоведение» – наука непростая. Если человеку нечего скрывать, то вы прочтете в его глазах все, что у него на сердце. А вот если он профессиональный политик или опытный актер, то может легко скрыть выражение глаз.

ДОМ.РУ

И ЧУЛОК ПОДОЙДЕТ

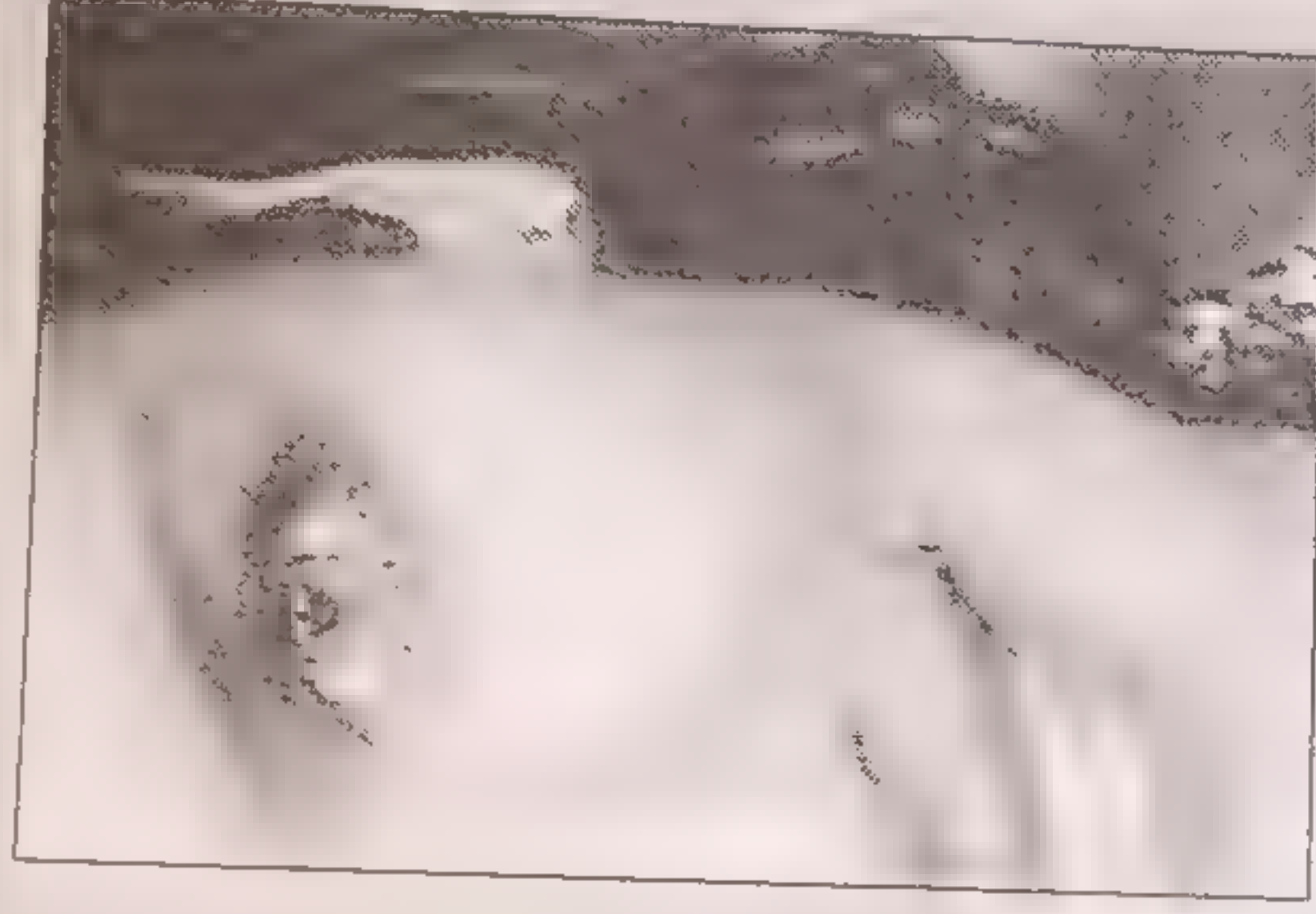
Специфические абразивные свойства капрона позволяют сделать процесс мытья посуды быстрым и качественным.

Для большей эстетичности процесса советуем сложить чулок несколько раз и полученный слоеный квадратик прошить крест-накрест или по периметру обычной ниткой. Сделайте несколько таких заготовок. ими отлично отмываются зеркала, хрусталь, оконные стекла, кафель.

Надеемся, новые знания не позволят вам теперь разбрасывать чулки и колготки где попало. Вы станете их по-новому любить и хранить. Хра-

нить, как все самое дорогое, – в наволочке. Со временем у вас сама собой образуется отличная запасная подушка – ничуть не хуже перьевой. А чтобы сделать ее лучше пуховой – настригите чулки и колготки так мелко, как сумеете. Спать на такой подушке – одно удовольствие!

Большие куски капрона могут пригодиться всякий раз, когда возникает необходимость в тщательной чистке чего-нибудь. Используйте их вместо сита для просеивания сы-



ЭТИ ГЛАЗА

Глаза можно описывать бесконечно. Какие только эпитеты не используют при этом: неподвижные и бегающие, смеющиеся и плачущие, злые и добрые, проницательные и обольстительные, сумасшедшие и колдовские...

НАПРОТИВ

Мимикой, так как их выражение очень трудно контролировать сознанием. Проницательный человек при встрече с приятелем легко касается взглядом его лица, немного дольше задерживается на глазах и тут же восклицает: «Я вижу, у тебя все замечательно!». Или с сочувствием спрашивает: «Что-то случилось?».

По глазам можно читать мысли и судить о характере человека.

Прямой взгляд соответствует понятию «прямой человек». Он говорит об открытости и готовности к честному диалогу. Но помните, что контакт глаза в глаза – это сильнейшее энергетическое

сможет заставить вас сделать так, как нужно ему, а не вам. Поэтому в обычной беседе нужно направлять взгляд чуть выше переносицы собеседника. Такой взгляд более мягок, ненавязчив, но постоянен в воздействии. Участвуя в беседе, не забывайте обращать внимание на реакцию глаз вашего партнера.

Есть взгляды, которые должны насторожить вас.

● Если человек наклонил голову и смотрит исподлобья, а его зрачки поднимаются от центра вверх, это может означать услужливость, локорность, подценное внимание. Но может отражать и расчетливую,

● Если глаза широко открыты – значит, собеседник пытается скрыть страх. Верный признак готовности к агрессии – горизонтальные складки на лбу, суженные зрачки и прищуренный взгляд.

● Взгляд искоса через плечо демонстрирует презрение к собеседнику.

● Если ваш партнер во время разговора смотрит сверху вниз, а его голова при этом откинута назад – это свидетельство высокомерия или болезненной

лучих и процеживания текучих материалов и продуктов. Но не только. Каждый, кто хоть раз держал в руках кисть, знает, что для второго раза оставшуюся и постоянную краску придется процеживать. Образуемая пленка с налипшей пылью мешает работе. А мы говорим – не процеживайте! Накройте банку куском чулка и набейте краску на кисть прямо сквозь это «обратное» сито – его так и называют опытные мастера.

M&W

Вниманию жителей г. Балаково и района!

На базе мсч-156 открыто консультативно-диагностическое отделение по оказанию медицинских услуг. Прием ведут высококлассные специалисты.

ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГИЯ
А. И. Иволгин

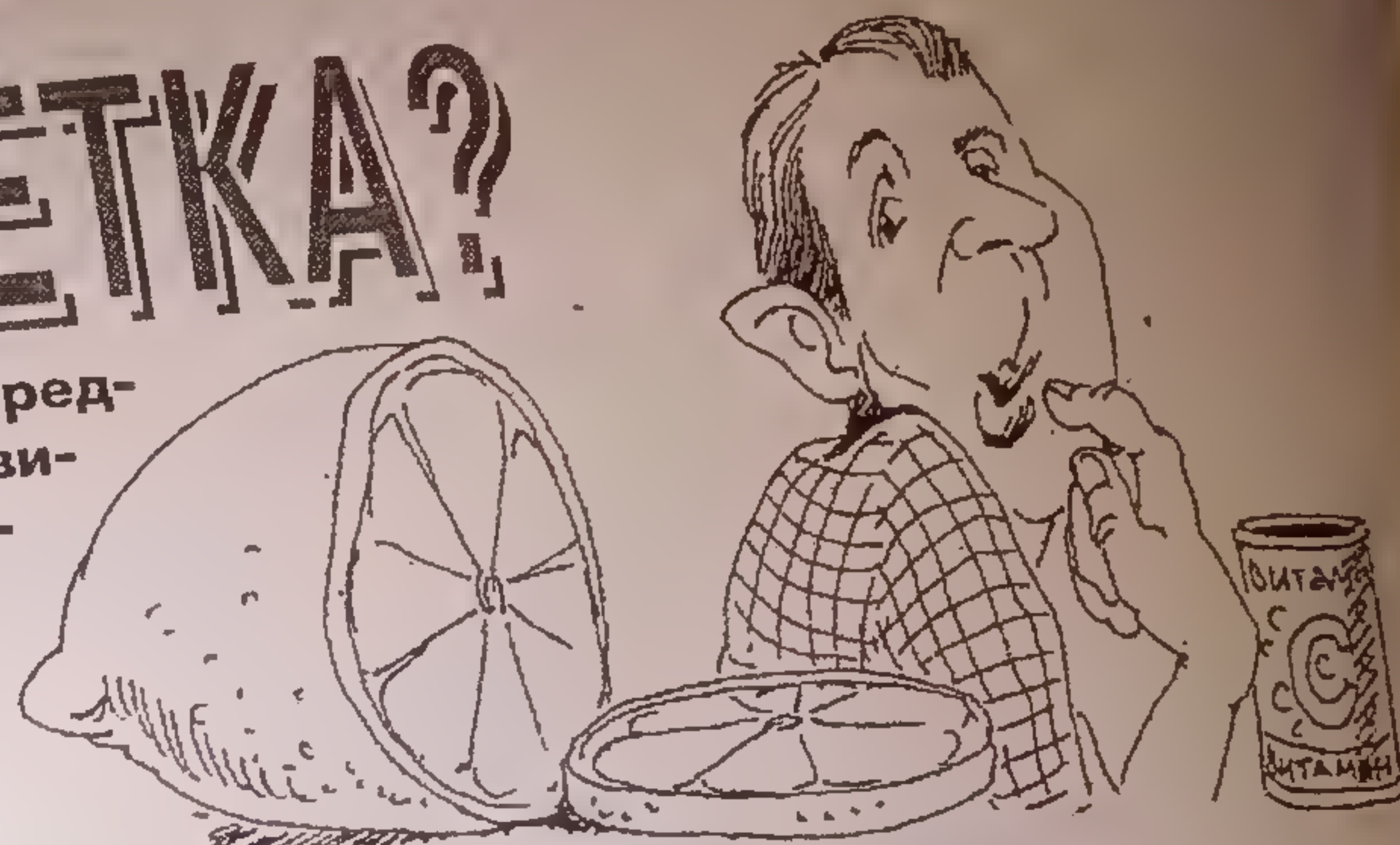
МАММОЛОГ-ОНКОЛОГ
А. В. Какушкин

Диагностика и лечение кожных заболеваний

НА ЗДОРОВЬЕ!

РЕПКА ИЛИ ТАБЛЕТКА?

Неправильным и ничем не обоснованным является представление о том, что выпускаемые промышленностью витамины хуже усваиваются организмом, чем натуральные. В действительности все обстоит как раз наоборот.



Так, у людей, питающихся исключительно кукурузой, pellagra развивается не потому, что в кукурузе мало витамина PP, а потому, что он находится там в связанной форме, которую организм не может использовать. Фолиевая кислота, содержащаяся в пищевых продуктах также в связанном состоянии, усваивается в среднем в 2 раза хуже, чем чистый препарат этого витамина.

Что же касается сочетания витаминов с другими пищевыми веществами, то прием поливитаминных препаратов во время или после еды, не говоря уже о включении в рацион обогащенных витаминами продуктов питания, полностью обеспечивает эффективное взаимодействие витаминов со всеми остальными компонентами пищи.

И наконец о чистоте витаминов в препаратах, о якобы возможном наличии в них химических примесей, не безразличных организму – и это тоже заблуждение. Технология промышленного производства витаминов надежно отлажена и гарантирует их чистоту. Наряду с серьезной фармакологической проверкой, которую проходят все витаминные препараты, эта чистота гарантируется как постоянным внутризаводским, так и строгим государственным контролем, осуществляемым соответствующими службами Государственного санитарно-эпидемиологического надзора, а также Министерства здравоохранения

и содействия Российской Федерации.

Меньше всего мы хотели бы, чтобы у читателей сложилось впечатление, что мы пытаемся настроить их против овощей и фруктов. Увеличение потребления этих ценных даров земли – важнейшее условие правильного питания и хорошего здоровья. И не только потому, что они содержат аскорбиновую кислоту и каротин (хотя и не все одинаково богаты ими), но и потому, что они (наряду с черным хлебом) являются источником пищевых волокон, клетчатки, так необходимой для нормальной работы кишечника.

ка, содержат многие ценные минеральные соли, калия например, а также некоторые органические кислоты, да и просто приятны на вкус и не содержат много калорий.

Но подчеркнем еще раз, что мы не можем только за счет овощей обеспечить свой организм всеми необходимыми витаминами в нужном количестве. Для профилактики гиповитаминозов здоровым людям достаточно принимать одну таблетку или даже какого-либо из поливитаминных препаратов ежедневно или хотя бы через день во время или после еды.

МЕДИНФО.РУ

Не существует заболевания, при котором не была бы полезна калина. Помимо лечения конкретных болезней калина оказывает на организм общеукрепляющее действие.

КАЛИНА КРАСНАЯ

Этот отвар также обладает противоаллергическими свойствами, а также хорошо помогает при кашле и простуде.

по 0,5 стакана 5 раз в день. Настой из цветков: взять 2 ст. л. калиновых цветков, залить стаканом кипятка, настаивать 1,5–2 часа и принимать по 100 мл 3 раза в день. Эти настои рекомендуются принимать не только внутрь, но и наружно.

Дент
Протезирование зубов.
3, тел. 460-450

С
(за час до 23 ч.)

Лиц 3466, ЛВД-03
кодирование.

Лиц 3465, ЛВД-03
кодирование.

Бовницей.

466

Этот отвар

3465 ЛВД-03
кодирование.
овницей.
3 час.
2. выд. адм. БМО

тики
е ресниц;
эпиляция
оском;
елевые
кие услуги
рого роддома)

то сна
исслаблению
самым обес-
ноценный от-
сна.
ихи снимает
еское напря-
оловы, обес-
шные потоки
оводит мас-
генных зон.
ренихи со-
и, которые
настроение,
возбуждают.
иной лужги
и приме-
и голов-

ний, усваивается в 2 раза хуже, чем чистый препарат этого витамина. Что же касается сочетания витаминов с другими пищевыми веществами, то прием поливитаминных препаратов во время или после еды, не говоря уже о включении в рацион обогащенных витаминами продуктов питания, полностью обеспечивает эффективное взаимодействие вита-

стоту. Наряду с серьезной фармакологической проверкой, которую проходят все витаминные препараты, эта чистота гарантируется как постоянным внутриваровским, так и строгим государственным контролем, осуществляемым соответствующими службами Государственного санитарно-эпидемиологического надзора, а также Министерства здравоохранения

ние потребления этих ценных даров земли – важнейшее условие правильного питания и хорошего здоровья. И не только потому, что они содержат аскорбиновую кислоту и каротин (хотя и не все одинаково богаты ими), но и потому, что они (наряду с черным хлебом) являются источником пищевых волокон, клетчатки, так необходимой для нормальной работы кишечни-

Но подчеркнем еще раз, что мы не можем только за счет овощей обеспечить свой организм всеми необходимыми витаминами в нужном количестве. Для профилактики гиповитаминозов здоровым людям достаточно принимать одну таблетку или драже какого-либо из поливитаминных препаратов ежедневно или хотя бы через день во время или после еды.
МЕДИНФО.РУ

КАЛИНА КРАСНАЯ

Не существует заболевания, при котором не была бы полезна калина. Помимо лечения конкретных болезней калина оказывает на организм общеукрепляющее действие.

И взрослым, и детям полезно регулярно пить отвар ягод калины. Его готовят так: растирают 4 ст. л. ягод в эмалированной или стеклянной посуде, заливают 500 мл теплой кипяченой воды, нагревают 15–20 минут на водяной бане, охлаждают при комнатной температуре около часа и процеживают. Долить кипяченой воды до первоначального объема и добавить по вкусу сахар (но лучше мед). Такой настой надо пить ежедневно по 1/3 стакана 4–5 раз в день. Готовый отвар можно хранить в холодильнике, но не более 2–3 суток.

Можно приготовить отвар калиновой коры. Для этого надо залить 10 г коры 300 мл кипятка, варить в течение 15–20 минут, затем настоять 2 часа, процедить и принимать по 1 ст. л. 4 раза в день.

Этот отвар также обладает противоаллергическими свойствами, а также хорошо помогает при кашле и простуде.

Прекрасное желе готовят из ягод калины. Их снимают с кистей, промывают, подсушивают, затем тщательно мнут в неметаллической посуде и отжимают через тонкую ткань. Отжатый сок смешивают с сахаром до образования желе, перекладывают в стеклянные банки и хранят в холодильнике. Из калинового желе в любой момент можно приготовить великолепный морс, являющийся источником витаминов.

Настои из плодов и цветков калины способны улучшить состояние при простуде и лихорадке. Настой из плодов: взять по 2 ст. л. ягод и меда, смешать, залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение часа и принимать

по 0,5 стакана 5 раз в день. Настой из цветков: взять 2 ст. л. калиновых цветков, залить стаканом кипятка, настаивать 1,5–2 часа и принимать по 100 мл 3 раза в день.

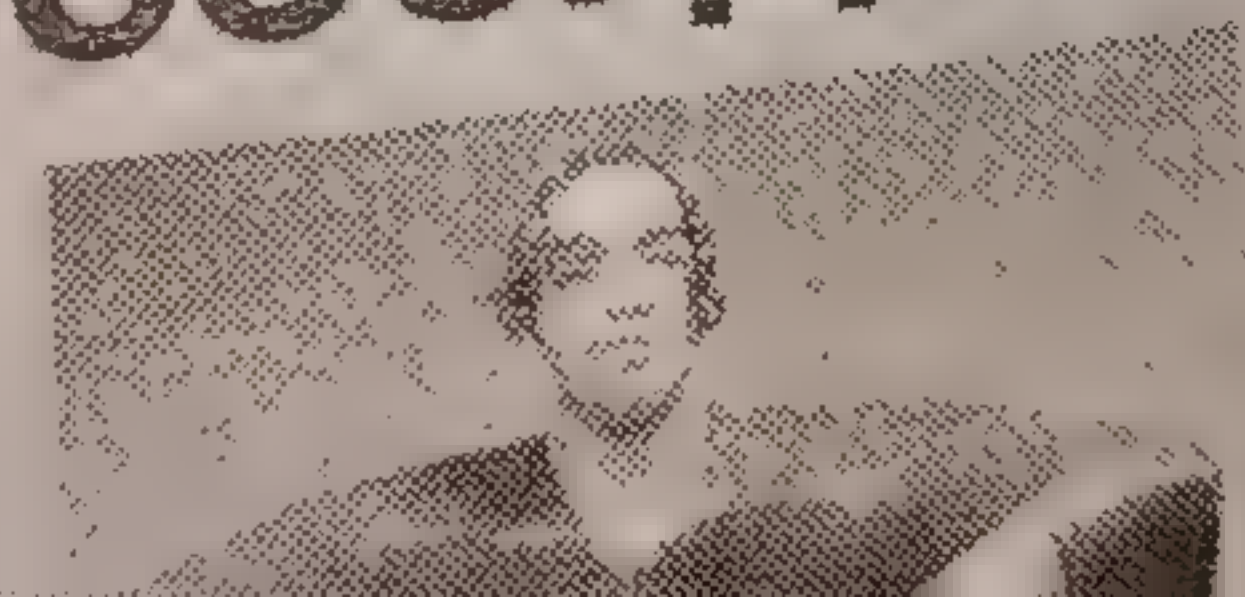
Эти настои рекомендуется принимать не только внутрь, но и наружно в виде полосканий при воспалениях в ротовой полости и носоглотке. Если же плоды и цветки настаивать 6–8 часов, то использование такого настоя в горячем виде существенно облегчит состояние организма при бронхитах, воспалении легких и болезнях печени.

А вот рецепт приготовления наливки из плодов калины: 150 г сахара залить стаканом воды, влить стакан калинового сока, добавить 1 л водки, выдержать 2 дня – наливка готова. Пейте на здоровье!

«АиФ. Здоровье»

Кому не знакомо ощущение онемения конечностей, например, при долгом сидении в одном поло-

СОСУДЫ ЧИСТИТ ЛЕН



шивают с 1 стаканом меда. Смесь хранят в холодильнике и принимают утром натощак по 2–3 ст. л. Капилляры верхних и конечностей – вы-

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

ЛОПУХОМ ПО РЕВМАТИЗМУ

При ревматических болях и полиартрите поможет обыкновенный лопух. Свежий лист лопуха смочить в холодной воде и приложить к больному месту обратной стороной (пушистой) и прижать. Когда боль утихнет, снять. Можно нарвать листьев лопуха и положить их в

Я ОТ БОЛЕЗНИ ИЗЛЕЧЕНА ПОДАЮСЬ ОПЫТОМ



В ПОИСКАХ ВОЗМОЖНОСТИ «Доброе Сердце»

Уважаемые читатели! При подготовке к выпуску 33-го номера «Доброго Сердца» мы обратились к вам за помощью. Мы хотим узнать, какие травы вы считаете самыми полезными и эффективными. Мы хотим узнать, какие травы вы считаете самыми редкими и дорогими. Мы хотим узнать, какие травы вы считаете самыми красивыми и ароматными. Мы хотим узнать, какие травы вы считаете самыми полезными и эффективными. Мы хотим узнать, какие травы вы считаете самыми редкими и дорогими. Мы хотим узнать, какие травы вы считаете самыми красивыми и ароматными. Мы хотим узнать, какие травы вы считаете самыми полезными и эффективными. Мы хотим узнать, какие травы вы считаете самыми редкими и дорогими. Мы хотим узнать, какие травы вы считаете самыми красивыми и ароматными.

Получившиеся материалы мы опубликуем в следующем номере «Доброго Сердца». Мы хотим узнать, какие травы вы считаете самыми полезными и эффективными. Мы хотим узнать, какие травы вы считаете самыми редкими и дорогими. Мы хотим узнать, какие травы вы считаете самыми красивыми и ароматными. Мы хотим узнать, какие травы вы считаете самыми полезными и эффективными. Мы хотим узнать, какие травы вы считаете самыми редкими и дорогими. Мы хотим узнать, какие травы вы считаете самыми красивыми и ароматными.

В НОМЕРЕ:

Я от болезни излечился сам Целебные напитки с яблочным уксусом	Рак можно победить Рекомендации по избавлению от злокачественных опухолей.	Спросил — ответ получил Приготовление репейного мас- ла; о целебных свойствах амаран- та; чтобы ресницы стали густы- ми.....	У нас з гостей травники Н.И. Семелев.....	Нет цены Советам старины Так лечились наши предки	Это средство — нам в наследство Лекарство с кухни.....	Мужской клуб Шесть мифов о здоровье	Пальчики облизнешь! Мастер-класс от бабы Поли.....	Скорая помощь При высокой температуре, го- ловной боли, радикулите, просту- де.....	Есть средства для вас — отправьте заказ	Что советует гороскоп «Соль для вашего здоровья (Скорпион).....
---	--	---	--	---	--	--	---	--	---	---

8 (8184) 52-82-5

КРУПНООПЕЧАТАННЫЕ
ИЗДАНИЯ ПОСЫЛАЮТ
В ПРОДАЖИ ИЛИ
ГОТОВЫ ИЛИ ПОМОЩЬ!

Получается только польза

Ваша газета — это просто сказочное издание, бальзам на душу и сердце! В ней столько красоты, тепла и добра — всего, чего сейчас так не хватает в жизни!

Очень хорошо, что вы рассказываете о травниках. Когда видишь просто фамилию, не знаешь что за человек, чем он особен. И совсем другое дело, когда читаешь о его работе, жизни и методах лечения. Все это сплетается в одно целое — получается лишь только польза!

У моего мужа сердце было больное. Лечение в госпитале ничего не давало, хотя врачи там прекрасные. А прочитала у вас о травнице и обратилась к ней. Так благодаря вам и Ольге Викторовне Климовой вылечила мужа от мерцательной аритмии за три месяца. И это показало ЭКГ.

Спасибо всем вам! Больше рассказывайте о таких людях, которые помогают нам.

Антонина Николаевна Исаиченкова,
125487, г. Москва, ул. Фоминцевой,
д. 13, кв. 87

Спасибо

и низкий поклон!

Хочу сказать слова благодарности всем, кто помог мне поправить здоровье. У нас в стране очень много добрых людей, отзывчивых на чужое горе. Дело в том, что я страдала нервным заболеванием. Благодаря читателям газеты «Живица» стала чувствовать себя намного лучше. Спасибо большое вам, добрые люди, и низкий поклон Особенно благодарна Наталья Владимировна Ворониной из Тверской области, замечательной, понимающей женщине. Крепкого вам всем здоровья, счастья и сердечного тепла!

А.В.Петрова, г. Москва

Если мерзнут руки и ноги...

Если у вас мерзнут руки и ноги, попробуйте такой рецепт. Услышала я его от бабушки. И хочу поделиться с читателями.

Приготовьте 0,5 водки или крепкого 40-градусного самогона, два красных жгучих больших перца, ст. л. свежей горчицы, ст. л. крупной соли. Все это смешайте, дайте настояться, чтобы водка красной от перца, а соль растворилась. После этого (желательно на ночь) обмывайте мерзнувшие места получившимся составом, но не втирайте его. Давайте высохнуть и укутайте чем-нибудь теплым, лучше шерстяным. Делайте эту процедуру через день до выздоровления.

Т.Ф. Янченко, 692350, Приморский край, Яковлевский р-н, ст. Новосысоевка, ул. Советская, д. 7

К СВЕДЕНИЮ ВПРОК ПРИМИ, ДРУЖОК!

Я хочу представить вашему вниманию каскадный способ очищения. Эта методика, которую разработала и практиковала более 50 лет народная целительница Т.А. Бурева, приносит пользу всему организму — идет чистка кишечника, печени, желчного пузыря, почек, крови, сосудов и сосудов. Конечно, метод требует усилий, но это верный путь к здоровью.

А достичь хорошего результата помогает уникальный сбор из 25 лекарственных растений, высушенных и измельченных в порошок. Они обладают большой активностью, и эффективнее их использовать в малых количествах (общий вес — грамм на прием). Порошок принимается в сухом виде, смачивается только слюной и ничем не запивается.

Чтобы его приготовить, понадобятся: цветы бессмертника, календулы, пижмы, ромашки аптечной; листья брусники, мяты перенной; сены, почечного чая, эвкалипта, шалфея; стебли полыни горькой, пустырника, тысячелистника, череды трехраздельной, багульника (побеги), черники, зверобоя, пастушьей сумки; корни девясила, солодки голой; плоды кориандра, расторопши пятни-

той, рябины красной, укропа пахучего, шиповника. На один день чистки вам нужно по 0,2 г порошка каждого из 25 компонентов.

***Первый день.** Подготовка. Исключите из рациона белковые продукты: мясное, молочное, *рыбное, яйца, грибы, орехи, а также какао, кофе и шоколад. Приготовьте специальный компот для завтрашнего дня: лимон и апельсин пропустите через мясорубку вместе с кожурой, положите в банку и залейте литром отстоянной воды. Вечером очистите кишечник.

***Второй день.** Утром сделайте очистительную клизму. В этот день не ешьте! В 11.30 выпейте стакан приготовленного компота. В 12.00 примите травяной порошок (1 г), 13.30 — стакан компота, 14.00 — порошок, 15.30 — компот, 16.00 — порошок, 16.30 — компот, 17.00 — порошок. Всего за день примите 5 г травяного сбора. В 20.00 (не позднее 23.00) выпейте стакан рафинированного подсолнечного масла или соевого (если ваш вес более 70 кг, масла нужно 250 г). После приема положите грелку на область пра-

Мои зубы все завидуют!

Вы вот все про травы там разные рассказываете. А например, чтобы зубы в порядке держать, совсем не надо далеко ходить. Лично я беру щетку морской или простой поваренной соли, растираю в ступке в порошок. Потом смешиваю с 2—3 каплями оливкового масла. Обмакиваю палец в эту смесь и чищу зубы и десны по 5 минут утром и вечером. И делать-то эту процедуру нужно всего раз в неделю! Мои близнецыным зубкам «Сити» все завидуют!

Наталья Пысикова, г. Северодвинск



вого подберезья и ляgte на правый бок. Через 3 часа встаньте, сделайте клизму и все, что выйдет, соберите в марлю. Сохраните промочите водой и выложите в стеклянную банку. Рассмотрите его: больше камни отходят из протоков поджелудочной железы, желчного пузыря и тонкого кишечника — из желчного пузыря и главных желчных протоков. Камни могут выходить и в виде песка, и растворимыми.

Любое лечение

любого жителя, больного всех оттоков — из отделов тонкого кишечника и печени; черно-красчатые — из желчного пузыря и главных желчных протоков. Камни могут выходить и в виде песка, и растворимыми.

***Третий и четвертый дни.** Утром можно съесть 5—6 ложек каши-размазни из гречки, сваренной на воде без соли, по желанию добавить ч. л. меда. Больше в этот день не есть. Через 3 часа после каши примите порошок по схеме предыдущего дня. И чередуйте с лимонно-апельсиновым компотом, приготовленным с вечера. Можно замочить его травяным чаем или минеральной водой. Вечером в том же режиме, что и накануне, выпивайте масло. Ложитесь с грелкой, потом — клизма.

Любимые напитки — целебные подпитки

Я готовлю яблочный уксус из антоновки. И активно использую его в поддержании своего здоровья. Ведь настоящий яблочный уксус (а не с добавлением ароматизатора, что продается в магазинах) — это кладенья витаминов, без которых наш организм не может работать в полную силу. А еще — прекрасное средство, помогающее вывести шлаки, а значит, наладить обмен веществ.

Существует несколько способов приготовления целебных напитков с применением домашнего яблочного уксуса.

1. «**Эликсир здоровья**». В стакан кипяченой водой добавить 2 чайные ложки яблочного уксуса и 2 чайные ложки меда, все как следует размешать.

2. «**Шипучий напиток**». В стакан кипяченой воды добавить 2 чайные ложки яблочного уксуса и столовую ложку меда, затем — щепотку пищевой соды и как следует все размешать.

3. «**Минеральный коктейль**». В стакан минеральной воды добавить 2 чайные ложки яблочного уксуса и мед по вкусу.

4. «**Энергетический напиток**». В стакан кипяченой воды добавить 2 чайные ложки яблочного уксуса, 2 чайные ложки меда и каплю люголя. Люголь профилактически поможет слабой щитовидной железе и пролечит поражен-

ную. Этот коктейль необходимо пить раз в неделю, для лечения — в течение месяца.

В настоящее время я провожу эксперимент по употреблению напитка собственного изготовления. И кажется, успешно. А готовлю так: в стакан кипяченой воды добавляю 2 чайные ложки яблочного уксуса, 2 чайные ложки меда, 2 чайные ложки шиповника и чайную ложку перемолотой яичной скорлупы, предварительно очищенной от пленки. Выпиваю после еды.

Для укрепления здоровья можно выбирать любой из предложенных способов — какой больше понравится. Но сразу могу сказать: первый — наиболее удачный. Хотя я все эти пять видов напитков с яблочным уксусом пью поочередно. Мой курс приема составляет 15 дней: по 3 дня на каждый коктейль. Затем делаю перерыв на 15 дней и вновь повторяю. И так несколько раз за год.

Еще могу добавить, что ангину я лечу тоже яблочным уксусом: неразбавленным смазываю горло. От икоты неплохо помогает стакан воды с чайной ложкой домашнего уксуса, выпитый на одном дыхании.

Надеюсь, что мои рекомендации пригодятся многим читателям.

Виктор Герасимович Каретников,
460001, г. Оренбург,
ул. Туркестанская, д. 41, кв. 85

Нужен вам такой бальзам

Хочу предложить читателям рецепт бальзама, который лечит желудочно-кишечные заболевания.

Шиповник — 200 г; полынь, тысячелистник, чага сухая — по 50 г; зверобой, ромашка — по 30 г (если есть проблемы с легкими, прибавьте багульник и донник желтый — по 30 г; почки сосны — 5 г). Все залить 3 литрами холодной воды, настоять 2 часа, после поставить на малый огонь и томить 2 часа (не варить). Настоять сутки. Процедить, отжим трав прополоскать кипяченой водой, которую затем добавить в настой. Должно получиться по объему чуть меньше трех литров.

В настой добавить коньяк высшего качества и мед — по 500 г и 200—250 г сока алоэ. Если нет хорошего коньяка, его можно заменить 200—250 г медицинского спирта. Принимать по 30 г 3 раза в день за полчаса до еды.

Этот бальзам хорош и как общеукрепляющее средство.

Рената Григорьевна Филиппа,
150051, г. Ярославль,
ул. Красноборская, д. 7а, кв. 14

К СВЕДЕНИЮ ВПРОК ПРИМИ, ДРУЖОК!

*Пятый день. Выходим из режима очищения. В течение всего курса прием антибиотиков исключен. Другие лекарства — только в случае необходимости. При проведении чистки возможны тошнота, рвота,

горячей воды. Кипятим 12 минут. Снимаем с огня и даем настояться 45 минут. Съедаем борщик натощак. После не едим и не пьем в течение 4 часов. И так — 10 дней. Каждое утро готовим свежий. Если кому-то трудно съесть его полностью, постарайтесь выпивать лишь бульон. Через 4 часа можно есть все, кроме белков животного происхождения, молочных продуктов, консервов, алкоголя и острых блюд. Обязательны изюм, курага, паста из плодов боярышника, томатный сок. Пищу в эти дни не солить!

Прошу внимательно отнестись к питанию: после процедуры еще 2 недели идет очищение. Организм нуждается в нашем внимании и любви. Прислушайтесь к нему, позаботьтесь о нем. И он обязательно ответит вам притоком жизненных сил.

Я готов ответить всем желающим провести очистку по моей методике. Вышло и готовый сбор для полноценной трехкратной процедуры. Стоимость с почтовыми расходами — 450 руб. Пишите: 456317, Челябинская обл., г. Миасс, ул. 8 Марта, д. 161, кв. 50; т. (35135) 6-37-85.

Евгений Викторович Санников

начну с очищения

нейродермиты, аллергические высыпания, фурункулез, псориаз. Восстанавливается функция поджелудочной железы, снижается уровень холестерина, сосуды обретают эластичность, нормализуется работа сердца и головного мозга. Улучшается работа всего желудочно-кишечного тракта, исчезает дисбактериоз, восстанавливается обмен веществ, снижается вес.

Всем желающим предлагаю еще один старинный способ — дополнительную очистку почек и суставов — почечные борщиги (без соли). Вам потребуются: лук, морковь, свекла, картофель, капуста. Каждый компонент — размером с теннисный мяч. Все шинкуем, добавляем половину ч. л. семени укропа и заливаем литром

После того как в газете-травнице «Живица» (№ 51 (208) за 2004 год) была опубликована моя статья о лечении злокачественных опухолей, не перестают идти письма. Читатели просят дать рекомендации по лечению злокачественных опухолей прямой кишки, предстательной железы, матки, мастопатии. Многие спрашивают: были ли случаи исцеления онкологических больных, каков курс лечения и т. д.

Не имея возможности ответить непосредственно А.В. Потапенко из Удмуртии, Т.П. Шмелевой из Красноярского края, М.Т. Ларионовой из Томской области и многим другим, я, вновь пользуясь возможностью, предоставляемой газетой «Живица», даю более подробные рекомендации по лечению злокачественных опухолей.

За медицину без яда!

В большинстве случаев опухоль ос-танавливает свой рост уже за месяц лечения, потом начинает уменьшаться. Но в использовании данного метода есть одно «но» — это переносимость пчелопродуктов (прополиса, перги, маточного или личиночного молочка, меда). Длительность лечения у всех больных индивидуальна, зависит от тяжести заболевания. Напоминаю. Продукты пчеловодства — натуральные вещества, их применение не дает побочных эффектов, поэтому они могут быть использованы каждым.

Мой способ лечения подобных заболеваний основан на данных научных исследований, разработках специалистов-апитерапевтов и личной практике, опыте дедов и прадедов. «Злокачественная опухоль» — страшный диагноз. И когда официальная медицина помочь уже не в силах, обращаются к народной. Многие пытаются справиться с недугом, принимая ядовитые растения — чистотел, дурнишник, копытень, аконит, и в своих письмах ко мне спрашивают, уточняют: правильно ли все делают. Отвечаю всем: я против употребления внутрь ядовитых растений. Да, они уничтожают раковые клетки, но в то же время пагубно влияют на здоровье. С результатами такого лечения я неоднократно сталкивалась. Последний пример — Борис Викторович Паночкин, уже бывший житель г. Светлогорода Ставропольского края...

Я за народную медицину, но без яда! Бороться со злокачественными опухолями помогают пчелы, а вернее, продукты их деятельности. Причем главный компонент — прополис (пчелиный клей), который пагубно воздействует на 136 видов патогенных вирусов и грибов. Уже доказанный факт, что при злокачественных опухолях не все клетки перерождаются, остается небольшое число нормальных, хотя ра-

ковые клетки подавляют их деятельность. Пчелиный клей на продолжительное время притормаживает развитие больных клеток, тем самым способствуя, хотя бы косвенно, деятельности здоровых, помогает восстановлению нормального состояния организма. Таким образом развитие раковых клеток можно замедлить, остановить или даже искоренить.

Ежедневно принимайте 1—3 г прополиса (чем тщательнее он пережевывается, тем скорее и лучше будет результат). При его приеме нужна осторожность — в редких случаях, но аллергия бывает. Поэтому в первый день лечения вечером, перед сном, рекомендую принять небольшую дозу — 0,5 г (с половину горошины), медленно пожевать, пососать, сглатывая слюну, как можно дольше, затем выплюнуть. Если утром нет никаких неприятных симптомов, дозу увеличьте, привыкайте к прополису постепенно. (При достижении желаемых результатов дозу постепенно снижайте и сведите на нет.) При приеме качественного пчелиного клея во рту обязательно ощущается холодок, покалывание или легкое жжение. Через некоторое время он «вырабатывается» — отдает свою целебную силу — и по вкусу напоминает смолу почек деревьев. В следующие 3—4 дня принимайте по грамму, постепенно увеличивая дозу до 3 грамм. Причем суточное количество принимаемого прополиса лучше разделить на две части. первую (1,5 г) держать во рту с утра до вечера,



вторую (1,5 г) — с вечера до утра. Перед едой прополис выньте, а после вновь положите за щеку. Помните: прополис должен работать ежесекундно, очищая ваш организм.

Ну а длительность курса... Повторяю: она индивидуальна. Поэтому поддерживайте связь с лечащим врачом, сдавайте анализы.

Прополис можно использовать чистый, но, как показала практика, при лечении злокачественных опухолей лучше на 100 г основы добавить 3 г сухого маточного молочка и 2 г рас-

Лечение

тертых просеянных корней лекарственных растений (в равных частях) — девясила, донника, лопуха, петрушки, солодки, женьшеня, шиповника.

Наряду с прополисом рекомендую принимать маточное молочко — не менее 18 г (пенициллиновый пузырек) на месяц лечения. 1—1,5 г кладется под язык, как валидол, не рассасывая, лучше утром натощак. Белки маточного молочка аналогичны плазме человеческого крови, что позволяет усваивать их без потерь, а за счет мощного подпития иммунитета оказывается губительное действие на раковые клетки.

Кроме того, необходима **перга (хлеб пчелиный)**. Она не поддается фальсификации, ее невозможно получить искусственным путем. Перга уникальна по своему благотворному действию и способна замедлять развитие опухолей.

Разовая доза пчелиного хлеба для взрослых — 2 г на прием натощак утром и вечером (можно и до обеда). Держите ее во рту как можно дольше, рассасывая, как конфету. После приема 20 минут не ешьте и не пейте.

Для более эффективного лечения в данный период хорошо принимать встой левзеи софлоровидной (маралий корень). Заваривайте, как чай, и пейте, когда захочется. Советую также съедать ежедневно по 60—100 г цветочного меда (за 5—7 приемов).

Мазь для груди

При злокачественных опухолях грудных желез, губ и т. д., открытых или закрытых, после операционного вмешательства необходимо, помимо приема прополиса, перги, маточного молочка и меда, использовать **прополисную мазь**.

Вот самый простой способ приготовления. Из прополиса уберите излишки воска (выпаривание или тепловая обработка). Заморозьте и настрагайте ножом в порошок. В качестве основы используйте борную мазь, которую нагрейте на водяной бане до 40—45 градусов. Снимите с огня, постепенно вводите порошок прополиса, тщательно



Опухолей

перемешивая. Если нужна 10%-ная мазь, то на 100 г основы берите 10 г прополиса; 20—30%-ная — на 100 г основы — 20 или 30 г прополиса соответственно. Более сложный состав включает в себя маточное молочко.

Мазь накладывается на большое место, прикрывается марлей и фиксируется повязкой на 6—8 часов. После этого поверх старой наносится свежий слой мази и вновь фиксируется. Через 12—16 часов излишки мази снимаются (при необходимости большое место обрабатывается перекисью водорода), дается 3—4-часовой отдых и процедура повторяется. И так — каждый день. Если рана открытая, то прикрывать наложенную мазь марлей не нужно, при необходимости — промокнуть.

Помните: состав хорошо действует первые 8—10 часов, поэтому старайтесь держать его на больном месте свежим.

Прополисные свечи

При злокачественных опухолях прямой кишки, кишечника, мочеполювой системы наряду с применением перечисленных продуктов пчеловодства обязательно используйте **прополисные свечи** (вставляйте их в задний проход 1—2 раза в день ежедневно). Готовятся свечи так. В эмалированной кастрюльке растопите 100 г масла какао (можно заменить его внутренним вытопленным бараньим жиром). Возьмите 29%-ный спиртовой экстракт прополиса и разбавьте его до 10% облепиховым маслом (можно касторовым). 30 г полученной смеси влейте, помешивая, в кастрюльку. Огонь выключите, тщательно все размешайте до однородной массы и разлейте в формы для приготовления свечей. Если их нет, то необходимо помешивать состав до загустения (как тесто), брать по половине чайной ложки мази, раскатывать в виде палочки с закругленным концом и упаковывать каждую в целлофан. Хранить в холодильнике. Можно применять свечи, в которых концентрация прополиса больше.

При застарелой форме злокаче-

ственной опухоли рекомендую добавлять в состав для свечей сухое маточное молочко (на 100 г основы — 3—5 г молочка).

Можно перед введением свечей обмакивать их в натуральное маточное молочко или вводить в прямую кишку 1—2 раза в день по 1—1,5 г натурального молочка с помощью пипетки.

Женщинам — медовые тампоны

При злокачественных опухолях в гинекологии, помимо приема прополиса, перги, маточного молочка и меда, советую ежедневно на ночь вводить во влагалище как можно глубже тампон с **медово-прополисной смесью**. (При застарелой или прогрессирующей болезни, после операционного вмешательства процедуру делайте дважды: утром и вечером.)

Заранее приготовьте прополисно-медовую смесь (20 или 30%-ной концентрации, можно и больше). На 100 г несевшего (свежего) цветочного меда, растопленного на водяной бане, берется 20—30 г прополиса. Предварительно его измельчите и частями вводите в мед, разогретый до 50 градусов (не больше!), тщательно перемешивая. Затем снимите с огня и оставьте на водяной бане до полного остывания, помешивая. Прощеживать не надо. Вечером на стерильный бинт выложите половину чайной ложки смеси, сформируйте тампон и введите во влагалище. Утром выньте и выбросите.

Не имея возможности использовать все продукты пчеловодства (из-за их высокой цены), необходимо всегда «быть» на прополисе — днем и ночью, применять мази, свечи, тампоны.

Данный способ лечения злокачественных опухолей очень эффективен. Он не только замедляет, останавливает рост опухоли, но и искореняет метастазы, не нанося вреда организму.

Буду рада, если мои советы, рекомендации помогут справиться с этим страшным заболеванием. Конечно, выбор метода всегда остается за больным, но еще раз повторюсь: я против применения внутрь препаратов из ядовитых растений не раз видела последствия подобного лечения, потому не буду и давать рецепты (хотя знаю их).

Мой способ эффективен, но дорог. Хотя и он — не панацея для всех. Но вероятность излечения, улучшения состояния здоровья очень высока. Я могла бы привести много случаев, когда данное лечение было единственно правильным и принесло положительные результаты. Чего желаю и вам.

Татьяна Григорьевна Касишова,
356535, Ставропольский кр.,
Петровский р-н, г. Светлоград,
ул. Кислицанская, д. 162;
т. 8 (86547) 48-2-76

Прочтите и учтите

«Один апельсин в день снижает риск заболеть некоторыми видами рака на 50 процентов», — сообщает Организация Содружества по научным и промышленным исследованиям.

Диетологи советуют съедать пять разных фруктов и овощей в день. Прибавьте к этому один апельсин, и вероятность инсульта снизится на 19 процентов. Цитрусы защищают организм благодаря содержащимся в них антиоксидантам, а также укрепляют иммунитет человека, подавляя рост злокачественных и нормализуя работу здоровых клеток.

Оранжевые плоды подавляют воспалительные процессы, препятствуют образованию опухолей и тромбов.

О целебных свойствах помидоров известно давно. А совсем недавно ученые из Корнуэллского университета обнаружили, что эти свойства намного усиливаются, если помидоры **употреблять в пищу вареными и тушеными**. Хотя тепловая обработка несколько снижает витаминную ценность томатов, зато улучшает усвоение ликопенов — пигментов, которые придают помидорам их специфический ярко-красный цвет. Именно ликопены являются очень сильными антиоксидантами и эффективно препятствуют склеротизации кровеносных сосудов и возникновению злокачественных опухолей.

Как пишет газета «Твое здоровье», израильские ученые пришли к выводу, что **низкокалорийная диета и ограничения в питании препятствуют делению раковых клеток и способствуют исчезновению опухолей**. Оказывается, «злые» клетки не способны размножаться в таких условиях. Поэтому должны либо замедлить рост, либо погибнуть. Нормальные же могут делиться и при уменьшенном поступлении пищи в организм.

Американские ученые из штата Огайо провели похожее исследование на крысах. И обнаружили: у животных, находившихся на низкокалорийной диете, опухоли простаты были меньшего размера, чем у имевших много еды.

Однако диетологи пока не советуют онкологическим больным голодать в надежде излечиться. Потому как требуется более серьезные исследования, включая испытания новой методики на добровольцах.

Готовь скорей масло из корней

Хочу приготовить репейное
масло в домашних условиях.
Подскажите, пожалуйста, как
это сделать правильно.

Наталья Ключникова,
412181, Саратовская обл.,
Татищевский р-н, с. Вязовка,
п. Звездный, д. 12, кв. 1

Готовят, Наталья, репейное масло
обычно так: часть свежих измельчен-
ных корней лопуха на сутки залить 3 ча-
стями подсолнечного или оливкового
масла, потомить 10—15 минут на водя-
ной бане, часто перемешивая, насто-
ять и процедить.

А вот какой рецепт прислала нам
Валентина Андреевна Цыплякова: 100 г
молотых сухих корней залить 300 г под-
солнечного масла и настоять 2 недели
в темном месте

Амарант — здоровья гарант

Расскажите, пожалуйста,
на страницах «Живницы» об
амаранте. Я «клонула» на рек-
ламу этого растения в вашей
газете — уж очень его расхва-
ливал автор заметки. Выписа-
ла, посадила. Когда он вырос,
соседи меня огорошили: «Это
же сорняк. Посмотри — у нас
на клумбе растет».

Теперь вот думаю: пусть
сорняк, но съедобен ли он?
Хотелось бы побольше узнать
об этом растении. В каком
виде его едят? Есть ли какие-
то ограничения при приеме
его в пищу?

З.А. Вихрова, 180024, г. Псков,
ул. Западная, д. 31, кв. 111

Ну что ж, уважаемая З.А. Вихрова, я
попыталась выполнить вашу просьбу и
нашла такие сведения об этом удиви-
тельном растении.

Амарант (краса, бархатник, петуши-
ный гребень, ширец, ширец, красная
трава, подсвекольник) — однолетнее
теплолюбивое растение высотой от 1,8
до 2,5 м. У него плотные колосовид-
ные соцветия, собранные в метелку, с
огромным количеством мелких цветков,
которые бывают, как и листья, пурпур-
ного, красного, желтого и зеленого цве-
та. Семена мелкие, с маковое зерныш-
ко, блестящие и сжатые с боков.

Растение это употребляется в пищу
и для лечения с давних времен. Еще
древние ацтеки считали, что зерна ама-
ранта укрепляют дух и тело. В странах
Латинской Америки это растение при-
меняется при опухолевых заболеваниях

и бородавках. В Эквадоре настойкой из
цветков и рома «чилят кровь». В Ин-
дии и Китае препараты на основе ама-
ранта применяют при простудных, ин-
фекционных, легочных, сердечных, же-
лудочных заболеваниях.

Лет двести назад и в России ширица
возделывалась как культурное пищевое
растение. Даже Петр I любил кашу из
ее семечек с березовым соком. Но по-
том другие, более вкусные овощи вы-
теснили это растение с огородов.

У амаранта съедобны все части. Ко-
личество содержащегося в растении
белка почти вдвое больше, чем в пше-
нице. Аминокислоты — лизина — в нем
больше, чем в других известных рас-
тениях. Богата зелень витаминами С и
В₁, каротином, кальцием, железом, маг-
нием, фосфором и калием. По содер-
жанию же пищевых волокон это расте-
ние превосходит овес. Мелкие, по вку-
су напоминающие орех, семечки кро-
ме протеина и клетчатки содержат крах-
мал, сахар, незаменимые ненасыщен-
ные жирные кислоты.

Уже через 40—60 дней после посева
зелень можно срезать, причем неоднок-
ратно — она отрастает быстро. Листья
наиболее богаты белком во время цве-
тения, их употребляют в пищу, как и
шпинат: слегка отваривают минут 5—
10 в подсоленной воде и тушат с мас-
лом, кладут в яичницу, супы. Сухие из-
мельченные листья подмешивают в те-
сто как белковую добавку. Свежую зе-
лень добавляют в салаты (кстати, та-
кие салаты помогают снизить уровень
сахара в крови, полезны тем, кто стра-
дает диабетом); заваривают ее как чай.

Но усиленно налегать на зелень ама-
ранта не стоит: более 150 г в день мо-
жет нанести вред организму из-за боль-
шого содержания в ней щавелевой кис-
лоты. Тем более что такое количество
амаранта полностью удовлетворяет су-
точную потребность организма в бел-
ке, по качеству равно 1 кг помидоров.
Пригодны в пищу и семена. Пожа-
рренные, они по вкусу напоминают оре-
хи. Семена можно использовать в ка-
честве крупы (варить каши), муки (до-
бавлять в тесто).

Ну а теперь — о лечебных свойствах
этого растения. Оно применяется при
легочных, желудочных и сердечно-сосу-
дистых заболеваниях, ревматизме и по-
лиартрите, при воспалении мочепо-
лой системы, малокровии, авитаминозе,
диабете, ожирении, как кровоостанавли-
вающее средство. Амарант снижает со-
держание холестерина в крови, защища-
ет организм от последствий радиоактив-
ного облучения, способствует рассасы-
ванию злокачественных опухолей.

Чаем из отвара метелок амаранта с
семенами лечат недержание мочи у
детей, анемию, заболевание почек,
мочеполовой системы, печени, гемор-
рой. Вот как готовится настой для ле-
чения энуреза: ст. л. измельченного
сырья залить стаканом крутого кипят-

ка, потомить на водяной бане 15—20 ми-
нут и остудить. Пить по четверти стака-
на три раза в день за 30 минут до еды.
Курс лечения — две недели.

Водную вытяжку из собранных в фазе
цветения надземных частей ширицы,
обладающую бактерицидными свой-
ствами, используют при запорах, для
промывания глаз при конъюнктивите.

В Японии масло из семян амаранта
считают более эффективным, чем об-
лепиховое. В нашей народной медици-
не оно используется для наружного
применения при ожогах, сыпи, экземах,
нарывах, трофических язвах. Вот как
можно приготовить его в домашних ус-
ловиях: 200 г измельченных и предва-
рительно поджаренных зерен залить
500 мл оливкового (можно и другого
растительного) масла и дать настоять-
ся в теплом месте месяц, процедить.

Недержание мочи так лечи

Много лет назад в журнале
«Здоровье» был опубликована
статья о проблеме недержа-
ния мочи и помещен целый
комплекс упражнений для ук-
репления мышц тазового дна.
К сожалению, номер журнала
сохранить не удалось, а из
упражнений запомнила толь-
ко одно. Пожалуйста, если
сможете, напишите о них.

Р.В. Богдан, 601116,
Владимирская обл.

К сожалению, Р.В. Богдан, я не смо-
ла отыскать именно тот номер журнала,
в котором были опубликованы упражне-
ния. Но вот какой традиционный комп-
лекс предлагается для укрепления мышц
тазового дна специалистами.

Часть упражнений следует выполнять
с помощником. Во время выполнения
живот должен оставаться мягким и рас-
слабленным, работают только мышцы
заднего прохода, влагалища, мочеиспус-
кательного канала и седалищные. Для
повышения эффективности упражнений
дыхание должно быть ровным и ритмич-
ным, с акцентом на выдохе (именно в эту
фазу дыхания максимально напрягают-
ся мышцы таза).

Упражнения по укреплению мышц та-
зового дна следует проводить регулярно-
но, лучше ежедневно, но не менее трех
раз в неделю (через день). Лучшее вре-
мя — вторая половина дня (после 16
часов), но так, чтобы до времени отхо-
да ко сну оставалось не менее 2—3 ча-
сов. Каждое упражнение желательно
сделать 10—12 раз.

* Лежа на спине, поднимите верти-
кально сначала руки, затем ноги и «по-
тянитесь». Сохраняйте это положение
минуту, используя при этом брюшной тип
дыхания. Такое упражнение улучшает
приток крови в область таза.

* Лежа на спине, согните слегка ноги в коленях (столы вместе) и медленно выдыхая, разведите их. Медленно выдыхая и максимально напрягая мышцы таза, сведите колени.

* Лежа на спине, согните ноги и соедините их в коленях. Напрягая мышцы таза и сдвигая их, сведите колени. Медленно выдыхая, разведите их. Медленно выдыхая и максимально напрягая мышцы таза, сведите колени.

* Лежа на спине, согните ноги и соедините их в коленях. Напрягая мышцы таза и сдвигая их, сведите колени. Медленно выдыхая, разведите их. Медленно выдыхая и максимально напрягая мышцы таза, сведите колени.

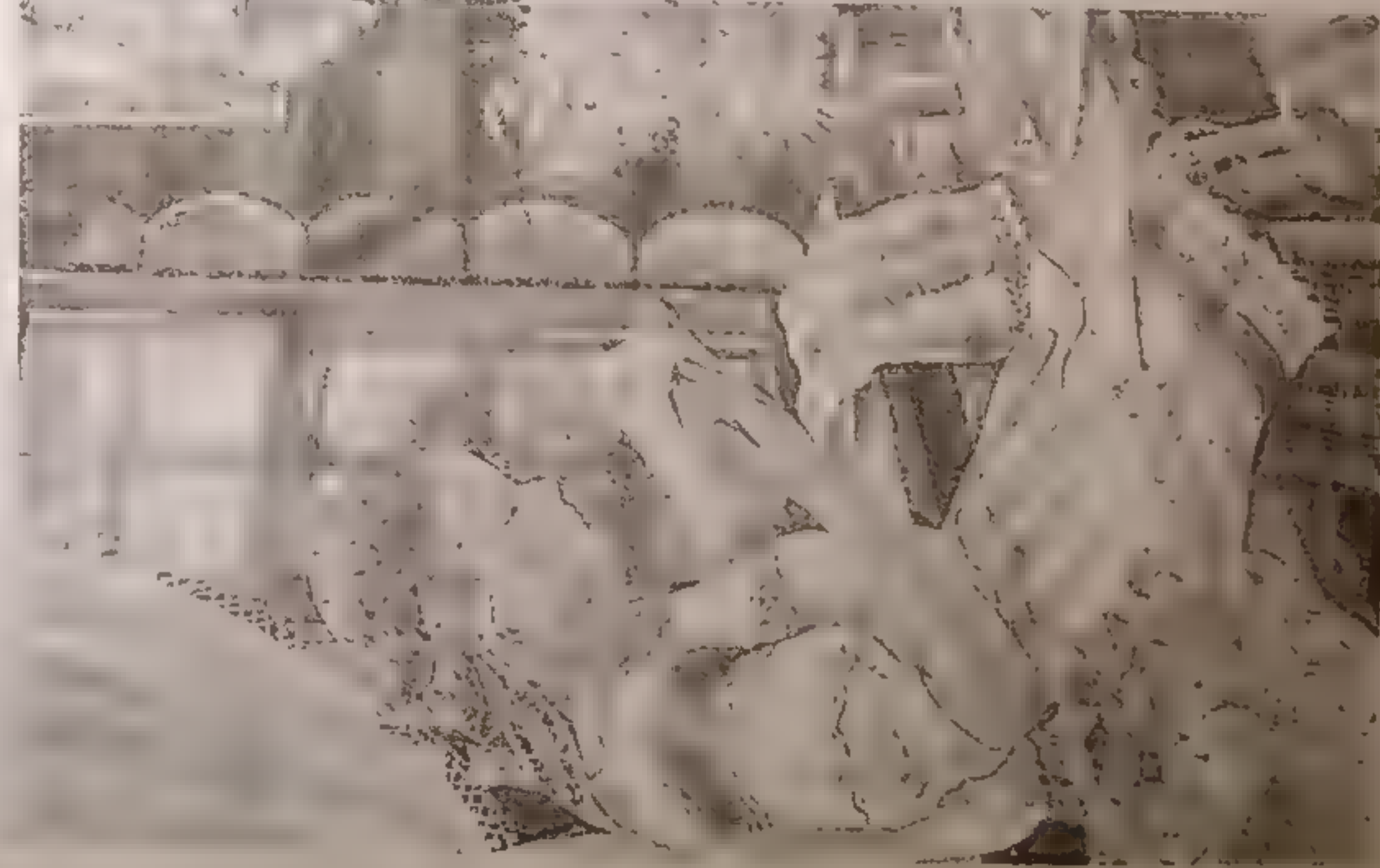
* Лежа на спине, согните ноги и соедините их в коленях. Напрягая мышцы таза и сдвигая их, сведите колени. Медленно выдыхая, разведите их. Медленно выдыхая и максимально напрягая мышцы таза, сведите колени.

* Лежа на спине, согните ноги и соедините их в коленях. Напрягая мышцы таза и сдвигая их, сведите колени. Медленно выдыхая, разведите их. Медленно выдыхая и максимально напрягая мышцы таза, сведите колени.

* Лежа на спине, согните ноги и соедините их в коленях. Напрягая мышцы таза и сдвигая их, сведите колени. Медленно выдыхая, разведите их. Медленно выдыхая и максимально напрягая мышцы таза, сведите колени.

* Лежа на спине, согните ноги и соедините их в коленях. Напрягая мышцы таза и сдвигая их, сведите колени. Медленно выдыхая, разведите их. Медленно выдыхая и максимально напрягая мышцы таза, сведите колени.

* Лежа на спине, согните ноги и соедините их в коленях. Напрягая мышцы таза и сдвигая их, сведите колени. Медленно выдыхая, разведите их. Медленно выдыхая и максимально напрягая мышцы таза, сведите колени.



рый пытается руками развести ваши колени. Затем, наоборот, активно сопротивляйтесь попыткам партнера свести ваши колени.

* Сядьте на табурет, распрямите спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. Выдыхая, наклонитесь вперед, максимально напрягая мышцы таза на 10—15 секунд. Во время медленного вдоха примите и. п.

* И. п. — то же. Скрестите выпрямленные ноги и, выдыхая, постарайтесь максимально свести ноги и напрячь мышцы таза на 10—15 секунд. Во время вдоха расслабьтесь.

* Сядьте в позу наездницы на сложенную в рулон подушку. На выдохе немного наклонитесь вперед так, чтобы тяжесть туловища приходилась на заднюю часть таза, и в этом положении втяните мышцы таза на 10—15 секунд. Затем — медленный вдох и вернитесь в и. п., расслабьтесь. Повторите упражнение с выпрямленной спиной, перенеся центр тяжести на переднюю часть таза.

* Сядьте на заранее приготовленный мешочек с рисом (180—200 г крупы и размер 15x15 см), расслабьтесь, дышите ровно и спокойно. При выдохе попытайтесь «всосать» мышцами таза этот мешочек, при этом поднимая руки вверх. На вдохе расслабьтесь и опустите руки на колени. Именно это упражнение позволяет хорошо укрепить запирательную мышцу уретры.

* Сидя ровно на табурете, слегка разведите колени. Захватив руками левое колено, подтяните его к телу и зафиксируйте в этом положении на несколько секунд. Затем поднимите руки над головой. На вдохе вернитесь в и. п. Повторите упражнение с другой ногой.

После выполнения комплекса упражнений желательны в течение нескольких минут походить в расслабленном состоянии.

А вот какие упражнения, направленные на укрепление мышц тазового дна, в 1950 году предложил Арнольд Кегель, гинеколог. Впоследствии их назвали в его честь — «упражнения Кегеля».

Для выполнения их прежде необходимо идентифицировать мышцы тазового дна. Женщинам, сидя на унитазе с раздвинутыми ногами, следует прекратить мочеиспускание (ноги не сдвигать!). Мужчины — прекратить мочеиспускание. Мышцы, которые в это время сокращаются, и есть те, что следует тренировать.

Медленные сжатия: напрягите мышцы, как вы делали для остановки мочеиспускания, медленно сосчитайте до трех, расслабьтесь.

Сокращения: напрягите и расслабьте мышцы как можно быстрее.

Выталкивания: женщины — потужьтесь вниз умеренно, как при стуле или родах; мужчины — потужьтесь, как при мочеиспускании или стуле. Это упражнение, кроме промежностных мышц, вызывает напряжение и некоторых брюшных, на-

пряжение и расслабление ануса.

Начните тренировки, выполняя по 10 медленных сжатий, сокращений и выталкиваний пять раз в день. Через неделю добавьте по пять упражнений к каждому, продолжая выполнять их по пять раз в день. Через неделю снова добавьте по пять к каждому упражнению. В целом рекомендуется выполнять 150 упражнений Кегеля каждый день. Делать их можно где угодно — во время прогулки, просмотра телевизора, сидя за столом, лежа в кровати. В начале занятий может казаться, что мышцы не хотят оставаться в напряженном состоянии во время медленных сжатий. Это потому, что они пока слабы. Если мышцы устали в середине упражнения, отдохните несколько секунд и продолжите.

Как преобразиться, ресницами гордиться

Есть ли какой-нибудь народный, доступный рецепт, чтобы ресницы стали густыми и длинными? Мне 16 лет, и они у меня короткие, редкие.

Маша, г. Мурманск, пр. Кольский, д. 157, кв. 6

Самое доступное средство для укрепления ресниц, Маша, — обыкновенное касторовое масло, которое продается в любой аптеке. Удобнее использовать то, что выпускается в желатиновых капсулах: прокалываешь одну, выдавливаешь немного на ватную палочку и наносишь на кончики ресниц. Затем расчесочкой из косметического набора тщательно распределяешь его сначала по верхним, затем по нижним ресницам. Нет расчески для ресниц? Возьми тщательно вымытую щеточку от туши. Подойдет для этой цели и репейное масло. Можно перелить масло в чистый маленький пузырек с резиновой пробкой и добавить к нему по капелке масляных растворов витаминов А, Д, Е (кстати, в аптеках продается аевит — желатиновые капсулы с раствором витаминов А и Е). А вообще сейчас продается много специальных средств для того, чтобы реснички стали пушистыми и не выпадали. Это и бесцветные туши, бальзамы и масла.

И еще. Очень важно на ночь снимать макияж. Лучше использовать для этой цели косметическое молочко, сливки, гели.

Выпадение ресниц сильнее обычно, чем выпадение волос. Оно может сигнализировать о неполадках в организме. В основном, это признак некоторых заболеваний века или следствие нарушений в нервной системе. В таком случае лучше обратиться к врачу.

Подготовила Н. Дмитриева

Раздел ведет Ю.А. Назаренко.

Легенда стала былью

С незапамятных времен среди народов Дальнего Востока ходили легенды о женьшене, одна невероятнее другой. Говорили, что его корень способен излечить от всевозможных недугов, с которыми не в силах справиться даже лучшие врачи. Во многих странах женьшень величали «царем растений», было время, когда его корень ценился даже не на вес золота, а в 2—3 раза дороже.

Травник Н.И. Семелев, житель села Софьино, уже 25 лет выращивает это сокровище у себя на участке.

Проходя военную службу на Дальнем Востоке, прочитал Николай Иванович книгу «В дебрях Уссурийского края». Она-то и натолкнула на мысль выращивать женьшень дома. Вернулся из армии и стал переписываться с товарищем-сослуживцем из тех краев. Его и попросил выделить семена этого чудо-растения.

Конечно, оно требует к себе много внимания и постоянной заботы. Сейчас Николай Иванович занимается выращиванием женьшеня не один. Ему помогают вся семья — супруга и сыновья. За эти годы у них накопились огромный опыт, и сегодня их можно назвать профессионалами в своем деле: Мало кто в Софьино решает последовать примеру Семелевых — считают, что это слишком сложно. А вот за лекарством обращаются нередко. Да и сам Николай Иванович, и члены его семьи зачастую лечатся этим растением.

Каких болезней боится человек

Корень женьшеня может творить чудеса! По словам многих жителей села, он действительно помогает от самых тяжелых недугов, в том числе от рака и рассеянного склероза. «Только, — говорит Николай Иванович, — очень важно вовремя распознать болезнь. Ведь большинство больных с подозрениями на злокачественную опухоль при мастопатии, миоме матки, аденоме простаты никаких плохих ощущений не испытывают и бьют тревогу тогда, когда недуг уже запущен».

Как отличить доброкачественную опухоль от раковой? Есть проверенный способ, им пользуются не только

целители, но и врачи. В течение 2 дней нужно ничего не есть, а только выпивать ежедневно в 3 приема 3 стакана свежего морковного сока в смеси с молоком (2:1). Если в течение 2 дней в опухоли ощущается неприятное жжение, боль, как от пчелиных укусов, значит, опухоль, скорее всего, злокачественная. Необходима срочная проверка!

Профилактика и лечение

«Более десяти лет многим больным раковыми опухолями горла, головы,



желудка, 12-перстной кишки, печени, почек, мужских и женских половых органов, молочной железы, кожи я выдавал для лечения корень женьшеня возрастом не менее 9—11 лет, — рассказывает Николай Иванович. — Результаты хорошие, когда лечение начато своевременно. Да и для профилактики советую: обратитесь к женьшеню! И оздоровитесь, и молодость продлите! Для этого я использую корни, собранные осенью на 4-м году жизни растения.

Для детей, для тех, у кого ослаблен иммунитет и в семье наследственные онкозаболевания, вначале готовлю целебную настойку повышенной концентрации. 100 г сухого измельченного корня заливаю 0,5 л спирта или водки, настаиваю 6 месяцев (только по истечении этого времени все целебные вещества перейдут в настой). В первые 10 дней принимать нужно по 10 капель (это половина дозы) за 30 минут до завтрака раз в день. Затем, ежедневно прибавляя по одной капле, довести дозу до полной (20 капель). Курс лечения состоит из трех циклов длительностью по 30

дней, перерыв между ними — 15 дней. В древнекитайской медицине существовал обычай давать детям настойку женьшеня по капле в день целый месяц, далее — 10 дней перерыв, и снова прием. И так на протяжении года. Заботливым мамам выдаю для этого по 50-миллилитровому флакону — хватает на целый год приема.

Очень полезен мед с женьшенем — хорошее профилактическое и целительное средство. Получаю его путем обогащения натурального меда концентрированной настойкой корня: на 1 кг свежего жидкого меда 200 г настойки. Все тщательно перемешиваю, разливаю в банки и закрываю крышками для длительного хранения. Консервирующие свойства меда способствуют полному сохранению действенных начал женьшеня не менее трех лет.

Я настоятельно рекомендую это средство для лечения диабета, туберкулеза, рассеянного склероза, неврастении, болезней половых органов, сердечно-сосудистых и онкозаболеваний.

Прием: детям по ч. л., а взрослым по ст. л. утром и в обед за полчаса до еды. Курс лечения — до пяти недель, через месяц повторить.

Кстати, для лечения рассеянного склероза, который чаще других выводит из строя молодых людей, приковывая их к постели, рекомендую еще целебную настойку из семян мордовника (1 часть на 10 частей спирта). Лечиться нужно 4 месяца без перерывов, принимая по одной чайной ложке за 30 минут до завтрака и запивая глотком воды.

Мордовник также прекрасное средство для лечения параличей, порезов рук и ног, последствий инсультов и инфарктов, болезней кровеносных сосудов, сердца. Для этого берите пару чайных ложек сухих листьев на стакан кипятка, настаивайте ночь в термосе. Процедите утром через 4 слоя марли и пейте в 3 приема днем. Заметное улучшение наступит сразу, но для полного излечения нужно время: 4—6 месяцев.

Вернуть утраченное здоровье, безусловно, тяжелый труд и работа над собой. Но вы до конца своих дней будете благодарить это удивительное лекарственное растение.

Если появятся вопросы, пишите Николаю Ивановичу Семелеву по адресу: 431380, Мордовия, Ельниковский р-н, с. Софьино; т. 8 (83444) 2-51-17.



Прабабушкин подарок

Моя прабабушка прожила 109 лет. Последний раз я ее видела, когда ей было 107 лет, она себя прекрасно чувствовала. Была безграмотна — не умела читать, писать, но у нее было прекрасное зрение, обходилась без очков. Спокойно могла вдеть нитку в иголку, ходила одна в лес по ягоды, грибы. Была шустренькая старушка, не помню, чтобы она когда-нибудь болела. Но точно помню, как готовила эликсир вечной молодости и здоровья. Брала по 100 г травы зверобоя, березовых почек, цветов ромашки и бессмертника. Все хорошо перемалывала на кофемолке. Ст. л. сбора заливала 0,5 л кипятка, давала настояться 20–30 минут, процеживала через ткань. Пила по стакану утром натощак и перед сном. Заваривала, пока смесь не закончится, а следующий курс — через год.

Хочу читателям газеты дать несколько прабабушкиных советов. Может, кому они помогут в жизни.

1. **Веник**, которым подметаешь пол, должен стоять в углу, ручкой вниз.

2. **Когда едете на базар** торговать или по важным делам, чтобы все удачно сложилось, встаньте рано утром, чтобы протопить печь до ухода из дома. Уже перед выходом подойдите к печи и скажите 3 раза: «Господи, господи, печка, печка, помоги мне». И идите из дома спокойно. Удача вам обеспечена. Даже если будет куча дел, которые, кажется, и не успеть сделать за день, у вас все получится и торговля будет удачной.

3. **На запястье левой руки** носите красную шерстяную нитку, которая помогает от сглаза, порчи. Если будете иметь этот оберег, к вам ничего не прицепится.

4. В старину от радикулита, боли в спине на пояс носили красную нитку или ленту. Боль уходила.

5. **Младенчику**, которого привезли из роддома, на левую ручку привязывали красную нитку, чтобы не сглазили. Ну а если малыш болеет неизвестно от чего, нет ни роста, ни веса, короче, не жалец, нужно взять копейную монетку, сделать в ней дырочку и привязать красную ниточку. Этот медальончик надеть малышу на шею. Пусть носит, пока не потеряет, тогда и болезнь уйдет. Если

увидите порванную нитку с монеткой, не подбирайте, а заметите на совок и киньте в печь.

6. **Чтобы не было порчи** и сопутствовала удача, в уголок носового платка положите копейку, щепотку соли и щепотку мака. Завяжите все в узелок, и положите в карман. Носите постоянно с собой.

7. **Чтобы в ваш дом не занесли никакой пакости**, сделайте коврик размером 40х40 из осиновых веточек. Свяжите их в 3 местах одна к одной веревкой и положите перед порогом, чтобы каждый входящий наступал на него.

8. **Никогда на Новый год не готовьте блюда из птицы**, иначе ваше счастье улетит вместе с гусем, курицей или уткой. А вот блюда из рыбы — залог удачи, достатка, успеха и любви.

9. **Чтобы жить в достатке**, чтобы были деньги каждый день хотя бы на кусок хлеба, возьмите бумажную купюру, прикрепите ее скотчем к нитке, а нитку — к потолку возле зеркала. Эта денежка в висячем положении должна отражаться в нем. Можете сделать так перед всеми зеркалами в доме. Купюру берите любую. Но никому не говорите, для чего это сделано. И жизнь ваша изменится к лучшему. Желаю удачи!!!

Людия Павловна Бондарева, 633332, Новосибирская обл., г. Болотное, д. Кривойш; т. 56-226

Моя бабушка при лечении болезней всегда заговоры читала. В свое время я завела тетрадку и все их переписала. Бабушки уже давно нет в живых, а заговорами пользуется вся наша семья. Вот, например, как мы чирья лечим. Вливаем в чашку немного сливок и говорим на них следующие слова: «Раб Божий (имя) вставал благословясь, шел перекрестясь, из избы дверями, со двора воротами, вышел в чистое поле. Есть в чистом поле сухая шалга, как на той шалге ни трава не растет, ни цветы не цветут, так же бы и у раба Божия (имя) не было ни чирья, ни вреда, ни банной нечисти. Очищается раб Божий (имя) во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Приговаривая, смазываем по 3 раза больное место сливками. Нарыв быстро прорвется, ранка заживет, а новый не вскочит. Только читая, нужно все внимание сосредоточить на болячке, как бы направить свою энергию на нее. Конечно, не сразу получится лечить заговорами, но нужно верить в их силу, и умение обязательно придет.

Антонина П., Вологодская обл.

Если дитя ночь со днем перепутало

Каждая молодая мама рано или поздно знакомится с ночным бодрствованием малыша. Так же случилось и с моей малышкой. Где и как произошел сбой, до сих пор понять не могу, но почти сразу после роддома дитя спало только днем, а ночью требовало повышенного внимания и общения. Не дай бог с этим познакомиться никому. Отдыхать днем я не могла, а ночью тем более. Начались у меня сильнейшие головные боли. От этого и красные глаза, и еще бог знает что.

Увидела меня как-то в сквере с ребенком проходившая случайно бабушка.

— Что-то, — говорит, — ребенок спокойный у тебя, а сама какая нервная.

— Да не сплю я, бабушка, — отвечаю. Ночью она играет у меня, спать не дает.

— Говоришь, малыш день с ночью перепутал?

— Так, видно, и есть, — подтверждаю.

— Могу я твоему горю помочь. Да ты и сама можешь это сделать, — сказала бабуля. И посоветовала сделать вот что.

Как только наступает момент укладывания ребенка спать, в изголовье кровати нужно поставить стул, на него таз. Положить туда грязные пеленки малыша, мыло и налить воды. Сделав это, надо сказать следующие слова с ласковой просьбой: «**Батюшка домовой! Как захочешь поиграть с малышом моим, так лучше постирай его вещички, а мы пока отдохнем.**»

В тот же вечер я сделала то, чему меня научили. Ночь была спокойная, дочка ни разу не проснулась. С той поры все ночи стали такими. А днем мы, радостные, общались, играли, росли.

Галина Николаевна Свириденко, 649100, Республика Алтай, с. Майма, а/я 20



Крупы — изумительное лечебное средство. Употребление круп, сваренных без соли и молока, очищает организм, положительно влияет на желудочно-кишечный тракт. Крупы выводят все шлаки. Каждая крупа выводит определенный их вид. Например, рис выводит соли, стронций; пшенка — радиоактивные вещества и дает энергию; рожь выводит холестерин и т. д.

Каши лучше есть в утренние часы, так как это источник сил и энергии.

Пшено должно быть желтого цвета, если оно с белесым оттенком, значит, оно старое и не пригодно к пище. Пшенную крупу предварительно лучше прокалить на сухой сковородке или в духовке, чтобы она утратила запах сырости. В пшенке много витаминов группы В и Р (рутин). Известна она большим содержанием солей железа, кальция, фосфора, калия. Пшено — хорошее очистительное средство, его используют при воспалительных заболеваниях желудка и кишечника. Очень популярна пшенная каша. Остывшую кашу прикладывают к больным местам, она успокаивает боли и является противовоспалительным средством. Очень вкусная получается каша, сваренная до полуготовности, а затем доваренная в духовом шкафу. Распаренная, с поджаренной корочкой, такая каша очень хорошо усваивается организмом.

Манка — единственная крупа, которая переваривается в нижнем отделе кишечника и там всасывается в его стенки. Является лечебным средством для кишечника. Манная крупа легко усваивается организмом. В ней есть углеводы, крахмалистые вещества. Манку делают из пшеницы. Эти мучнистые крупинки не содержат никаких ценных веществ.

Кукуруза. Очень много микроэлементов и большое количество кремния, который положительно действует на зубы. Я знаю, что кукуруза малопитательная, она выводит жир. Отвар кукурузных рылец, которые облегают кукурузу, действует желчегонно, промывает печень, почки и при длительном употреблении растворяет камни различного происхождения. В аптеке в основном бывают столбики кукурузных рылец. Лично я их не признаю. Их перерабатывают горячим способом, и они менее полезны, чем живые кукурузные рыльца, которые не подвергают никакой обработке. Часто на базаре продают отварную кукурузу, посыпанную солью. Это полезный, я бы сказал, диетический продукт. В Абхазии зерна кукурузы, жаренные с медом, употребляют при поносах.

Кукурузное масло, полученное из зародышей кукурузных семян, оказывает благоприятное действие на обмен веществ. Оно обладает выраженным желчегонным действием и улучшает обмен веществ.

Чтобы в крупах не заведись жучки, прежде чем пересыпать крупы в банки, прокалите их в духовке или прожарьте на сковороде.

Пшеница. В ее состав входит серебро, цинк, стронций, цирконий. Дает очень много энергии. Помогает при запорах. Очень полезны ростки проросшей пшеницы. Многие не любят пшеничную кашу, а зря. Она очень полезна. В пшенице есть вещества, выводящие радиоактивный стронций из организма.

Пшеничные отруби очень богаты витаминами группы В, минеральными веществами, особенно калием, клетчаткой, поэтому они широко используются в диетах при запоре, ожирении, гипертонической болезни, желчнокаменной болезни, атеросклерозе. Одно из ценных качеств — способность несколько снижать уровень сахара в крови больных диабетом. Отруби заваривают кипящим молоком до кашицеобразного состояния, остужают, помешивая ложечкой, и едят. Также пшеничные отруби можно залить кипятком, добавить курагу, изюм и другие фрукты.

Перловка. Нормализует обмен веществ. Присутствуют витамины группы В.

В. Содержит большое количество крахмала, белка, есть в ней немного жира. Из перловки готовят супы, а особенно рассольник, реже кашу. Перловка — трудноразвариваемая крупа. Перед приготовлением кушанья я советую перловую крупу замочить в воде на 2—3 часа. Она будет лучше усваиваться организмом.

Рис. Источник энергии и здоровья, одно из популярных и любимых культурных растений. Рисовое зерно очень питательно. В нем присутствует большое количество углеводов, белков, жира, минеральные соли, витамины в основном группы В. Рисовый белок отличается высокими пищевыми качествами, хорошо усваивается организмом, содержит незаменимые аминокислоты (валин, лизин, метионин).

В древности медиками рис рекомендовался в качестве диетического и лечебного средства. По описанию Абу Мансура (X в.), рис укрепляет желудок, полезен при спайных процессах кишечника, устраняет неприятный запах изо рта.

Кашица из рисовой муки, сваренная с дыней, при местном применении выводит веснушки и другие пигментные пятна на лице.

По сведениям Мухаммада Хусейна Шерази (XVIII в.), рис порождает хорошую материю, вызывает хороший сон,

В воду, в которой варится рис, влейте столовую ложку уксуса. Рис будет белоснежный, рассыпчатый.

прекращает понос, дает поправку и полноту тела, полезен при болезнях почек и мочевого пузыря. Употребление риса в пищу улучшает цвет лица. Питательность риса увеличивается, если его приготовить с сахаром и молоком.

Рис легко переваривается и усваивается организмом, за что высоко ценится в диетологии. Зерна его не обладают вяжущим действием, однако слизистый от-

Лекарство

вар и рисовый крахмал подавляют моторику кишечника, поэтому его применяют при расстройстве желудочно-кишечного тракта, поносах, дизентерии.

В Китае рисовые отруби употребляют для лечения болезни бери-бери. Полученное из отрубей масло считается хорошим косметическим средством. Все восточные (в том числе индийские) врачи издавна убеждены, что рис поддерживает здоровье, дает долголетие.

Гречиха — одна из важнейших крупяных культур. На Руси издавна гуляли присказки: «Хлеб ржаной — отец родной, гречневая каша — мать наша». Суворов называл гречневую кашу богатырской пищей. В его время (да и сейчас тоже) она составляла существенную часть солдатского рациона.

Гречневая крупа — очень питательный и полезный для организма продукт. В ней содержатся легко усвояемые белковые вещества, незаменимые аминокислоты, жиры, углеводы, витамины группы В. Знаменита она и большим содержанием солей железа, кальция, фосфора, также органическими кислотами (лимонной, яблочной, щавелевой). В народе целебное применение имеют цветки и листья гречихи.

Для удаления густых мокрот из бронхов и для смягчения сухого кашля пьют чай из настоя цветков гречихи.

Столовую ложку цветков залить двумя стаканами кипятка, настоять, процедить. Принимать по полстакана 3—4 раза в день.

Настой из цветков и листьев приме-

Взвешивать можно и без весов, если знаешь, что в тонком стеклянном стакане помещается манной крупы — 210 г, риса — 220 г, гречневой крупы (ядрицы) — 215 г, а в столовой ложке («с верхом») манной крупы — 15 г, риса — 20 г, пшена — 20 г.

няется при гипертонической болезни и как средство от склероза. Готовят чай из гречихи так: 2 чайные ложки цветков и листьев заливают двумя стаканами кипящей воды, кипятят в течение минуты, потом снимают с плиты и настаивают в закрытой посуде еще 15–20 минут. Пьют по полстакана 3–4 раза в день до еды.

Настой верхушек гречихи используют при белокровии. Для этого столовую ложку сухого измельченного сырья заливают двумя стаканами кипятка, настаивают на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждают при комнатной температуре 45 минут, процеживают. Принимают по полстакана 3–4 раза в день до еды.

С КУХНИ



Порошок из листьев употребляют как присыпку на гноящиеся раны.

Гречневая крупа — ценный диетический продукт. Высокое качество, содержание лецитина обуславливает ее применение при заболеваниях печени, сердечно-сосудистой и нервной систем, почек, при сахарном диабете. Очень хорошо усваивается в сочетании с молоком. Она очень полезна при ожирении.

Сухая гречневая мука, просеянная через сито, считается хорошей присыпкой для младенцев.

Пластырь из гречихи: смешать гречневую муку с горячей водой так, чтобы получилось тугое тесто, разложить слоем в сантиметр на больное место. А сверху наложить хлопчатобумажную ткань.

Такой пластырь помогает вытягивать застойную воду и излишние жидкости из опухших частей тела.

И последний совет: при повышенной свертываемости крови препараты из гречихи противопоказаны.

Горох. В горохе много крахмала, жира и белка. Важно, что белок этого растения содержит много незаменимых аминокислот (в частности, тирозин, метионин, лизин, триптофан и др.), поэтому

Бобовые — фасоль, горох — надо варить при тихом кипении, тогда бульон будет прозрачным, бобы не разварятся.

питание горохом особенно полезно, когда мало мяса или его нет совсем. Не обойтись без гороха и во время поста, когда употребление мяса вообще исключено. Известно, что на Руси гороховые блюда были в большом почете с давних времен. Существует древняя сказка об Иване, который с помощью гороха расправился с лютым змеем и стал царем Горохом. Нет-нет да и услышишь: «Это было при царе Горохе», т. е. в незапамятные времена. Достоверно известно, что не сказочный, а вполне реальный русский царь Алексей Михайлович, отец Петра Великого, часто лакомился гороховыми яствами. Любимыми его блюдами были пареный горох с топленным маслом и пироги с гороховой начинкой.

Сейчас у нас популярен гороховый суп из целых или дробленых семян. Реже отваренный горох подают в виде гарнира к мясным блюдам. У многих южных народов гороховая каша — каждодневная пища. Часть семян размалывают в муку и добавляют к пшеничной муке для выпечки хлеба. В древней медицине о лечебных свойствах гороха писал еще Гиппократ. По его словам, горох является питательным продуктом.

По сведениям тибетской медицины, очень вредно пить холодную воду после употребления в пищу гороха. Семена гороха имеют вязущий приятный вкус. Они останавливают кровотечение, прекращают острые расстройства кишечника, останавливают поносы.

Китайские лекари считают, что горох унимает кашель, одышку, излечивает геморрой.

Гороховая мука богата глютаминовой кислотой, которая улучшает питание клеток головного мозга, нормализует обмен веществ, лечит атеросклероз, устраняет связанные с ним головные боли, помогает при сахарном диабете.

Принимать по полчайной ложки на прием 2–3 раза в день до еды. Можно запить водой.

Горох является ценным диетическим продуктом, содержащим высокий процент белка, солей калия, фосфора, марганца. Отвар семян или всего растения обладает диуретическим действием, способствует вымыванию камней из почек и мочевого пузыря.

При изжоге горох — лучшее средство. Съесть по 3–4 штуки размоченного в воде гороха. Кстати, перед приготовлением гороха, надо его обязательно вымачивать сутки.

Горох обладает противоопухолевым действием.

Современной медициной доказано, что в составе гороха, наряду с витаминами, минеральными солями и клетчаткой, содержатся большие концентрации незаменимых аминокислот.

Поэтому продукты, приготовленные на основе гороха, считаются полезными при анемии и истощениях, старческих запорах и ряде заболеваний внутренних органов.

Горох у людей, не привыкших к нему, вызывает вздутие и урчание кишечника. Добавление укропа предупреждает это отрицательное действие.

Фасоль — высокобелковая продовольственная культура из семейства бобовых. Лечебное значение фасоли вне конкуренции. В древней медицине, по описаниям Абумансура Муваффаха (XVII в.), считалось, что фасоль возбуждает потенцию, повышает диурез. Красная фасоль является более эффективной. Она способствует выведению мертвого плода из матки и останавливает послеродовое кровотечение.

Авиценна считал фасоль полезной для легких. Фасоль обладает очищающими свойствами, растворяет камни. Семена фасоли усиливают секрецию желудочного сока, поэтому пюре из них назначают при гастритах с пониженной кислотностью.

Настой и отвар плодов фасоли в народной медицине применяют при заболевании почек и мочевого пузыря, а также при сердечной слабости, отеках сердечного происхождения, нарушении сердечного ритма, атеросклерозе, гипертонии, ревматизме и подагре.

Если вы хотите, чтобы суп получился погуще, незадолго до окончания варки добавьте в него около 2 ст. л. овсяных хлопьев.

Для приготовления отвара бобов фасоли столовую ложку бобов заливают стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 минут, остужают 10

минут и процеживают горячим. Принимают по 2 столовых ложки 3–4 раза в день через 40 минут после еды.

При желчнокаменной и почечнокаменной болезнях настой из цветков фасоли в соотношении 1:10 (20 г цветков на 200 мл воды) заваривают как чай. Принимают по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

Наиболее широко в качестве лекарства используются створки плодов фасоли. В народной медицине считается, что створки бобов обладают мочегонным действием и препятствуют образованию песка и камней в мочевом пузыре и мочеточниках.

Чай из них применяют с давних времен как мочегонное средство при задержках мочеиспускания и водянке, болезнях мочевого пузыря, воспалении почек, а также при ревматизме, ишиасе, подагре, экземе и других кожных заболеваниях.

А.Е. Любецкий, академик МААМ, доктор альтернативной медицины

Мужчины мало думают о своем здоровье. Ну не мужское это дело — носиться с собой, как с писаной торбой! Мальчики не плачут, не высматривают по три часа морщины, к зубному идут, когда прихватит, а головная боль, случившаяся без очевидных причин, их не пугает.

По статистике, мужчины ходят к врачам в 2 раза реже, чем женщины. Но это не значит, что они не болеют. Только чем и как? Вот шесть заблуждений, касающихся мужского здоровья, опубликованных в газете «Собеседник».

1. У мужчин не толстеют бедра, но похудеть им труднее.

На самом деле худеют мужчины легче, чем женщины. У них меньше жировых клеток, и мужской организм не так нуждается в жировой защите: он отвечает сам за себя — ему не нужно вынашивать детей. Эта же причина объясняет, почему у мужчин жир откладывается, как правило, только в области талии, тогда как у женщин еще и под коленками, на плечах, груди, бедрах, ягодицах... Устраивая там «закрома», организм защищает женские детородные органы.

А что до трудностей, то она, по сути, одна — психологическая. Мужчинам часто до лампочки, сколько лишних килограммов они на своих животах носят, влезают ли в джинсы студенческих времен и какова калорийность килограмма куриных крылышек. А потому им труднее решиться отодвинуть кружку с пивом и тарелку с этими самыми крыльями и заняться, наконец, своим телом.

2. Им не грозит рак груди.

На самом деле у мужчин рак груди, к сожалению, тоже возможен. Правда, штука эта очень редкая: например, на Британских островах ежегодно обнаруживают всего 200—250 случаев рака груди у мужчин, тогда как у женщин — больше 32 тысяч!

Увы, в большинстве случаев болезнь обнаруживается далеко не на ранней стадии — все потому, что мужчины, и без того не большие любители ходить по врачам, даже не предполагают, что такое возможно. Однако совет немедленно обращаться к врачу по поводу любых уплотнений в груди, пусть даже и самых маленьких, для мужчин тоже актуален.

3. Мужчины не страдают от целлюлита.

На самом деле страдают! И хотя для мужчин эта напасть — явление нечастое, апельсиновую корку на собственном теле могут обнаружить и они. А именно — в районе талии, где у мужчин главный жиронакопитель.

Хотя в случае с целлюлитом природа все-таки обошлась с сильной половиной более гуманно: у них иначе устроена соединительная ткань (она менее рыхлая, чем у женщин), потому меньше поводов жаловаться на очевидные признаки типа противных ямок на дряблой коже.

Мужчине, обнаружившему у себя неожиданность в виде апельсиновой корки, стоит первым делом обратиться к врачу-эндокринологу — причина может быть в нарушении гормонального баланса.

Шесть мифов о здоровье

4. У них не бывает климакса.

Только представьте себе, какие чувства должен испытать мужчина сорока с лишним лет, которому сообщили следующую весть: у него климакс. А ведь на самом деле такое очень даже возможно! У мужчин после 40 лет падает уровень тестостерона, но процесс этот очень медленный (теряется примерно 1 процент в год), поэтому неприятных ощущений, с которыми вынуждены жить женщины того же возраста, они, как правило, не испытывают.

Туго приходится лишь тем, у кого все происходит слишком быстро — тут и раздражительность, и приливы, и проблемы в постели, и депрессия с меланхолией. Это и есть мужской климакс во всей красе. Считается, что с такими проблемами сталкиваются около 15 процентов мужчин старше 40—45 лет.

5. Мужские кости защищены от остеопороза.

теопороза.

Костная масса у мужчин от природы больше, гормональных бурь в их организме случается меньше, но они на самом деле тоже знакомы с остеопорозом, хоть и в меньшей степени.

Около 15 процентов пожилых людей, страдающих ломкостью костей, — мужчины. К потере костной массы ведут в том числе и малоподвижный образ жизни, прием некоторых лекарств, а еще курение и привычка регулярно прикладываться к бутылке. Все это незаметно приводит к печальным результатам: кости теряют кальций, становятся хрупкими, пористыми, легко ломаются.

6. Южане сексуальнее северян.

Ни испанцы, ни итальянцы, ни даже африканцы на самом деле в сексуальном плане ничем не лучше жителей северных стран. Ученые считают, что «необычайная» мужская сила южан — всего лишь распространенный миф и никакой особой разницы между жителями севера и юга нет. Просто есть различия в воспитании и поведении: ни для кого не секрет, что в ситуациях, касающихся женщин, южане и северяне ведут себя, мягко говоря, по-разному.

Сами судите: ни финн, ни англичанин не позволит себе разглядывать незнакомую (а даже и знакомую) женщину с улыбкой до ушей. Зато какую бурную радость демонстрируют жители южных стран, завидев европейскую туристку. Сексологи, правда, признают: если говорить о размерах причинных мест, мужчины-северяне несколько уступают южанам.

Полезно знать...

*Исследование показало, что галстуки, которые носят врачи, опасны для здоровья пациентов. Они являются рассадниками смертельной инфекции. У врачей в 8 раз чаще на галстуках встречаются болезни, чем у немедицинских работников. На каждом четвертом галстуке обнаружили стафилококк золотистый, а на каждом десятом — другие болезнетворные «агенты».

*Стресс, связанный с просмотром футбольного матча, для многих болельщиков — сильнейшая нагрузка на сердце. Причем это касается людей, которые во время состязаний всем сердцем переживают за своих кумиров. Риск инфаркта возрастает, когда человек смотрит матч на стадионе, где атмосфера ажиотажа захватывает во много раз сильнее, чем при телевизионном просмотре.

*Проведенное недавно исследование показало, что фигуры полнеющих мужчин за счет пивного брюшка все чаще становятся похожи на яблоко. Этот факт вызывает беспокойство медиков: люди с «яблокообразной» фигурой в большей степени склонны к заболеваниям сердца и сосудов, гипертонии. Мужчины, у которых объем талии превышает 100 см чаще страдают сахарным диабетом II типа. Лучший способ бороться с лишними сантиметрами на талии — заняться каким-нибудь видом спорта. Начать можно с аэробики или йоги.

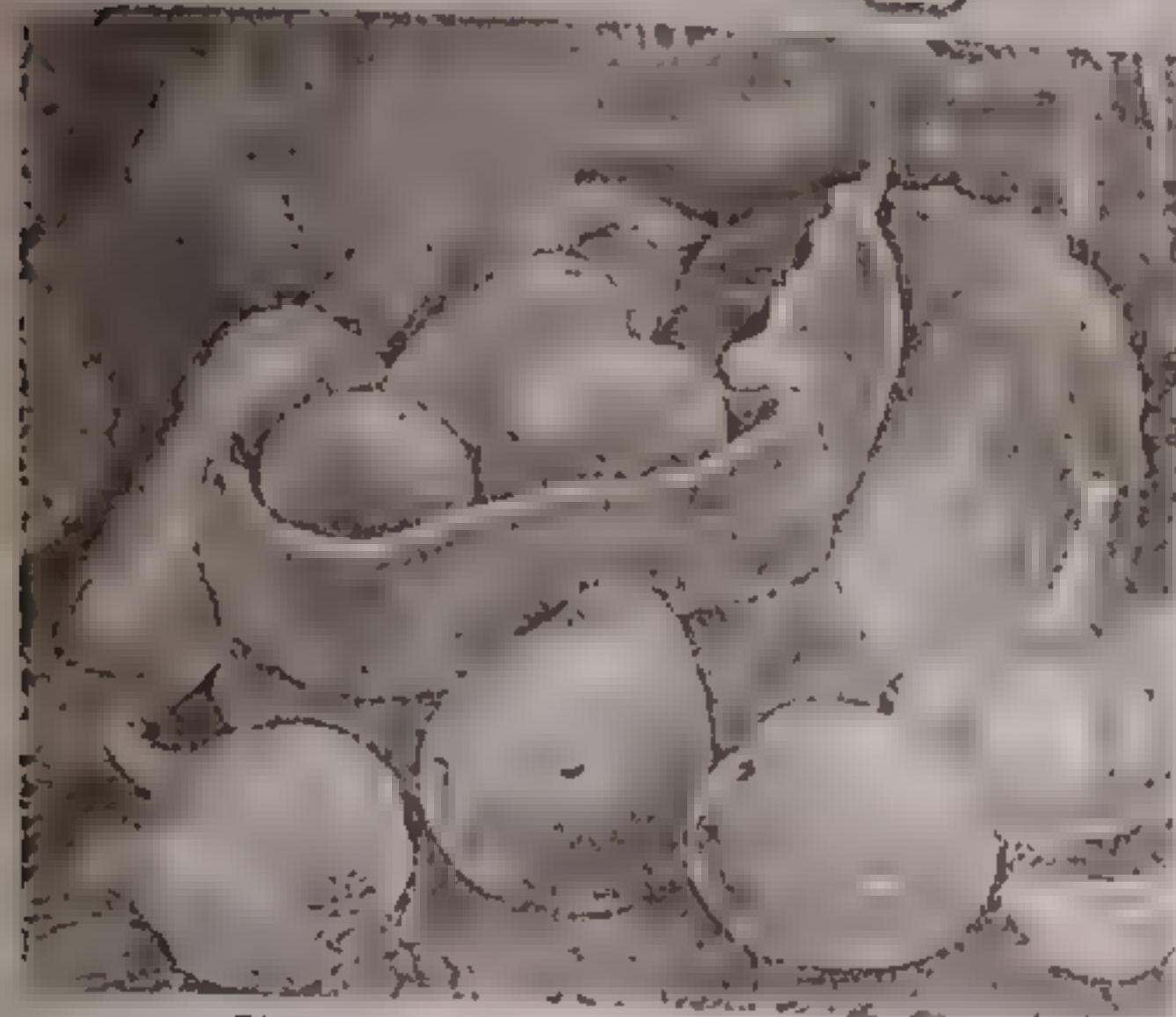
*Оказывается, мужчинам не стоит устраивать перерывы в работе на кофе и на чай. Как выяснили ученые, представители сильного пола, которые трудятся в одиночку, после перерыва на кофе могут испытывать стресс, потому что думают: кофеин должен заставить их расправиться с кучей дел гораздо быстрее. Те, кто работают в команде, после перерыва менее подвержены стрессу, но и трудятся менее эффективно. Что же касается женщин, то кофе просто-напросто помогает им снять напряжение.

Ученые считают, что эффекты многих препаратов, включая кофеин, могут зависеть от ожиданий человека. Несмотря на возможность негативного воздействия так называемых кофе-брейков, исследователи уверены, что служащие вряд ли изменят свои привычки.

ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!

Мастер-класс от бабы Поли

13



Не ленись — варить учись!

Баба Поля была приветливая, молоденькие девчонки-соседки частенько находили повод, чтобы заглянуть к ней на огонек. Заскочат на минутку, да и застрянут на часок на кухне, где та над очередной вкуснятиной колдует.

Смотреть на бабулю в такое время было одно удовольствие. Разрумянившаяся, в чистом цветастом переднике, и до того все у нее ловко получается, будто само собой. У иной горе-хозяйки, коли та пироги затеет, на кухне все вверх дном: в раковине горой навалена грязная посуда, кругом очистки разбросаны, дым козырьком стоит. А у Поли ни минутки зря не пропадает: пока тесто подходит или приправа томится, она и посуду переберет, и все лишнее по местам уберет да и девчонок-соседок уму-разуму научит.

— Не зря в умных-то книжках пишут, что дорога к сердцу мужика через желудок лежит. Насмотрелась я, девчонки, на своем веку, сколько семей из-за этого, нехитрого вроде дела, распалось. Ведь иная по-молодости как считает? Коли она лицом картинка, то никуда ее законный уже не денется. А тот, бедолага, на картинку-то насмотрится, а на пироги, глядишь, к другой потянулся. Побегает так, побегает, да около печеного и угреется, останется. Так что коли женщину Бог умом не обидел, она никогда на гордость да глупость заводиться не станет, а стряпню козырем для себя же и обернет. А если с хитринкой баба, то крепко к себе своего ненаглядного привязать сумеет.

Баба Поля давала не только кулинарные, но и чисто житейские советы, за которые молодые женщины, я думаю, не раз поминали ее добрым словом.

Ну а теперь — несколько рецептов этой замечательной бабули. Первый — как борщ приготовить, так, как в старину — без помидоров.

Знатный борщ

Для приготовления этого борща старалась баба Поля выбирать свеклу ярко-рубинового цвета. Очищала и нарезала ее соломкой. А затем, сбрызнув уксусом

и добавив жира, хорошенько прогревала, помешивая, в чугунной сковороде. После, подлив немного бульона, тушила, пока та не станет мягкой. Нарезала лук и слегка поджаривала с жиром, добавляла к нему нарезанную соломкой морковь с петрушкой и чуточку сахарного песка, пассеровала. В кипящем бульоне варила в течение 10—15 минут шинкованную капусту, после чего закладывала туда уже готовую фасоль (как правильно это сделать — отдельная песня), свеклу, коренья с луком, пряности, специи, разведенную мучную пассеровку и доводила до готовности. А в конце варки добавляла свекольный настой и рубленый со свиным салом чеснок.

Настой, или, как говаривала баба Поля, краску, делала так. Шинковала 1 кг свеклы и заливала 2 л воды, добавляла уксус, доводила до кипения, давала настояться полчаса и процеживала. «Краска» придает блюду более насыщенный цвет и аппетитный вид. Борщ получается густым и убоистым. Когда в дымящуюся с ним тарелку добавляют густую сметану, меняет колер на нежно-малиновый.

Ну а расход продуктов такой: по 100 г свеклы и фасоли, 60 г капусты, 20 г моркови, 5 г петрушки, 20 г репчатого лука, 5 г сахара, 3%-ный уксус, соль и специи — по вкусу.

А летом, в жару, варганила холодный борщ с сушеными яблоками. Сначала готовила свекольный квас. Килограмм корнеплодов мыла, нарезала брусочками и заливала 4—5 литрами кипяченой охлажденной воды, добавляла две-три корочки ржаного хлеба и убирала на несколько дней в теплое место. В уже готовый квас закладывала баба Поля грамм 30—40 сушеных яблок, вымоченных сутки в холодной воде. Ну а потом заправляла отварной свеклой, нарезанной тонкой соломкой, нарезанными свежими пупырчатыми огурчиками и мелко порубленными яйцами, сваренными вкрутую. Брала хороший пучок лука, мелко резала, добавляла чуток соли и сахара, растирала хорошенько и отправляла в борщ. Ставила кастрюлю на 2 часа в холодильник, чтобы дать квасу ко всему прочему притереться. Ох и хорош был такой ледяной борщок в полуденный летний зной! Да добавить к нему тертого мореного хрена, которому горчица либо какая другая приправа — не соперница... Остер получался борщ и знатен!

Ну вот я и рассказала, как баба Поля свои знаменитые борщи готовила. Вроде бы ничего особенного тут нет. В любой кулинарной книге можно подобные рецепты отыскать. Да только и здесь была у бабули своя поварская хитрость. Даже не одна, а две. Во-первых, фасоль для борща готовилась по-особому. А во-вторых, всем овощам и зелени всегда давала время привянуть. В чем тут фокус, не знаю, только слышала я историю про

французского повара, у которого мясо рябчиков, будь они хоть того старше и жестче, всегда получалось отменным и сочным. Оказалось, этот хитрюга подвешивал птицу на чердаке, где была постоянная температура и влажность. И держал ее там до тех пор, пока «душок» не появлялся. А дальше, обработав рябчиков уксусом и зажарив соответствующим образом, получал то, что никому больше не удавалось. Может, и здесь именно увядание придает борщу такую насыщенность и богатый аромат?

Точно так же поступала баба Поля и с капустой, когда готовила караваец, которым и вы сможете удивить своих домашних или гостей. А делается он так. В глубокой большой сковороде растопите кусочек сливочного масла и уложите привядшие капустные листья, промазав каждый слой деревенской сметаной, прижмите их. Слоев должно быть 5—7. Поверх последнего — снова толстый слой сметаны, слой панировочных сухарей и — в духовку.

Пирожки с фасолью

А теперь — о фасоли. Чтобы улучшить вкус, баба Поля всегда вымачивала ее 10—12 часов в холодной кипяченой воде. Сливали настоявшуюся жидкость и заливали холодной сырой водой так, чтобы она покрывала фасоль где-то на сантиметр выше, и варила на слабом огне с семенами иссопа, пока вся жидкость не выкипит. Если бобы уже сварились, а вода еще осталась, открывала крышку кастрюли, чтобы влага испарилась быстрее — иначе фасоль затвердеет. После чего ее, уже сухую, подсаливала.

Из фасоли стряпала бабуля вкусные домашние пирожки. Для начала готовила начинку: клала в сито мак, обдавала кипятком и толкла в ступе с сахарным песком. Добавляла столовую ложку кипятка, мед, размоченный изюм и перемешивала с готовой фасолью. Чтобы начинка получилась сочной, не забывала и о кусочке сливочного масла. Затворив тесто, лепила крошечные, на один укус, пирожки и жарила их на чугунной сковороде в растительном масле.

Вот соотношение продуктов: на 75 г фасоли — по 10 г мака, изюма, сахарного песка и 25 г меда. Для теста: 0,5 л кислого молока или кефира, 2 яйца, 2 ст. л. растительного масла, питьевую соду (на кончике ножа), ст. л. сахарного песка, соль по вкусу и столько муки, сколько возьмет тесто (чтобы не липло к рукам).

И напоследок — рецепт еще одного блюда из фасоли, совсем незамысловатого, но очень вкусного. Обычные панировочные сухарики слегка подрумяньте на чистой сковороде, добавьте сливочное масло и дайте ему распуститься. Залейте фасоль этим соусом и — на стол.

Л.Ф. Устьянцева, Челябинская обл.

И здоровехонькой на работу пошла

В «Живице» прочитала, как М. Кочнев вылечил медом колено.

Как раз в это время у меня случился приступ **радикулита (ишиас)**, и я решила таким же способом снять боли в пояснице.

Попросила племянницу на ночь намазать мне поясницу жидким медом, затем поверх меда она наложила смоченные **горчичники**, но только тыльной стороной,

поверх горчичников пеленку пристроила и обмотала меня теплым платком.

Всю ночь я спала на животе. А поверх компресса на поясницу улеглась моя кошка Мурка. Так мы проспали с ней до самого утра. Днем я продолжила лечение. Заварила в кастрюле пачку ромашки, этот настой вылила в ванну с горячей водой и лежала в ней минут пятнадцать.

Все это случилось в выходные. А в понедельник утром я пошла на работу уже здоровехонькой.

В. Селезень, г. Северодвинск

Как сбить температуру

Бабушка научила меня **сбивать температуру** солеными огурцами. Разрезать их вдоль на несколько пластинок и приложить к стопам, на лоб и затылок заболевшего. Через некоторое время аппликации поменять на новые.

Нателла Васильева, г. Саранск

Отвар сил придал

Раньше я очень много болел. Особенно часто подводило горло: было больно глотать, голос становился хриплым. Обычные средства помогали, но ненадолго. Особенно страдал в ветреную осеннюю погоду. Но случайно узнал способ, как приготовить раствор, который за три дня **вылечивает ан-**

гину полностью. В стакане воды я размешивал **ч. л. соли, ч. л. соды и 10 капель йода**. Вкус у раствора противный, но я к нему привык уже на 3-й раз. Горло нужно полоскать 2—3 раза в день, но глотать снадобье нельзя. На 3-й день у меня даже хрипоты не осталось. Да и болеть горло с тех пор стало намного реже.

В.В. Кирдеев, Мурманская обл.

Сердце заболело — применяйте смело

Вот уже несколько лет я спасаю свое сердце с помощью пальцев. Как только начинаются какие-то боли, сразу делаю **Мудру «Спасаящая жизнь»**: сначала сгибаю указательный палец, потом на подушечку большого пальца кладу подушечками средний и безымянный пальцы и прижимаю, а мизинец выпрямляю, не напрягаясь. Делать это можно хоть лежа, хоть сидя перед телевизором, при ходьбе, но двумя руками и не более 45 минут в день. Мне этот метод индийских врачей помогает сразу.

Э.Н. Беккер, Саратовская обл.

ИСЦЕЛИ МЕНЯ, «ЖИВИЦА»!

Моему сыну сейчас 22 года. Все лицо у него усыпано **угрями**, которые воспаляются и гноятся. Советы врачей не помогают. Есть ли какие-нибудь народные средства от этой напасти? Подскажите, как поступить?

Любовь Ивановна Васина, 392008, г. Тамбов, ул. Чичканова, д. 18, кв. 77

Мне 63 года, в мочевом пузыре обнаружили **полип**. Откликнитесь, кто справился с этим заболеванием. Может, что посоветуют травники и целители? Подскажите, как избежать операции?

Николай Иванович Дубович, 443063, г. Самара, ул. Александра Матросова, д. 50, кв. 55

Мне 30 лет, уже 3 года болею **красной волчанкой**. И в каких только клиниках ни пришлось побывать! А все без толку! Люди добрые, если есть хоть какой-то метод лечения этого недуга, подскажите, поделитесь советом.

Татьяна Валерьевна Игнатова, 303170, Орловская обл., п. Покровское, ул. Дорожная, д. 5

Подскажите, как народными средствами вылечить **катаракту и грыжу**. От последней пыталась избавиться, принимая веточки вишни и плоды волчьего лыка. Да проку нет. Может, кто другое средство знает? Напишите в «Живицу»!

А.П. Бугайченко, 355031, г. Ставрополь, ул. Мичурина, д. 132

Верное средство

Расскажу о том, как я нашла способ избавления от любой боли.

Когда болит **брюшная полость**, смачиваю обильно полотенце **соком незрелого зеленого винограда** и прикладываю к животу на 20—30 минут. Все проходит, и я засыпаю.

Если нет сока винограда, использую любую **минеральную воду** и прикладываю к больному месту смоченную в ней ткань. Через 30—40 минут боль проходит. А если нет ни того ни другого, то смачиваю полотенце простой **холодной водой**, и боль отступает.

Т.Н. Захарьина, г. Армавир

Быстро с простудой бороться буду

Простуда с насморком в нашей семье — явление частое. При первых ее признаках я заставляю заболевшего **пропарить ноги в теплой воде**, затем **быстро обливаю их холодной водой** и сразу же укладываю страдальца в постель. Наутро встает здоровехонек!

Люба Иванова, г. Архангельск

От головной боли

При **головной боли** моя мама пьет крепкий зеленый чай с экстрактом шиповника вместо сахара. Помогает.

Ангела Леонидова, г. Астрахань

Можно ли вылечить рак? Хвораю с 1977 года. И облучение прошла, и лекарства пью. А теперь боли такие, что теряю сознание. Умирать-то нельзя — некому будет заботиться о парализованном слепом муже. Откликнитесь, кто знает, как нам можно полечиться: и мне, и супругу. Есть ли **травы от рака и паралича**?

Зоя Федоровна Жабская, 353901, Краснодарский кр., г. Новороссийск, ул. Сибирская, д. 26, кв. 19

Подскажите, как избавиться от **хламидиоза** народными средствами?

Н.А. Янович, 220036, Белоруссия, г. Минск, ул. Карла Либкнехта, д. 63, кв. 72

Я получила направление на **УЗИ**. Оно показало признаки **серозометры**. Лежала в больнице, но болезнь не отступила. Да и антибиотики, что выписывали доктора, организм не принял — аллергия. Как избавиться от этого недуга? Подскажите, кто знает!

Александра Ивановна, Тверская обл.

Я инвалид детства первой группы. У меня **спастика коленей**. Подскажите, пожалуйста, какие травы надо пить, чтобы избавиться от этой хвори.

В.В. Мануйлова, 457351, Челябинская обл., г. Каргалы, ул. Пушкина, д. 4, кв. 41

ЕСТЬ СРЕДСТВА ДЛЯ ВАС — ОТПРАВЬТЕ ЗАКАЗ

Правильное дыхание — путь к здоровью, или Как бросить курить

15

«Здравствуй, уважаемые товарищи!»

Через газету хочу выразить вам слова благодарности за дыхательный тренажер «Альдомед». У меня хронический бронхит, к тому же я был злостным курильщиком со стажем более 20 лет. До этого пользовался разными дыхательными тренажерами, но они все громоздкие и, как мне показалось, неудобные в использовании. В поликлинике врачи порекомендовали попробовать дыхательный тренажер «Альдомед». И вот он у меня в лечении уже не один месяц. Удобен. Всегда с собой в сумке поэтому занимаюсь на тренажере правильным дыханием в удобное время по дороге на работу. А для меня это важно, так как разъездной характер работы.

Одышка и непрекращающийся кашель прошли. Давление снизилось до нормального, намного меньше стали беспокоить боли в суставах, прошла бессонница. Не курю уже несколько месяцев, и, что самое главное, не тянет. Все удивляются, говорят, что я выгляжу хорошо и помолодел лет на 10. И вот еще, у меня нашлись единомышленники, с которыми мы решили заниматься вместе. Вышлите по старому адресу 5 (пять) тренажеров «Альдомед».

Суважением, Ворошилов Н.А.,
Московская обл.

Получив письмо, за консультацией мы обратились к заместителю директора НИИ пульмонологии СПбГМУ им. Павлова доктору мед. наук, профессору Игнатьеву Вячеславу Анатольевичу.

«Применение «Альдомеда» во время лечения позволяет добиться наибольшей эффективности в борьбе с брон-

хиальной астмой, эмфиземой легких, очаговым туберкулезом легких, хроническим бронхитом и другими хроническими недугами легких со спазмами бронхов (удушьем с затрудненным выдохом). Систематическое использование аппарата позволяет улучшать состояние здоровья больным с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, атеросклерозом, заболеваниями, вызываемыми нарушением обменных процессов в организме, опорно-двигательного аппарата (хондрозы, артрозы, радикулит и т. д.), остеохондрозы и т. д. снижение лишнего веса и дальнейший контроль веса без медикаментов.

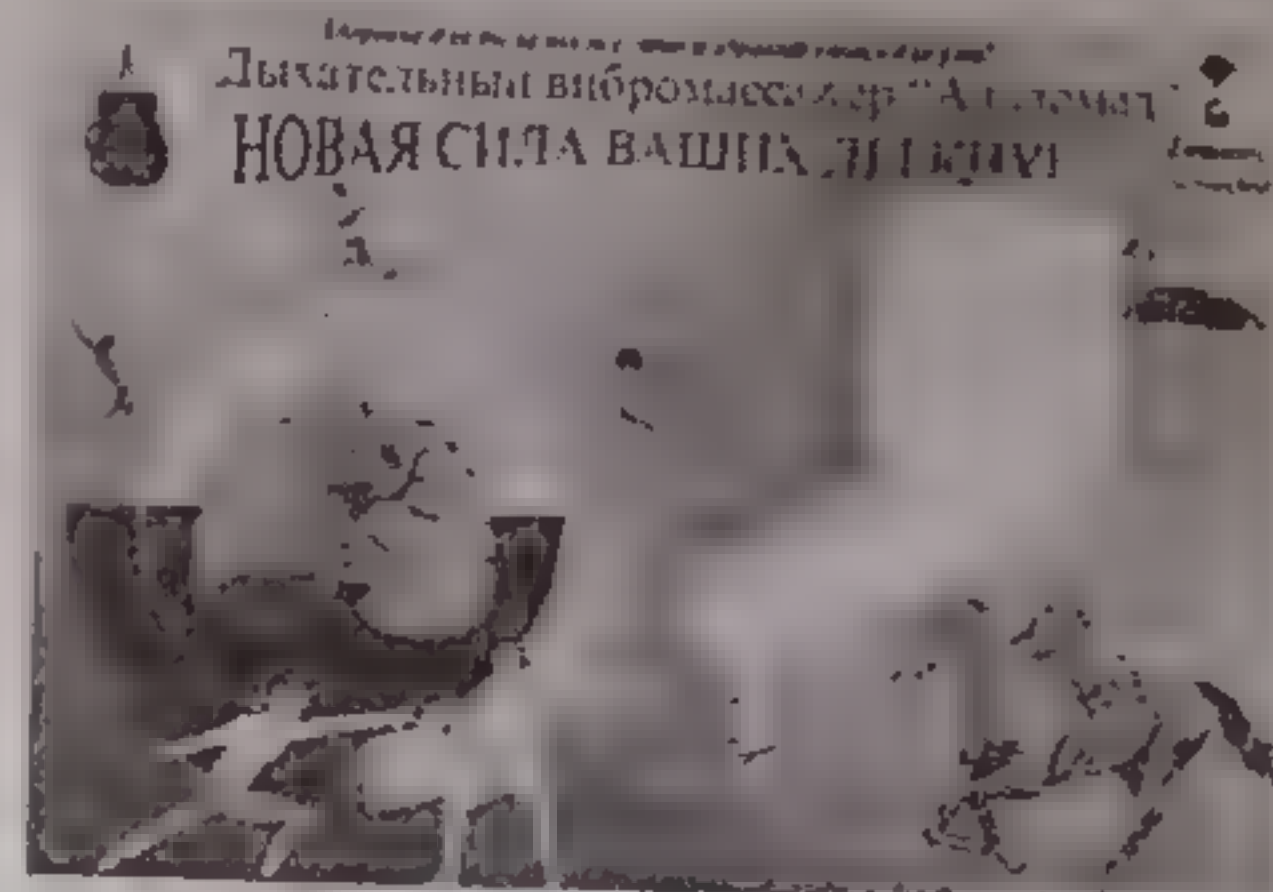
Важные отличия дыхательного вибромассажера «Альдомед» от других дыхательных тренажеров.

Во-первых, небольшие размеры, позволяющие использовать его в любом месте: по дороге на работу, в общественном транспорте, на даче, в командировке, во время прогулок и дома. Достал из кармана и дыши на здоровье в любое свободное от забот время.

Во-вторых, тренажер необычайно прост в употреблении, постоянно находится в рабочем состоянии — вы берете мундштук в рот и с усилием несколько большим обычного делаете глубокие вдохи и выдохи (правила использования тренажера более подробно описаны в прилагаемой инструкции по применению).

В-третьих, при вдохе вы не вдыхаете углекислый газ с болезнетворными микробами, которые остались в тренажере после вашего выдоха. Лечебный эффект достигается только за счет правильного дыхания и тренировки диафрагмы и мускулатуры грудной клетки.

Самое главное, что уже через несколько сеансов применения тренаже-



ра вы почувствуете улучшение общего состояния организма, дышать станет легче. А у большинства людей, которые не могут жить без сигареты, пропадает желание курить. К чему, собственно, вы и стремились! Не забывайте после сеанса делать несложную операцию: протереть вибротренажер изнутри чистой ветошью или промыть теплой водой.

Дышите на здоровье!

Приобрести дыхательный вибромассажер «Альдомед» можно по почте. Вы пишете заявку (индекс, адрес, Ф.И.О., необходимое количество) и отправляете ее по адресу: 302961, г. Орел, МСЦ, а/я 11 (СД), отдел «Товары почтой».

Оплата при получении. Стоимость «Альдомеда» 380 руб. + 7% (почтовые расходы). Внимание! Акция! Всех покупателей, заказавших «Альдомед», ждет бесплатно, в подарок, наш каталог и магнитная насадка для омагничивания воды. Цена насадки — 150 руб. Тел. (факс) для справок: 8 (0862) 36-90-35, 49-50-77. Эл. адрес: med@ortes.ru. Сайт: www.med.ortes.ru Для оптовых покупателей: (0862) 36-90-39.

Сертификат соответствия
№ РОСС RU/AE44/H00034

Мы гарантируем вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей».

*Предлагаю для лечения и профилактики готовые к применению средства:

— корень морозника тонкомолотый, полугодовая норма (30 г — 150 руб.);

— водочную настойку болиголова (100 мл — 150 руб.);

— омелу белую молотую (трехмесячный курс — 90 руб.);

— природный кремний (250 г — 100 руб.).

Подробные инструкции. Наложенный платеж — 60—100 руб. (от дальности пересылки).

Юлия Александровна Карбуляц,
353255, Краснодарский кр.,
п. Тхамаха, ул. Школьная, д. 27;
т. 8 (861) 665-73-56;
р. т. 8 (918) 437-74-75
(слюбоготефона)

*Вышлю наложенным платежом свежемолотый корень морозника, полугодовая норма — 150 руб.; спиртовую настойку плодов черного ореха (250 мл — 250 руб.). 353273, Краснодарский кр., г. Горячий Ключ, с. Безымянное, ул. Подгорная, д. 12; т. 8 (86159) 53-6-71.

Александр Викторович Ушенин

*Высылаю наложенным платежом сухой золотой корень, собранный на Байкале. Применяется для лечения щитовидной железы, иммунной системы, головных болей, импотенции, эпилепсии и др. Стоимость 3 курсов (50 г) — 200 руб. Есть настойка из живого золотого корня, приготовленная на водке (500 г — 350 руб.). А также бадан (лечение ЖКТ, 100 г — 50 руб.), лиственничная смола (сера, 100 г — 70 руб.).

Олег Петрович Нагребельный, 671430, Бурятия, Еравнинский р-н,
с. Сосново-Озерское, ул. Советская, д. 46; т. 8 (30135) 21-88-7

*Высылаю наложенным платежом корни женьшеня. Также есть готовая настойка из них. Очень полезна!

Заказы направляйте по адресу: 620042, г. Екатеринбург, ул. Победы, д. 123.

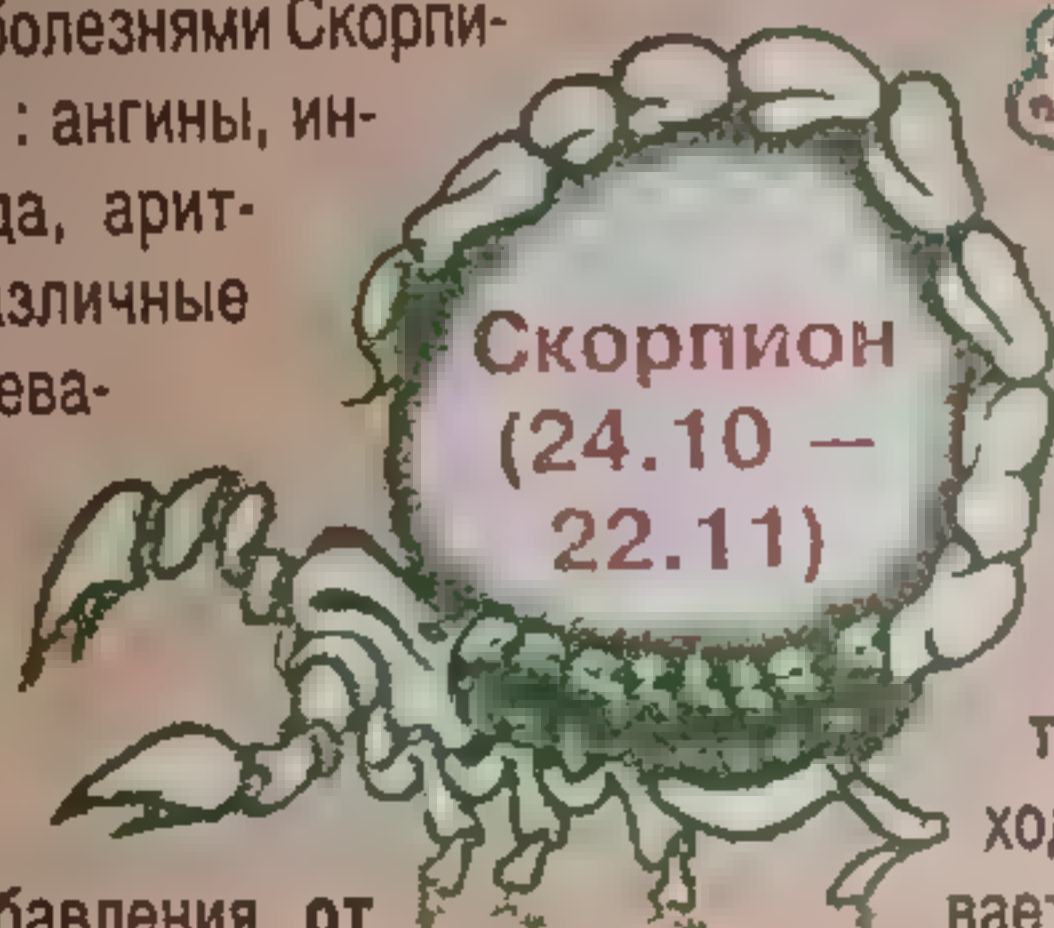
Виктор Васильевич Куклинов

*Вышлю наложенным платежом корни подсолнуха, лапчатки белой, кукольника, купены, траву и семена дурмана обыкновенного. От вас: 2 конверта (чист. + о/а).

Надежда Васильевна Скларова,
352919, г. Армавир, д/в

Скорпион восприимчив к инфекции — она скорее всего атакует верхние дыхательные пути, мочеполовую систему или кожу. У женщин-Скорпионов часты воспаления придатков и другие гинекологические болезни. Мужчины-Скорпионы чаще других болеют заболеваниями половой сферы. Кроме того, «болезнями Скорпионов» считаются: ангины, инфаркты миокарда, аритмии, травмы, различные грибковые заболевания кожи, дерматиты.

До наших дней дошел один старинный рецепт для избавления от грибковых поражений кожи ног, а особенно ногтей. На ночь вымытые и насухо вытертые ступни посыпать солью, особенно тщательно присыпать между пальцами. Забинтовать хлопчатобумажной тканью и лечь спать. Утром вся болезнь пройдет. По-видимому, наши предки заметили удивительный эффект повышения солёности — лишняя соль губит микроорганизмы.



Скорпион
(24.10 — 22.11)

Соль для вашего здоровья

Очень часто в разного рода литературе можно встретить так называемый «совет из практики йогов» для лечения частых насморков. Он состоит в том, что каждое утро

нужно, вставив соломинки или просто тонкие трубочки в ноздри, втягивать через них соленую воду, глубоким вдохом доводить ее до горла и выплевывать через рот. Считается, что, проходя через носовые ходы и носоглотку, соленая вода излечивает хронический насморк. С этим можно поспорить. Теоретически все выглядит очень привлекательно. Если бы не одно «но». Соленая вода, раздражая слизистую оболочку носа, способна вызывать куда большую ее отслойку, чем самый сильный насморк.

Уменьшение клеток эпителия носовых ходов обязательно приведет к снижению защитной функции слизистой носа. И тогда человеку, проделавшему подобную процедуру,

грозит уже настоящий хронический насморк, который невозможно будет остановить. Мы как-то все время забываем о том, что люди, занимающиеся восточными или другими лечебными практиками, имеют специальную подготовку. У нас, европейцев, их подход к лечению срывает только тогда, когда он проводится под пристальным взглядом специалистов, способных отреагировать нужным образом на малейшие изменения в состоянии пациента. Однако, процедуру можно немного изменить. Сделать солевой раствор, подобный морской воде (10 промилле), из расчета: 2 ч. л. соли на литр кипяченой воды. Можно использовать морскую соль. Температура воды должна быть не более 27 градусов. Налейте полученный раствор в тазик. Опустите лицо в воду, с силой выдохните воздух носом. Поднимите лицо, вдохните. Снова окуните лицо в воду и с силой выдохните. Прделайте так не менее 6 раз. То небольшое количество соленой воды, которое попадет в дыхательные пути при выполнении этого упражнения, окажет нужное рефлекторное воздействие на внутреннюю оболочку носа.

И. Филиппова

ЖДЕМ ЗАЯВКУ НА ОТПРАВКУ

*Наложенным платежом вышло сабельник (100 г — 17 руб.). Постоянно в наличии корни, стебли, листья — все раздельно! Для наглядности — корни, стебли в отрезках по 2 см; листья крупной резки. Желателен минимальный заказ — 900 г. Заявку отправляйте по адресу: 653000, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, а/я 89.

Алексей Николаевич Неволин

*Высылаю по предоплате мощные и эффективные растительные экстракты для лечения бесплодия у мужчин и женщин, опухолей любой локализации, фиброзной мастопатии, аденомы предстательной железы, простатита, заболевания щитовидной железы и др. Цена — 300 руб.

Обязательно укажите возраст и заболевание.

Наталья Геннадьевна Дальчанкина,
652519, Кемеровская обл.,
г. Ленинск-Кузнецкий,
ул. Ботаническая, д. 3

*Меня мучили постоянные головные боли, изжога, остеохондроз и запоры. Решила я попробовать морозник кавказский, т. к. слышала о нем много хорошего. После проведенного шестимесячного курса лечения морозником перестала болеть голова, давление пришло в норму, наладился стул, исчезла изжога и спина болеть перестала. Теперь чувствую себя прекрасно. Постройнела даже. За первые три месяца сбросила около 10 кг, а за весь курс похудела на 12 кг!

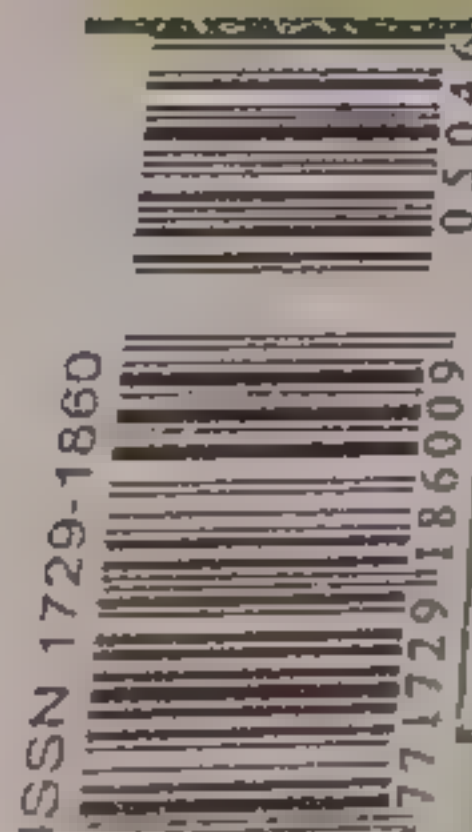
Я продолжаю заготавливать морозник. Желающим могу выслать корни морозника наложенным платежом на 6-месячный курс (200 руб. + почтовые расходы) с инструкцией по применению. Для удобства заказчиков корни раздробленные. Если же нужны целые, то в письме обязательно это указывайте.

Наталья Михайловна Давыдова, 353200, Краснодарский кр., ст. Динская,
ул. Станционная, д. 5; т. (86162) 2-06-73 (звонить после 18 часов)

*Продам корень любистока, свежий. Обращайтесь по т. 8 (822) 23-96-35

В следующем номере читайте:

- * О лечении фурункулеза, остеохондроза, подагры, пародонтоза, простуды
- * Чтоб родить, какие травы пить?
- * Диета при панкреатите
- * Что делать, если у вас герпес
- * Хлеб, брат, пользой богат
- * Способы приготовления снадобий из лекарственных растений
- * О целебных свойствах традесканции



Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати
Св. №018419 от 13.01.99 г.
Перерегистрирована
Министерством по делам
печати, телерадиовещания
и средств массовых
коммуникаций
Св. пп №77-9102 от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя:
164520, Архангельская обл.,
г. Северодвинск,
ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано: ОАО «Кострома»,
г. Кострома
Заказ №9004 Тираж 69.310 экз.
ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № 608 Тираж 2.285 экз.
Общий тираж: 71.595 экз.
Печать офсетная.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Живница».
Индекс: 27807, Ежедневник.
Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-08-68
Отдел реализации: (8184) 55-16-48,
факс (8184) 55-16-08, e-mail: aibolit@givitca.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68,
e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68,
e-mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53,
e-mail: platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27

Директор: Барболина Т.Е.
Редактор: Крылов И.В.
Зам. редактора: Назаренко Ю.А.
Отв. за сд.: Иванова Т.Ю.
Редакционная:
Улановская И.Д., Бабарухина Е.И.,
Осипова Е.В.,
Буторина Е.Е., Сетова Г.С.,
Щапошникова И.Г., Аполлонова Э.Б.

Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtlvo.ru

ИНН/КПП 2902038743/290201001 Р/с № 40702810604260112043 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское
ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с №30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

ЖИВИЦА

ГАЗЕТА-ТРАВНИЦА

ОСНОВАНА 13 ЯНВАРЯ 1999 г.

№ 17 (262)

июнь 2006 г.

www.givitcaru

Я ОТ БОЛЕЗНИ ИЗЛЕЧИЛСЯ САМ
ПОДЕЛИСЬ ОПЫТОМ

В НОМЕРЕ:

• Средства
от облысения,
насморка, перхоти
стр. 2

• Новое узнай
про иван-чай
стр. 4

• Картофель
от полиартрита
стр. 4

• Травы
при эпилепсии
стр. 6

• Советы по уходу
за кожей лица
стр. 8

• Как береста
туристов выручила
стр. 10

• Ветеранов годы
не берут!
стр. 12

• Скорая помощь
при порезах,
головной боли,
сердечном
приступе
стр. 13

• Растения
для лечения.
Ноготки
стр. 16



**Внимание! Продолжается
подписка на II полугодие 2006 года**

во всех отделениях почтовой связи России.

Подписаться можно с любого месяца.

Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т.1-й (ЗАО «АРСМИ»);
«Живица» — инд. 27807 (стр. 114); «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 98);
«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 98);
комплект — инд. 44355 (стр. 98); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 113);
и в каталоге российской прессы «Почта России» (ООО «МАП»);
«Живица» — инд. 11344; «Ай, болит!» — инд. 11338;
«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340;
«Дюймовочка» — инд. 11341.

Специите подписаться!

«Живица» для нас, читателей, как отдушина. Каждый новый номер ждем с нетерпением, жадно читаем и перечитываем все страницы, делаем подшивки. Это здорово, что у людей есть возможность поделиться приобретенным опытом исцеления от болезней. Газета, как верная подруга, дарит тепло и радость, помогает нужным советом, рецептом, поддержит в трудную минуту, не позволит впасть в хандру.



В редакционной почте встречаются разные письма. Люди просят совета, делятся болью, радостью, многие спешат помочь испытанным на себе средством или предостеречь. И за каждым посланием — своя судьба. Вот и на этих трех листочках в клеточку не только рецепты исцеления, но и непростая житейская история.

Рецепт из зоны

Пишу вам из мест лишения свободы. Судим неоднократно, но это не мешает мне более 20 лет заниматься нетрадиционной медициной, в том числе траволечением. В журнале «Знахарь» меня публиковали как народного лекаря. В то время я отбывал наказание в Соликамске Пермской области. На протяжении всего срока я переписывался с больными людьми со всех уголков России, Украины, Прибалтики. Много лет я собираю уникальные рецепты и методы лечения заболеваний. Они проверены годами. К счастью, не было ни одного отрицательного результата.

Коли вас одолел

Предлагаю рецепты от насморка, которыми пользуется моя семья. Эти средства можно чередовать, чтобы не вызвать привыкания.

● Смешать ст. л. свежесжатого морковного сока и ст. л. растительного масла, прокипяченного 5 минут на водяной бане. Добавить в смесь 1—3 капли сока чеснока. Закапывать в каждую ноздрю 3—4 раза в день по несколько капель. Лекарство готовить ежедневно.

● Сваренную в мундире горячую картофелину следует быстро катать по лбу, носу, ушам. Затем разрезать на три части, одну приложить ко лбу, а две другие — к крыльям носа. За день нужно «прокатать» 3—4 штуки. После процедуры надеть на лоб шерстяную шапочку или повязку.

● Смешать тертый хрен и сок лимона в равных частях. Принимать по ч. л. 4 раза в день за 30 минут до еды. Сначала эта смесь вызовет обильное слезотечение. Но именно оно выгонит из носа застоявшиеся выделения. Хрен лучше брать свежий, а приготовленную смесь можно хранить в холодильнике несколько месяцев.

● Тщательно смешать 6 частей облепихового масла, 4 части сока календулы или настойки, 3 части растопленного масла какао, 2 части меда и часть прополиса. Пропитанные этим составом ватные тампоны вставлять в каждую ноздрю на 20 минут.

● Жевать 15 минут небольшой кусочек прополиса, затем выпить в один прием с медом настой. Для этого смешать по 2 части травы душицы и листа мать-и-мачехи, часть цветков календулы. Ст. л. этого сбора залить стаканом кипятка, настоять, укутав, в течение часа (или заварить в термосе), процедить.

● Приготовить смесь из 2 частей сока моркови и меда и части настойки прополиса. Закапывать ее в каждую ноздрю по 3 капли несколько раз в день.

● Промывать 6—8 раз в день пазухи носа, втягивая настой зеленого чая, заваренного как обычно и остуженного.

● Приготовить сбор из взятых в равных частях сухих трав: душицы, буквицы, корней копытня европейского. Измельчить все в порошок с помощью кофемолки, затем вдыхать по маленькой щепотке, как нюхательный табак.

● Нанести небольшое количество вьетнамского бальзама «Золотая звезда» на ладони, сложить их лодочкой и вдыхать запах.

● Четверть луковицы и 4 зубчика чеснока измельчить, добавить 50 мл растительного масла, подержать на водяной бане 30—40 минут. Настоять 3 часа и процедить. Смазывать носовые проходы или 3—4 раза в день на 20—30 минут вставлять пропитанные раствором жгутики из бинта.

Есть спасение

Началось все с публикации в газете «Волжские новости»: люди из села Камышино забили тревогу из-за вспышки туберкулеза. А врачей в это время (1994 год) поблизости не было. И я написал в эту газету, предложил поделиться своими знаниями. Получил огромное количество писем. Переписывался с людьми и объяснял, как лечить болезнь. За это мне тоже помогали — кто посылку, кто бандероль пришлет. Очень много людей вылечилось за те 5—6 лет, что я с ними переписывался. В итоге кто-то из пациентов опубликовал мои данные в «Знахаре».

После этого я стал получать по 17—20 писем в день. Лечил экземы, нейродермиты, псориаз, язву желудка, пиелонефрит, туберкулез, облысение, пигментацию кожи, лейкемию, геморрой, простатит, детское шейное искривление, сутулость, смещение межпозвонковых дисков, пидермию, остеомиелит, ишиас, вполне эффек-

тивно помогал бороться женщинам с лишним весом и многое другое.

Куба далеко, а я рядом

Самый запоминающийся случай был, когда ко мне обратилась женщина, если не ошибаюсь, Нина из города Никополь (Украина). У ее дочери Юли было **очаговое облысение**. Началось оно, когда девочка лежала с мамой в инфекционной больнице. Был вечер, шел сильный дождь... Внезапно подошла медсестра и сделала Юле укол. Девочка выгнулась, как мост, одеревенела и дико закричала. Это продолжалось долго. Мать в отчаянии схватила ребенка, выпрыгнула в окно и побежала. На улице девочка затихла и мама перестала плакать. Но с тех пор у Юли стали выпадать волосы, а через 1,5 года ей нужно было идти в школу. В семье Нининой знакомой произошла подобная история. Там заболел

насморк

● 3—5 зубчиков **чеснока** залить литром теплой воды, плотно закрыть, настаивать 3—4 часа, процедить. Смешать в равных частях чесночную воду, сок алоэ, мед. Закапывать 4—6 раз в день по 1—2 полных пипетки в каждую ноздрю. Смесь втягивать как можно глубже. Так можно вылечить одновременно гайморовые полости и горло.

● Взять в равных пропорциях **сок лука, мякоть листа алоэ, корнеплод цикламена, мед, мазь Вишневского** и тщательно перемешать. Хранить в плотно закупоренной баночке в холодильнике. Перед употреблением мазь подогреть, пропитать ею тампоны и вкладывать их в каждую ноздрю 4—6 раз в день, каждый раз меняя на свежие.

● Смешать в равных частях **мед и зверобойное масло**. Смазывать слизистую носа во второй половине дня и перед сном. Одновременно пить липовый чай с малиной, медом или вареньем из инжира.

● Залить 2 ч. л. травы **багульника** стаканом кипятка, поставить на слабый огонь и держать до тех пор, пока не выкипит половина воды. Смешать приготовленный экстракт с растительным маслом в соотношении 1:9 и поставить в разогретую духовку на 5—7 минут. Закапывать 2 раза в день.

● Залить 6 ст. л. травы **репейника** литром воды, кипятить 3 минуты. Наста-

ивать, укутав, 4 часа, процедить. Применять в теплом виде для орошения полости носа.

● Залить 10 ст. л. соцветий **пижмы**, варить на слабом огне 30 минут, настоять час, процедить. Горячим отваром мыть голову при сильном насморке, одновременно промывая носовую полость. Вытереть голову насухо, обмотать сухим полотенцем, лечь в постель и хорошо укутаться.

● Взять по 2 части **коры дуба, цветков липы и мяты, по части зверобоя и коры ивы**. Все ингредиенты тщательно измельчить, ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Перед употреблением добавить 5 капель пихтового масла. По 5—7 капель в каждый носовой ход 4 раза в день. А еще проводить ингаляции в течение 5 минут несколько раз в день и на ночь.

● Взять в равных частях **траву душицы, сосновые почки, кору ивы, лист мать-и-мачехи, цветки мальвы лесной**. Ст. л. сухого измельченного сбора залить стаканом холодной воды, настаивать час, затем кипятить 5—7 минут, охладить, профильтровать. Применять в виде капель в нос и ингаляций.

● Отвар корня **мыльнянки** замочить на 8 часов в холодной воде, затем поставить на огонь, довести до кипения, покипятить 3—5 минут и дать остыть. Промывать нос и горло 3—6 раз в день.

Галина Альтоньевна Сангаджиева, 685013, г. Магадан, ул. Пролетарская, д. 55, кв. 69

И корни репейника выручат

У нас в деревне от парши, перхоти, значит, избавляются по-разному. Некоторые траву **марь цельнолистную** собирают в сухие дни июня-июля, хорошенько просушивают под крышей сарая или на чердаке, потом в ступке толкут и порошок смешивают с топленным коровьим маслом. Раз в день (пока все не пройдет) голову намазывают этой мазью и платком повязывают. И через день-два голову теплой водой промывают. (Если волос много и они густые, можно и с мылом мыть, только немного его расходовать.)

Другие несколько раз в день голову моют теплым отваром травы **черноголовки обыкновенной**. Только потом волосы почти не вытирают, дают им самим высохнуть.

И **корни репейника** для такой цели используют. Насыплют их в котел с водой и поставят на печку томиться — до увара, чтобы вода немного выкипела. Потом остужают и процеживают через тряпочку. Корни выбрасывают, а отваром примачивают голову каждый день.

Е.М. Проклова, Вологодская обл.

от облысения

мальчик. Дамы были обеспеченные, поэтому не жалели денег на лечение детей. Обошли врачей в Никополе, съездили в Днепропетровск, Киев. Но никто не смог им помочь. А у детей волосы выпали совсем. Тогда они стали искать травников, ведунов. Ездили в Петербург. Но там их постигла та же участь. В Москве их лечили лазером. Появился пушок, но через месяц исчез.

Отчаявшись, женщина с мальчиком поехала на Кубу, а Нина обратилась ко мне. Я сказал: помогу, но с тем условием, что все мои назначения будут в точности выполняться. Нина согласилась.

1. Девочка **голодала** 5 дней.
2. В течение этих 5 дней рано утром обтирали голову **росой**.
3. Следующие 5 дней делали **массаж** кожи головы утром, в обед, полдник, вечером и на ночь.
4. Юле натирали голову свежим **ке-росином**. Смывали его через 20—30 минут теплой водой с добавлением по-

варенной соли. Следующие полчаса девочка ходила с непокрытой головой. Затем кожу густо смазывали **пихтовым маслом** и массировали. Через 15 минут после массажа масло смывали теплой водой. Эту процедуру делали ежедневно в течение 1,5 месяца.

Через 2 месяца у Юли появился пушок. Сейчас она уже взрослая девушка, и у нее прекрасные волосы. А у той женщины, которая ездила на Кубу, так ничего и не получилось.

Курьезный случай

Был и курьезный случай. Мужчина из Улан-Удэ написал мне, что за полгода перепробовал много народных рецептов, даже перечислил их, но не смог избавиться от облысения. Я его поругал, ведь требуется длительное лечение, и написал один уникальный рецепт, который никогда никому не советовал. В течение двух месяцев ежедневно после массажа нужно смазывать голову разогретым **голуби-**

ным пометом, затем повязывать косынку или надевать холщовую шапочку. С таким компрессом ходить 30 минут.

И что вы думаете?! Через месяц мне приходит от этого мужчины письмо и посылка. А я уж и забыл о нем. Мужчина прислал свое фото, на нем он с коротенькой стрижкой и улыбкой во весь рот. Оказывается, этот рецепт ему помог.

Для меня наиболее легким в лечении почему-то является туберкулез. Было много случаев, когда лечил просто руками остеомиелиты, экземы. Добавлю, что женское увядание — это не диагноз, а глубокая меланхолия и внутренняя депрессия. И лечится легко, если у женщины есть желание.

Немного о себе. Я здоров, не пью, не курю, не женат, и детей нет. Мне 39 лет, но выгляжу на 29. Не удается встретить свою родную половинку, вот и маюсь по тюрьмам.

Всего вам доброго, не болейте. Любите свое тело и берегите душу.
Вячеслав Валентинович Нестеренко, 606950, Горьковская обл., Тоншаевский р-н, п. Шерстки, УЗ-62/12, 9-й отр.

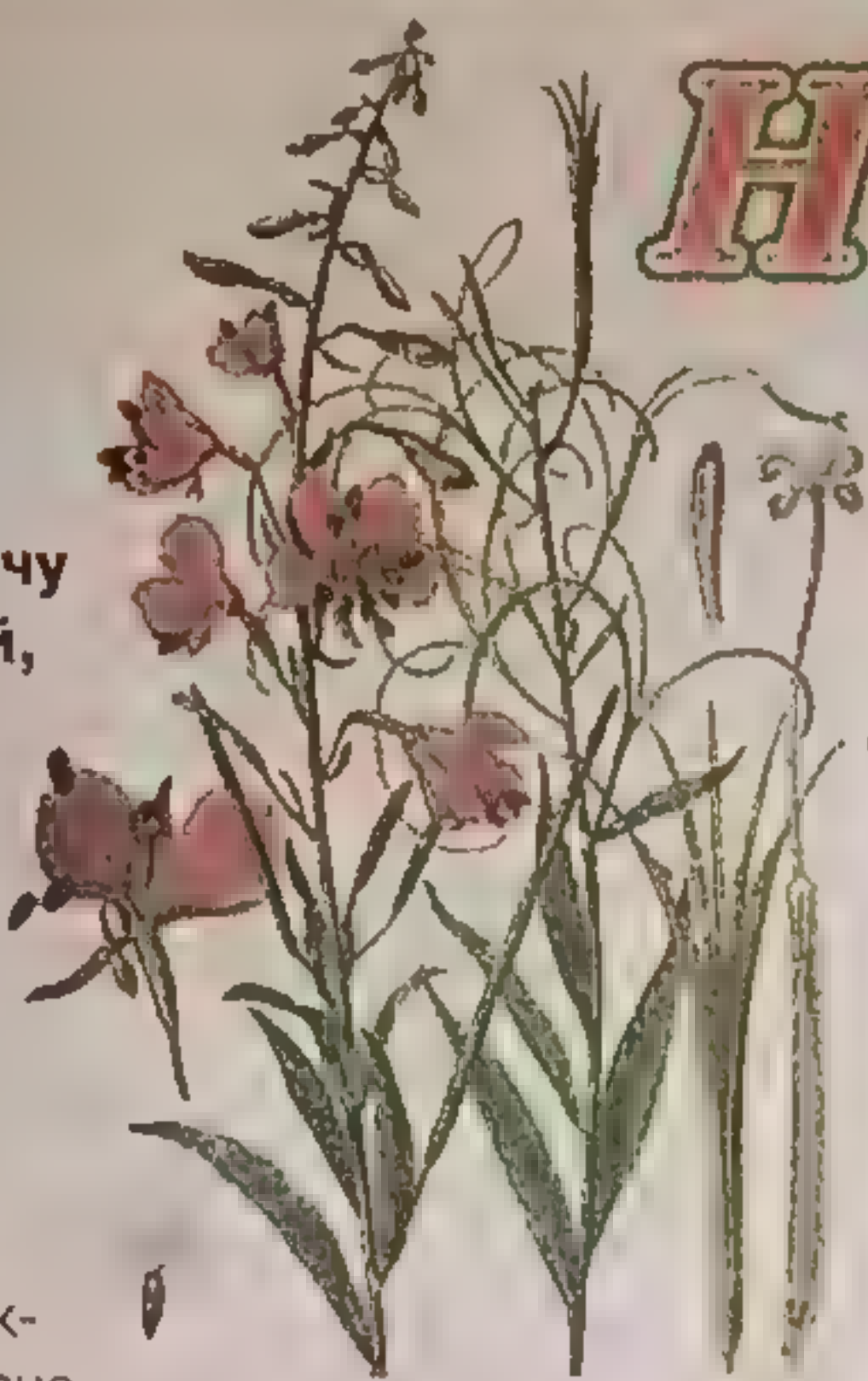
Скрытнику рад и стар и млад

В «Живицу» пишу впервые, хочу рассказать об иван-чае (кипрей, плакун-трава, скрипник — так его еще называют). О нем много пишут, но никогда не вредно почитать еще раз. Вдруг да новое что узнаешь.

Иван-чай — многолетнее травянистое растение высотой до полутора метров. Его можно встретить по краям дорог и железнодорожных насыпей, на возвышенных лесных опушках, по берегам рек и озер и даже на городских окраинах. Цветет он с июня до середины августа. Ярко и гордо выделяется в букетах среди других цветов.

Я много читала о целебных свойствах иван-чая, а вот воспользоваться ими меня заставил случай. Житель нашего поселка просил помочь в лечении **простатита**. А самый доступный способ — готовить из кипрея чай. Как раз было лето, и мой знакомый без труда нашел иван-чай. К осени самочувствие его значительно улучшилось. Я посоветовала ему запасти траву, чтобы продолжить лечение зимой.

Проверено: иван-чай дает прекрасные результаты при лечении аденомы простаты и сопутствующих ей заболеваний. Он не вызывает побочных реакций и служит великолепным лекарством для длительно-



птомы заболевания, помогают избежать операции, замедляя рост опухоли или совсем его останавливая.

Чай из кипрея готовят так: 2—3 ч. л. сухой травы залить 0,5 л кипятка, настоять 5 минут, процедить. Пить по стакану утром натощак и вечером за полчаса до сна. Не ленитесь, дорогие мужчины, заваривать и пить такой чаек!

А еще кипрей является легким **снотворным**. В старину люди, зная это свойство травы, специально ходили через заросли кипрея, чтобы хорошо выспаться. Женщины брали на руки малых детей и гуляли с ними среди цветущего иван-чая. Малыши легко успокаивались и крепко засыпали.

С лечебной целью используют соцветия, листья и молодые верхушки кипрея. Установлено, что листья его содержат флавоновые и антоциановые вещества,

го применения. Помимо дубильных флавоноидов и тритерпеновой кислоты чай содержит фтостерины — основные действующие вещества при лечении аденомы. Они быстро ослабляют сим-

птаны, сахар, а также алколоиды, кумарины, слизь, каротин, аскорбиновую кислоту, пектин, микроэлементы. Поэтому настои из листьев обладают **успокаивающим, противовоспалительным, болеутоляющим, обволакивающим и противосудорожным** свойствами. Хорошо их использовать при язве желудка, хроническом гастрите, энтероколите, сопровождающихся поносами. Они способны подавлять развитие **раковых опухолей**.

Из листьев готовят такой настой: ст. л. заливают 200 мл кипятка, настаивают 45 минут, процеживают. Пьют по 1/3 стакана 3—4 раза в день перед едой.

В народной медицине отвар из сухих листьев кипрея пили **от головной боли** и запоров, при невралгии и женских болезнях, воспалениях ушей, носа, горла. Порошком сухой травы присыпали **язвы, раны**. А летом к ранке можно приложить свежие листья.

И прежде, и сейчас все части кипрея можно употреблять в еду. Молодые побеги и опять же листья пригодны для салатов и супов, свежие корни могут заменить капусту, из них еще делают муку.

Думаю, что все эти сведения пригодятся любому человеку. Желаю всем здоровья и успехов в лечении травами.

Тамара Александровна Елфимова,
620910, г. Екатеринбург,
п. Кольцово, а/я 32

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ПИТАНИЕ

Оглянитесь!

Как обычно, в субботу Даниловна испекла баньку и меня позвала. Согласилась я с удовольствием: в бане по-черному никогда не бывала. Оказалась она намного душистее и приятнее обычной.

Попарившись вволю, мы долго и со вкусом чаевничали за кособоким старым столиком, примостившимся под яблоней. А вокруг такая благодать! Птицы трелями заливаются, кипят кусты сирени, и сердце, как в детстве, замирает в предчувствии счастья при виде цветка с пятью лепестками. Дурманящий аромат кружит голову и уносит меня в далекое далеко.

Все-таки лето в деревне — самая лучшая пора для ребятни. Сколько новых игр и знакомых! Деревенский пруд, где не зная устали можно плескаться, поднимая серебряные брызги до самого неба. Первые ягоды и первые грибы. А тут и долгожданные арбузы с виноградом в магазин привезут. Калега (брюква) в огороде подоспеет, и бабуш-

ка сготовит нам с девчонками целую корчагу вкусных паренок... Но, пожалуй, все-таки самым частым и любимым блюдом в ту пору была для нас испеченная в золе рассыпчатая картошка с жаристой румяной корочкой.

А ведь когда-то эта самая картошка помогла встать на ноги нашей закадычной подружке Юльке, которая и так-то плохо ходила, а после тяжелой ангины и вовсе обездвижила.

Пирог мушкетеров

У хрупкой, светлоглазой, коротко стриженной и вечно взъерошенной, как птенец неведомой породы, Юльки был бойцовский характер, и поддаваться хвори она не собиралась. Однажды кто-то принес ей журнал с нашумевшей в свое время историей девушки из Дании. Альма Некое до 20 лет передвигалась в инвалидной коляске: с детства из-за **полиартрита** были деформированы суставы, искривлен позвоночник. После смерти матери Альма осталась одна, совер-

Родом

шенно беспомощная. В одну из горестных бессонных ночей вдруг поняла, что знает, как выздороветь. Каждый день она долго варила картошку в «мундире», разминала вместе с кожурой и съедала эту жидкую кашу в течение дня.

История Альмы, чудесным образом с помощью обычной картошки исцелившейся от полиартрита, воодушевила Юльку. Но каждый день питаться такой кашей — занятие не из веселых, и мы наперегонки придумывали самые невероятные кушанья из этого чудо-корнеплода. Больше всего нам нравился квич — любимое блюдо французских королей и славных мушкетеров, свято веривших, что этот пирог приносит удачу. Для него годилась только мелкая картошка, которую нужно было тщательно промыть щеткой и отварить в мундире. Затем истолочь ее прямо в отваре, не очищая. В еще теп-

про иван-чай

Иван-чай — такая трава, которую можно встретить повсюду. А уж на наших дачных участках от нее не знают, как и избавиться, считая за сорняк. А зря. Мы забыли, что наши предки высоко ценили напитки и салаты из этого растения. Еще в XII веке Европа импортировала иван-чай из России. И что интересно: в стоимостном выражении русского экспорта кипрей долго стоял на втором месте после ревеня. А уж потом шли лен, деготь и пушнина. Даже в начале XX века иван-чай доставлялся в Англию тысячами пудов.

Заболелю — нью чай из кипрея

Так неужели наши предки были глупее нас? Не пора ли вернуть на столы россиян утраченный национальный напиток? Медики утверждают, что при регулярном употреблении иван-чая организм очищается от шлаков, повышается иммунитет. Его можно использовать как болеутоляющее, жаропонижающее, противовоспалительное и вяжущее средство. Иван-чай полезен при гипертонии, атеросклерозе, подагре, при язвенных и почечных болезнях, при золотухе, бессоннице. И что особенно ценно, кипрей способствует очищению организма от токсинов при онкологических заболеваниях.

Цветет он в середине лета. Впрок кипрей заготавливают с июня до начала сентября. Сырье подвяливают в течение суток, скручивают ладонями и раскладывают на противне. Накрывают мокрой тканью и выдерживают 6—10 часов при температуре 25 градусов. Потом досушивают в

печи или духовке при температуре не выше 100 градусов. Можно его сушить и в тени на сквозняке.

Перед заваркой листья кипрея обдают кипятком, затем заваривают как обычный чай (с пятиминутным настаиванием под полотенцем).

Получится отличный целебный напиток, если иван-чай заварить вместе с листьями смородины и земляники. Многие добавляют кипрей в обычную заварку.

Рецепт против опухолей. Ст. л. листьев и корней залить стаканом воды, кипятить 15 минут. Настаивать полтора часа. Пить по 30 мл 4 раза в день перед едой.

Три ст. л. листьев залить стаканом горячей воды, кипятить 15 минут, остудить и процедить. Объем довести до исходного. Принимать по 2 ст. л. трижды в день во время еды.

Две ст. л. травы залить двумя стаканами кипятка в термосе, настаивать 6 часов. Выпить в течение дня в 4 приема



при головной боли, невралгии, бессоннице.

Траву кипрея также запаривают, используя в виде компресса при воспалении уха, горла. Для наружного применения берут порошок сухих листьев — присыпают им раны, прыщи.

Хорошо готовить из иван-чая и салаты. Молодые побеги и листья опускают в кипяток на 1—2 минуты и откидывают на дуршлаг. Затем измельчают, добавляют нарезанный зеленый лук, тертый хрен, солят, подкисляют соком лимона и заправляют сметаной. На 150 г кипрея — 50 г лука, ст. л. хрена, 20 г сметаны.

Или: мелко нарезанный лист кипрея и щавеля (3:1) заправляют томатом, добавляют вареное яйцо. Сметану, соль — по вкусу.

А еще из зелени иван-чая, крапивы и щавеля варят щи, заправляя их вареным яйцом и сметаной.

В. Григорьев, г. Архангельск

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ПИТАНИЕ из детства

люю кашу всыпать муку и хорошенько размешать до густоты сметаны. Затем положить в замес кусочек белого хлеба и дать тесту подняться. После чего протереть через сито и испечь корж. Выложить на него капусту, морковь, лук, залить взбитой смесью яиц, сливок, тертого сыра, чеснока, любимыми специями и запечь в духовке.

Из ароматного и пышного картофельного теста Юлькина мать наловчилась выпекать вкусные блины, которые мы с удовольствием уплетали за компанию с подружкой. И хотите — верьте, хотите — нет, но болезнь действительно начала потихоньку отступать.

Так вышло, что именно под Новый год Юльку повезли в больницу-санаторий Детского ортопедического центра. Подошла наконец-то долгожданная очередь, и мы провожали подружку у наря-

женной елки. На столе дождался наш любимый праздничный квас. Все, не сговариваясь, загадали одно и то же желание. И новогодний волшебный пирог не подвел нас. Не буду утверждать, что именно картофельная диета способствовала выздоровлению Юльки, но и спорить с этим я бы не стала.

Приятные воспоминания

Между прочим, специалисты считают: чтобы чувствовать себя моложе и здоровее, нужно как можно чаще возвращаться к воспоминаниям своего детства. По их мнению, это вводит подсознание в его совершенную энергетическую копию.

Ведь именно в детстве еще не было болячек, безрадостных сомнений и тяжелого груза сознания своего бессилия. Нет лучшего способа разом освободиться от всего этого. Нужно лишь научиться не только вытаскивать из памяти, а и чувствовать, проживать приятные моменты. Например, не просто вспомнить, как вы вместе с мамой покупали лимон, а представить, как ты подносишь его к лицу и вдыхаешь тонкий аромат, который невозможно спутать ни с чем. Откусываешь вместе с кожурой — холодный, кислый сок стекает по подбородку... Почувствовали разницу?

Ну а самый простой, на мой взгляд, способ вернуться в детство — ощутить вкус своего любимого капустного пирога, вишневых вареников или масляных блинов с начинкой из янтарных яблок. В общем, у каждого свое. А лучше всего еще и побаловать себя тем, что так любили в детстве. Тогда уж порция здоровья и молодости точно обеспечена.

Л.Ф. Устьянцева, Челябинская обл.

Растение от подавленного настроения

Подскажите, пожалуйста, через газету, чем можно помочь при подавленном настроении. Физическое здоровье у меня в общем-то в порядке. Но вот уже месяца три мне ничего не хочется делать, куда-то ходить, кого-нибудь видеть. И на работу хожу, как на каторгу. И не потому, что не люблю дело, которым занимаюсь. Просто надо общаться с коллегами, о чем-то говорить, выслушивать про их дела. А нисколько не хочется. Сидела бы дома, а еще лучше — лежала и чтоб никто меня не трогал.

Ольга, г. Набережные Челны

Наверное, не все знают, что огуречная трава, или по-научному бурачник лекарственный, — очень хороший помощник в борьбе с бессонницей и всякого рода депрессией. Я тоже долго считала его сорной травой, правда, весьма привлекательного вида. Но с мужем

случилась беда: он перенес тяжелую операцию и чувствовал себя инвалидом. Всегда очень активный в жизни, вдруг мой супруг оказался не у дел. Конечно, было тяжело сидеть дома, вести «пенсионный образ жизни». Помню, тогда у мужа даже, как бывает у маленьких детей, перепутался

день с ночью. По ночам он не мог спать, читал или смотрел телевизор. А днем был весь разбитый, вялый. Конечно, такое состояние не прибавляло оптимизма. Это продолжалось бы и по сей день, если бы меня не надоумила соседка попить мужа настоем огуречной травы.

Я стала заваривать траву прямо с цветками: 2 столовые ложки высыпала в банку, заливала стаканом кипятка, закрывала плотно крышкой и оставляла на 5 часов. Потом процеживала и давала мужу по 2 столовых ложки 5—6 раз в день перед едой. Поила его так 2 недели. Результат превзошел ожидания. Супруг повеселел, у него наладился сон, да и самочувствие стало заметно лучше.

Е.О. Скрипник, г. Суздаль

Избавление от спаек

У меня после гинекологической операции сильные боли в животе. Обследовалась, врачи сказали, что это спайки. Принимала физиопроцедуры, прошла курс рассасывающих уколов, но боли все равно остались. Снова ходить по врачам нет ни сил, ни лишних денег: надо ездить на автобусе в районную поликлинику. Грелку ставить боюсь, вдруг нельзя. Делаю только йодную сетку. Посоветуйте, люди добрые, средство от моей напасти.

Анна Григорьевна Волошина, Архангельская обл.

Хочу поделиться с читателями способом, с помощью которого я избавилась от спаек после аппендицита. Операция у меня была тяжелая: аппендикс нагноился и лопнул. Я долго лежала в больнице. Наконец выписалась домой. А через некоторое время начались боли в низу живота из-за спаек. Так я стала делать себе припарки из семени льна.

Взяла марлю, сложила в несколько слоев, положила в нее столовую ложку

семян льна, завязала и опустила в кипящую воду. Через три минуты вынула, немного остудила (чтобы можно было терпеть) и приложила к больному месту. Облегчение наступило сразу, а потом, конечно, боли возвратились. Но я набралась терпения и делала такую процедуру каждый день — всего, наверное, больше месяца, пока болеть не перестало совсем.

О.А. Токмакова, г. Новосибирск



ЗДОРОВЬЕМ «ЖИВИЦА» РАДА ПОДЕЛИТЬСЯ

После публикации моих статей о лечении травами многие читатели «Живицы» спрашивают, что принимать при эпилепсии.

Травы при эпилепсии —

Посетите невролога

Начну с того, что современная медицина достигла значительного прогресса в отношении этого недуга. Во-первых, это — неврологическое, а не психическое расстройство. До настоящего времени еще существует стереотип восприятия страдающих эпилепсией как ненормальных, психически больных людей. Абсолютно неверно! Тем, кто сталкивался с этим заболеванием, известен традиционный набор препаратов для его лечения: фенобарбитал, примидон, фенитоин, этосуксимид,

карбамазепин и соли вальпроевой кислоты. За последние 10 лет были изобретены новейшие антиконвульсанты — фелбамат, габапентин, ламотриджин, топирамат, тиагабин, окскарбамазепин. Все это хорошо, но возможность возникновения побочных эффектов у конкретного пациента с учетом особенностей его организма, сопутствующих заболеваний иногда перекрывает эффект лечения. И тогда на помощь могут прийти травы. Их использование в виде сборов при условии регулярного и длительного приема дает очень хорошие результаты. За 6 месяцев лечения улучшается общее состояние больного, т. е. уменьшается число приступов, а если они случаются, то не в столь жесткой форме.

Что касается полного выздоровле-

ния, то срок у каждого разный, исходя из общего течения заболевания и его этиологии. Могу заметить: у того, кто страдает малыми приступами, шансов на полное излечение гораздо больше. В моей практике был случай, когда с этой бедой справились за 8 месяцев.

Лучше меньше, но чаще

В сборы я включаю травы по очищению крови и системы кровообращения, что позволяет в большинстве случаев подобраться к самой основе болезни. Даже запущенные состояния весьма облегчаются.

К первой группе трав, «работающих» по крови и сосудам, можно отнести вахту, подмаренник, медуницу, мать-

СПРОСИЛ — ОТВЕТ ПОЛУЧИЛ

7

Хороши не только для души

У меня на даче растут лилии. Для души как хороши! А тут узнала, что масло из их лепестков ожоги заживляет. Может, есть у кого рецепт этого средства?

Мария Владимировна Коновалова, Архангельская обл.

Масло из лилий приготовить несложно. Набейте свежими лепестками темную бутылку доверху и залейте оливковым или растительным маслом. Настаивайте три недели в темном месте, периодически встряхивая. Потом процедите, сырье отожмите — вот и все премудрости. Смазывайте составом ожоги.

Н. Ермолина, Вологодская обл.

За несколько дней не стал ценней

Объясните, пожалуйста, почему во всех книгах по заготовкам на зиму написано: «свежие» или «только что сорванные огурцы...», «ягоды соберите, промойте и...»? Неужели так важно для закруток, только что сорваны овощи или пролежали несколько дней?

Наталья Осипова, Архангельская обл.

Стоит только сорвать фрукт или овощ, и его друзья — свет, воздух, тепло — станут врагами. Под влиянием света и солнечных лучей капуста и листовая салат, например, за три дня почти полностью лишаются витамина С!

Поэтому главное правило: чем короче путь от грядки до кухни всего, что росло, тем ценнее будет приготовленная продукция — салаты, компоты, соленья. Учтите также: темнота и холодная среда (нижние полки холодильника, погреб, прохладная кладовая) — лучшее место для хранения сырья, пока вы не выберете время заняться заготовками. А листовые овощи требуют, чтобы их прикрыли влажной тканью.

На следующем этапе (непосред-

ственно перед переработкой) ключевой момент — быстрая и тщательная мойка. Измельчайте фрукты и овощи, только если уж очень нужно. Лучше, чтобы кусочки были покрупнее. Сочетание тепловой обработки с механическим воздействием (измельчением, протиранием) вызывает как положительные, так и отрицательные изменения. К положительным можно отнести улучшение и вкуса, и усвояемости пищевых веществ. Нежелательные изменения — это все та же потеря витаминов.

Запомните: нож, которым вы измельчаете овощи, должен быть из нержавеющей стали, сито — волосяным, терки — пластмассовыми. Нарезанные плоды не заливайте водой, потому что вещества, содержащиеся в растительных клетках (сахар, витамины, минеральные вещества), частично растворятся.

Если вы выполните эти несложные правила, пищевая ценность овощей и фруктов, подготовленных для консервирования, будет хотя и ниже, чем у только что сорванных, к примеру, яблока или кабачка, но ненамного — всего на 10—15%.

Г. Вольская, Краснодарский кр.

Будра в лечении скова

У меня хронический холецистит — воспаление желчного пузыря. А кроме того, последний раз на УЗИ обнару-

жили еще и песок. Может быть, кто из читателей мне подскажет какие-нибудь народные средства, чтоб песок вывести?

Г.В. Окулова, Ленинградская обл.

Часто в газете вижу просьбы о помощи тех, кто страдает желчнокаменной болезнью. Хочу посоветовать попробовать замечательное растение — будру плющевидную. Она обладает желчегонным, противовоспалительным действием, улучшает процесс пищеварения. Так вот, будра не только снимает воспаление в желчном пузыре, но и выводит песок и мелкие (диаметром 1—2 мм) камушки. Приготовьте отвар: чайную ложку травы залейте полным стаканом горячей воды, затем немного, в течение 1—2 минут, покипятите на огне и дайте лекарству полчаса настояться. Выпейте равными порциями в течение дня. Курс 2—3 недели. Через 15 дней можно повторить.

Н.Н. Шеринев, г. Саранск

ЗДОРОВЬЕМ «ЖИВИЦА» РАДА ПОДЕЛИТЬСЯ

это шанс!

и-мачеху, тысячелистник, мелиссу, мяту, пустырник, корни лопуха, сабельника, подсолнечника, семена укропа, почки сосны и т. д.

Вторая группа трав, входящих в сборы, — это травы противосудорожного и успокаивающего действия: пустырник, сурепка, полынь обыкновенная и метельчатая, душица, кипрей, лабазник, вероника лекарственная, зопник, чина лесная, яснотка, корни горичников Мориссона и русского, дягиля, пиона уклоняющегося (марьян корень) и т. д.

Поскольку все перечисленные травы не токсичны, сбор готовится по весу в соотношении 1:1. Учтывая, однако, то обстоятельство, что травы первой группы должны составлять от 1/3 до 1/2 общего объема сбора. Самый насыщенный лучше лечит. Хороший сбор — ми-

нимум 11 компонентов. Если подобрать более 20 видов — отличный!

Составы нужно использовать в виде настоев: 2 ст. л. сбора на 400 мл кипятка. Полученный объем выпивать в течение дня в 3—4 приема за 15—20 минут до еды. При приеме золотое правило: «Лучше меньше, но чаще, чем реже, но больше». Пейте хоть глотками в течение дня, если это возможно.

При фитотерапии, исходя из общего состояния человека, нужно постепенно уменьшать дозировки приема химических препаратов и в конечном итоге прекратить.

Забудь про кофе и табак

При лечении эпилепсии травами надо соблюдать некоторые правила.

Во-первых, диета, главный принцип которой: как можно меньше мяса и бе-

лого хлеба. Больше вводить в рацион овощей и фруктов. Нельзя во время лечения пить чай и кофе! Замените эти напитки настоем душицы (заваривать как чай и добавлять сахар по вкусу).

Во-вторых, нужно знать, что алкоголь, курение, половые излишества просто губительны для эпилептика!

Также нужно придерживаться коротких постов. 2—3 поста в месяц длительностью по 3 дня — на вегетарианской пище.

Если больной — верующий, то очень желательно постоянное и искреннее обращение к Богу — молитвы «Отче наш» и святому мученику Витту. В Библии сказано, что эпилепсия лечится молитвой и постом.

Александр Анатольевич Фетисов,
633222, Новосибирская обл.,
Искитимский р-н, д. Старососедово,
тел. 8960-788-2066
(желательно звонить с сотового)

Уход за кожей лица

Приготовленные из растений косметические средства более приемлемы для кожи, чем обычные промышленные препараты, которые содержат большое количество химических наполнителей.

При жирной коже и жирной себорее широко используются растения, обладающие вяжущими и противовоспалительными свойствами, и препараты из них. Вяжущие средства, вызывая дубление кожи, некоторое время действуют обеззараживающе. К их числу относят кору дуба, корневик змеевика, траву зверобоя, кору граната, цветки ромашки, листья шалфея и др. Из настоев и отваров этих растений можно делать примочки, спиртовые протирания (лосьоны), кремы, разнообразные маски.

Вот один из рецептов: смешать ст. л. измельченного укропа (петрушки), ч. л. измельченной коры дуба или травы шалфея и ст. л. липового цвета, залить 200 мл водки, настоять 2 часа, процедить и протирать кожу лица по вечерам на протяжении 1—2 недель.

При образовании на жирной коже угрей на 2—3 минуты нанесите на лицо мыльный крем (детское мыло — 5 г, сметана — 15 г), смешанный с 1 г соли «Экстра». Затем умойтесь теплой, а потом холодной водой.

Сухая кожа требует другого ухода. Нежная, как бы прозрачная, с матовым оттенком, она легко шелушится. Выводные протоки сальных желез мало заметны, но

Вы хотите испытать на себе косметическое действие трав? Тогда прислушайтесь к советам фитотерапевта доктора медицинских наук, профессора Владимира Федоровича Корсуна.



Шалфей

уже в молодом возрасте на лице могут появляться мелкие морщины. Сухая кожа рук резко реагирует на изменения внешней температуры, плохо или совсем не переносит мыла, мно-

гие мази и кремы.

Для очищения сухой кожи можно приготовить лосьон: 50 г цветков бузины черной залить стаканом кипятка, настаивать 10 минут, охладить, процедить. Вместо бузины употребляются также ромашка аптечная, липовый цвет, шалфей. Все эти настои смягчают и очищают кожу, снимают раздражение.

Неплохо действует и цветочный лосьон. Он освежает и смягчает кожу. Нужно 20 г смеси лепестков розы, жасмина, ро-

машки, липы залить 200 мл кипятка, настаивать час, процедить.

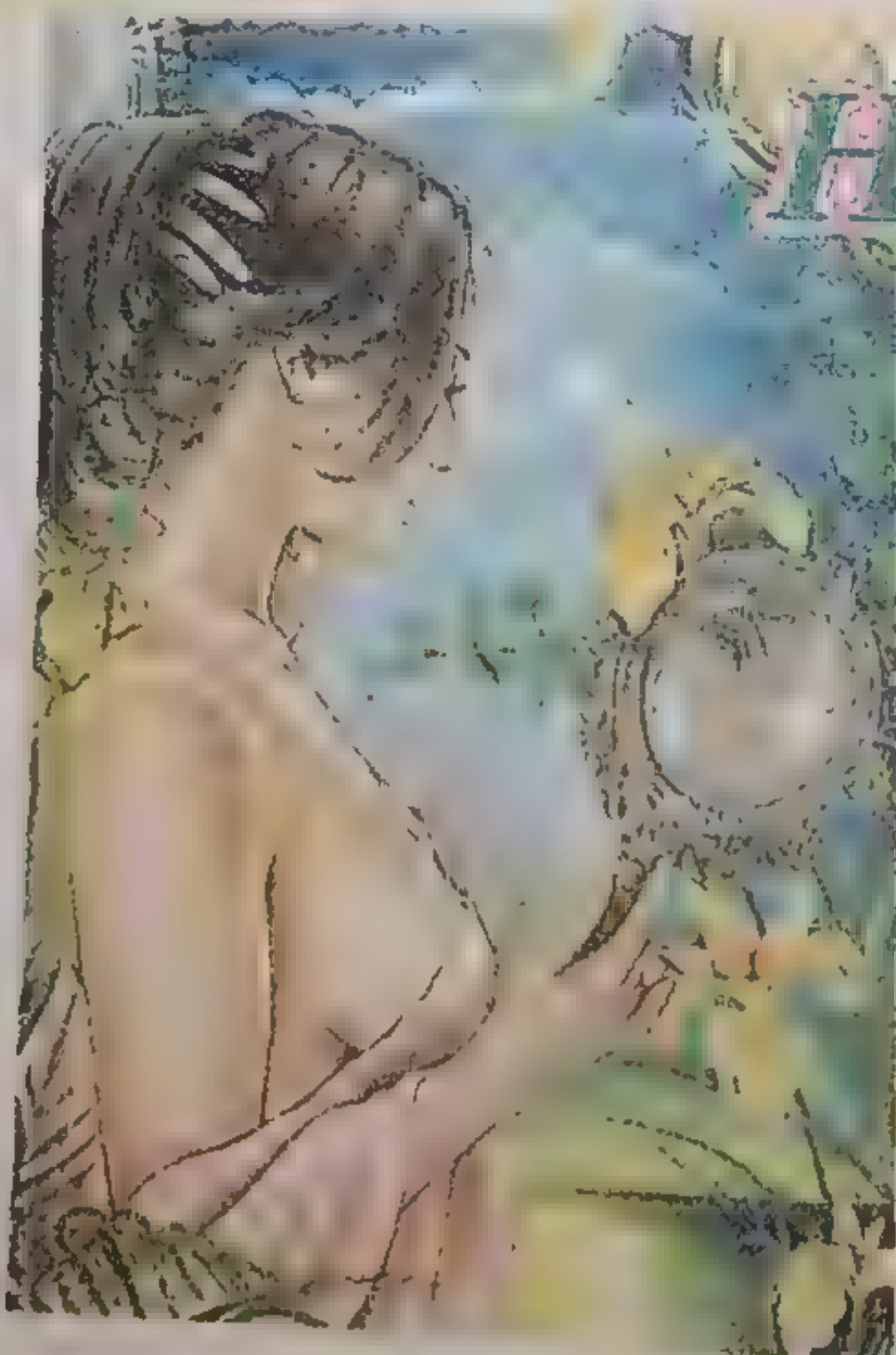
Косметические маски

Маски — один из наиболее удобных и доступных в домашних условиях способов ухода за кожей лица и шеи. Они усиливают кровообращение кожи, улучшают ее цвет, очищают и на некоторое время сокращают поры, смягчают и слегка отбеливают. Этот эффект достигается при систематическом применении масок — 2—3 раза в неделю. Вот некоторые рецепты.

Цветки липы, ромашки, лепестки розы, траву мяты, петрушки, укропа, шишки хмеля смешать в равных пропорциях. 10 г сырья залить 100 мл кипятка, кипятить 5 минут, процедить. Смочить полученным отваром салфетку и на 15 минут наложить на лицо. Маска оказывает противовоспалительное, тонизирующее действие.

Траву тысячелистника, цветки календулы, листья шалфея, шишки хмеля, плоды каштана, траву фиалки трехцветной измельчить и смешать в равных пропор-

Наследие



Было время, когда люди, не знавшие одежды, натирались краской и накладывали рисунки на тело, чтобы защитить себя от холода или от палящих солнечных лучей. Они подводили брови, раскрашивали губы, втирали ароматические масла, чтобы привлечь внимание противоположного пола. Около 5000 лет назад недалеко от Вавилона, в городе Ур, была изготовлена первая помада. А в соседнем Египте царица Клеопатра уже всю жизнь использовала разнообразные косметические средства, чтобы поддерживать свои чары обольщения. Возможно, именно аромат ее духов изменил ход истории, одурманив Марка Антония запахом розы и пачули...

Современные женщины имеют намного больше возможностей прекрасно выглядеть. И помогут им в этом натуральные природные средства.

Составляющие натуральных кремов

Календула содержит стероидные вещества, бета-каротин, увлажняет кожу. Эти вещества помогают при многих кож-

ных заболеваниях: экземе, химических ожогах. Через биоточки и легкий массаж они воздействуют на печень, ЖКТ, почки, сердце, нервы.

Эхинацея укрепляет мембрану клеток, защищает их от нашествия микроор-

ганизмов и таким образом помогает избежать инфекции, стимулирует рост новых клеток, заживляет раны.

Ромашка содержит вещество хамазулен, которое имеет успокаивающий и противовоспалительный эффект. Она устраняет боль, улучшает состояние кожи, восстанавливает ее, стимулирует рост белых кровяных телец, заживляет раны после химических ожогов, экзем.

Шалфей лечит угри, себорейные дерматиты и другие кожные патологии, смягчает, успокаивает.

Чага омолаживает, разглаживает, имеет противоопухолевое действие, питает кожу необходимыми компонентами, смягчает.

Ламинария благотворно влияет на больную кожу, омолаживает, содержит множество витаминов, микро- и макроэлементов, питает кожу.

Фукус омолаживает, смягчает, делает кожу эластичной.

Хлорофилл — уникальный набор полезных компонентов и липидов, выиски-

циях. Три ч. л. смеси залить стаканом кипятка. Через 15 минут процедить. Осадок смешать с сухим молоком, рисовой или овсяной мукой и нанести на кожу лица. Через 15 минут кашицу удалить и умыться. Маска обладает тонизирующим, омолаживающим свойствами.

и белая

●Измельчить траву зверобоя, хвоща полевого, тысячелистника, мать-и-мачехи и листья шалфея, взятые в равных пропорциях. 20 г смеси трав залить 0,5 л холодной воды, кипятить на водяной бане 15 минут, процедить. Смочить теплым отваром марлевую салфетку и на 15 минут наложить на лицо, менять 2—3 раза. Курс — 15 масок.

●Питательная маска из трав с медом. Смешать в равных частях цветки ромашки, липы, бузины, верхушки побегов сосны. Залить 50 г смеси 300 мл воды и приготовить отвар. Одну ст. л. миндальной муки смешать с 50 мл отвара, добавить 5 г меда. Наложить кашицу на лицо на 30 минут, после чего смыть теплой водой, а затем холодной.

●Лавандная маска. 20 г ланолина, 5 г растительного масла, 5 мл масла лаванды, 0,5 г буры, 40 мл воды взбить до получения однородной массы и наложить на кожу лица и шеи на 15 минут. Применять 2 раза в неделю. Оказывает противовоспалительное, бактерицидное действие.

Окраска и лечение волос

Безусловно, при окраске и уходе за волосами лучше пользоваться растительными средствами. Наиболее безопасны для волос растительные красители: хна и басма, ревеня, настой ромашки. Хна и басма придают волосам рыжеватый оттенок, настой ромашки — желтовато-золотистый, ревеня — светло-русый.

●Самый простой метод окраски волос — мытье головы **настоем ромашки**. Это средство пригодно только для светлых волос. Ромашку заварите крутым кипятком, настаивайте в течение 30—40 минут, процедите. К 100 г процеженного настоя добавьте 5 г глицерина и этим составом смочите волосы.

Для получения различных оттенков готовят растворы разной крепости: для светлого — 100 г ромашки на 0,5 л воды, для более темного — 150 г ромашки на 0,5 л воды.

При поседении светлых волос можно применять отвар шелухи лука, который придает им желтоватый оттенок. 25—30 г шелухи кипятите 10—20 минут в 200 мл воды. Полученный темно-бурый отвар процедите, на 100 мл отвара добавьте 5 г глицерина. Этим составом ежедневно смачивайте волосы до получения желаемого оттенка.

●Для окраски волос **ревенем** надо отварить 150 г ревеня в 0,5 л кислого белого виноградного вина до получения половинного объема. Эту жидкость втирают в во-

лосы и высушивают их.

При жирной или сухой себорее нередко отмечается повышенное выпадение волос. Для устранения этого неприятного явления в кожу втирают раздражающие вещества, усиливающие приток крови. Например, настойку стручкового перца, хинную настойку, чемерицу, камфорный спирт, жидкость «Био-4», хавитол.

Чтобы **укрепить волосы**, воспользуйтесь следующими рецептами.

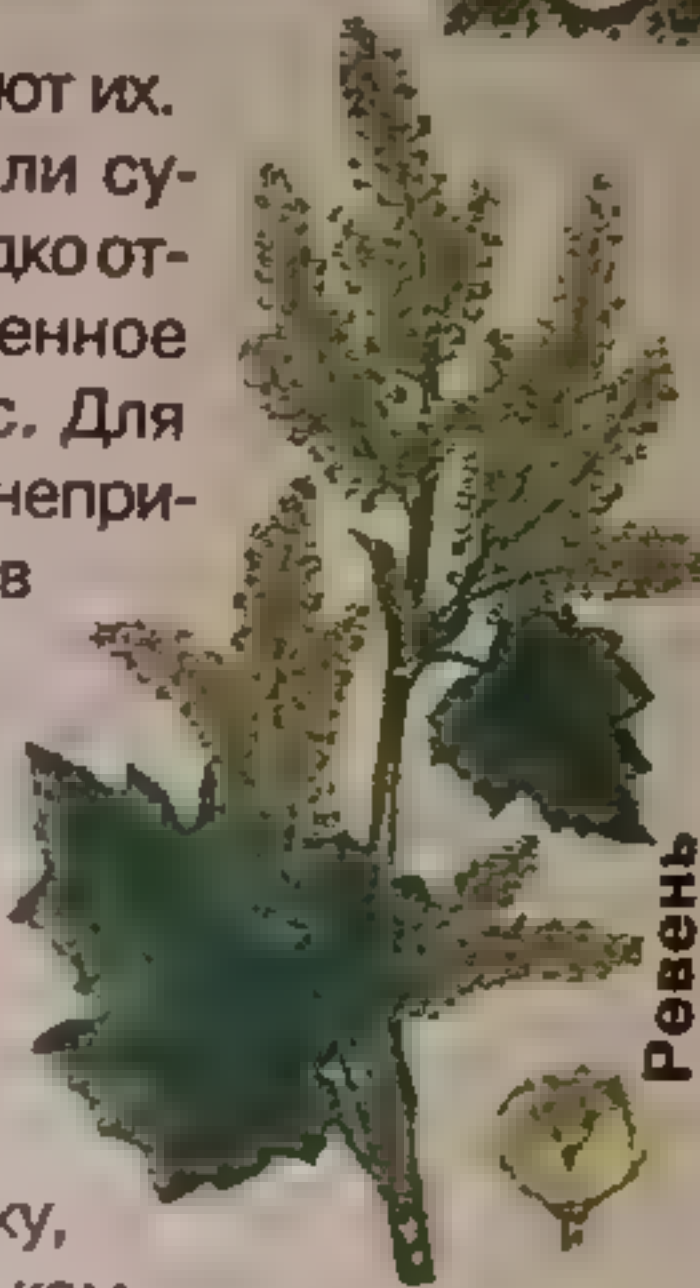
●На 1 л кипятка взять 50 г травы шалфея. Настаивать 2 часа, процедить, сполоснуть волосы и оставить их влажными на 30 минут.

●Три раза в неделю мыть голову крепким отваром из смеси травы крапивы и мать-и-мачехи, взятых поровну.

●На 1 л воды взять 20 г корня лопуха, 10 г цветков календулы. Кипятить 5 минут. Этим отваром мыть голову 2 раза в неделю.

●На 1 л кипятка взять по 20 г корня аира, корня лопуха, цветков календулы, шишек хмеля. Настоять и смачивать голову на ночь 2—3 раза в неделю.

●Мыть голову крепким отваром коры ивы и корней лопуха, взятых в равных частях.



Ревень

Клеопатры

валяет поврежденные клетки, помогает освободиться от них.

Главный показатель здоровья

Кожа — один из самых сильных органов чувств. 1 кв. см содержит 5000 чувствительных, 200 болевых, 14 температурных и 25 реагирующих на давление нервных рецепторов. Нашей кожей мы чувствуем капли весеннего дождя и ласки любимых рук, поцелуй и прикосновение острого клинка. Кожа является главным показателем здоровья внутренних органов и всех систем. Поэтому так важно содержать ее здоровой и красивой, питать натуральными природными компонентами, а не химическими суррогатами. Давайте посмотрим, как она устроена.

Она состоит из 3 слоев:

1. Эпидермальный. Наружный роговой, содержит много погибших клеток, а внутренний, базальный, постепенно обновляет структуру эпидермиса. Основание эпи-

дермиса погружено в лимфатическую жидкость (здесь кожа имеет свойство насоса).

2. Средний пласт — дерма — отвечает за упругость, эластичность кожи, молодость. В дерме заложены мышцы, поднимающие и опускающие волосы.

3. Жировая клетчатка обеспечивает подвижность, тургор кожи. В ней находятся кровеносные сосуды, волосяные фолликулы.

Питают и омолаживают

Я разработала и запатентовала несколько натуральных лечебно-профилактических кремов для всех типов кожи лица и шеи. Уверена, что многим читательницам они будут по душе. Применив их, они



Эхинацея

станут намного обольстительнее Клеопатры. В состав кремов входят такие компоненты: воск пчелиный, прополис, экстракт «Венеро Гей», агар-агар, натрий стеарат, коллаген, высшие жирные спирты, натуральные масла (какао, апельсина, зародышей пшеницы), хлорофилл, календула, ламинария, брусника, фукус, чага и мн. др.

Эффективность этих кремов высока: они укрепляют кровеносные сосуды, питают, омолаживают и регенерируют клетки кожи. Восстанавливают и поддерживают баланс влажности и жирности кожи. Обладают антисептическими, противовоспалительными и омолаживающими свойствами, оживляют и открывают истонченную ауру к добру. Стабилизируют настроение.

Всем желающим даем справки и рекомендации по телефонам: 8 (81834) 5-02-35, 5-60-89, помощники 5-23-38, 5-06-87 (с 8.00 до 21.00).

Работаем по предоплате. Патент № 2253433. Товарный знак № 263568.

Народный целитель,
фито- и биотерапевт
Татьяна Петровна Андреева,
164170, Архангельская обл.,
г. Мирный, а/я 59

Смекалка, терпение и острый нож

Был с ними опытный руководитель, знающий все премудрости походов, истопивший не одну пару ботинок. Технологии постройки плотов из сухой сосны усвоили быстро, под руководством бывалого путешественника работа закипела. Оборудовав два плота, отправились в путь.

Случилось так, что один из плотов повредило на порогах и часть поклажи просто утонула. Благодаря спасательным жилетам и хорошей взаимовыручке никто не пострадал, только вымокли до нитки. Выбрались на берег, стали разводить костер, сушиться, ставить палатки и готовить пищу. Тут-то и выяснилось, что большая часть всех тарелок-чашек-ложек покинута на дне реки. Хорошо, хоть котелок и пара ведер хранились на втором плоту и потому уцелели. Хозяйственных магазинов поблизости нет, как теперь без посуды есть и пить юным путешественникам несколько дней? Непонятно.

Но для заядлого туриста отсутствие посуды не повод расстраиваться. Взяв топорик и охотничий нож, глава экспедиции прогулялся по окрестностям и принес с десяток пластов березовой коры и несколько веток разной толщины. Сев в сторонке, он принялся резать ножом бересту и строгать палочки из веток.

Костер потрескивает, в ведре уже булькает каша, в котелке чай заварен. А на «столе» целый «сервиз» из берестяных тарелок, ложек и кружек. Вида несколько непривычного, но вполне годных к использованию. Без посуды не остался никто. Изготовить такую утварь оказалось на удивление просто, только немного терпения, аккуратности и острый нож. Скоро каждый мог обеспечить себя необходимым набором в случае надобности.

Бывалых лесовиков таким «рукоприкладством» не удивишь, но если это кого-то выручит в походе — уже хорошо.

Напомню описание нескольких поделок, не раз выручавших туристов. В отличие от плетеных изделий тут минимум подготовительных работ и легкость исполнения. Важно лишь выбрать подходящей толщины пласты без трещин и повреждений и очистить «белую» поверхность от мха и шелухи. Узоры и украшения необязательны, на вкус изготовителя.

Во-первых, самое простое и необходимое — **коробочка, она же тарелка**, изготавливается из цельного куска бересты прямоугольной формы. Вариантов сгиба-

Около 20 лет назад группа студентов, начинающих любителей водного туризма, отправилась покорять одну из многочисленных таежных рек. План был простой: приехать к верховьям реки, построить пару плотов из сухостоя и сплавиться по течению до намеченного населенного пункта, любуясь суровой таежной красотой, потом сесть на поезд — и домой.

Как береста

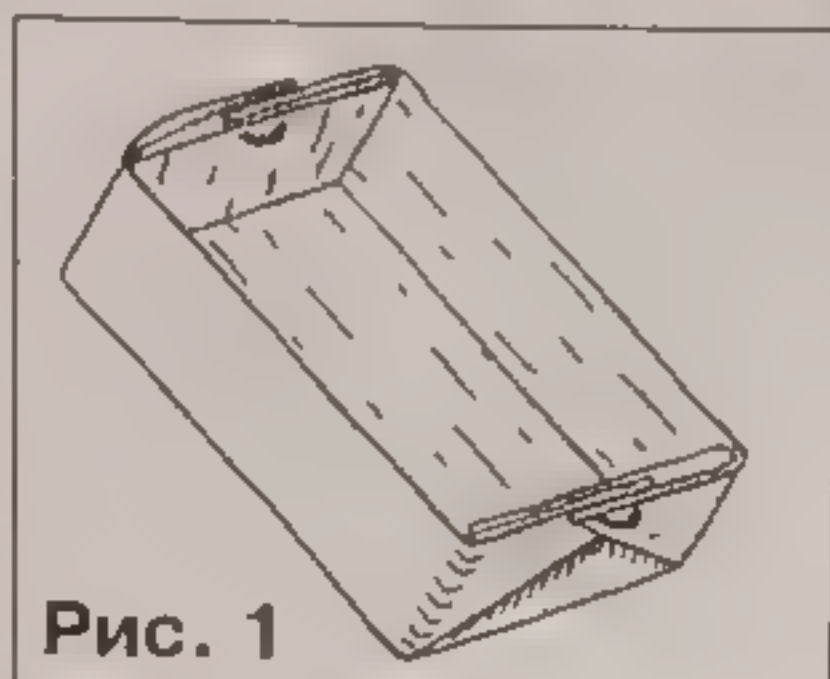


Рис. 1

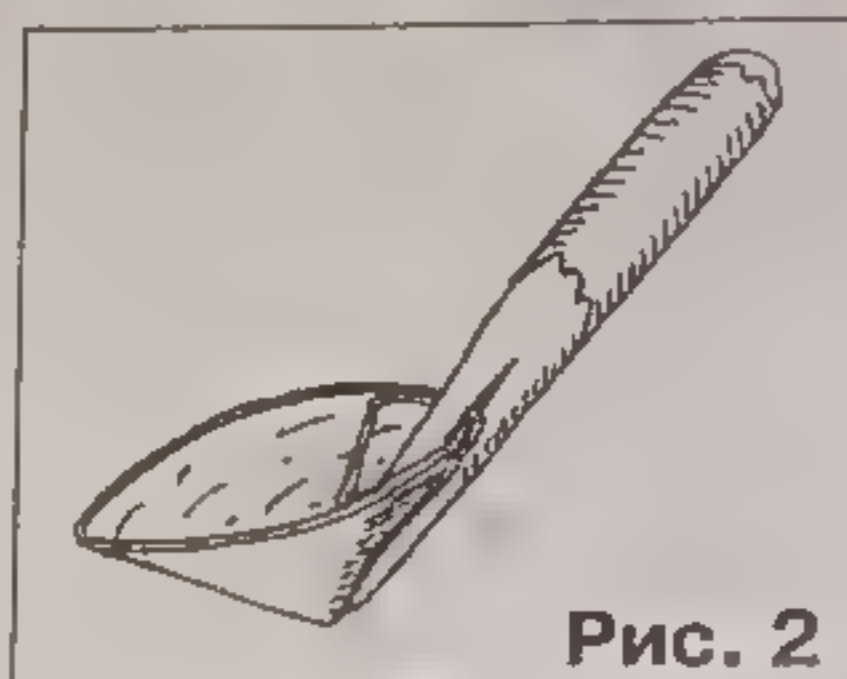


Рис. 2

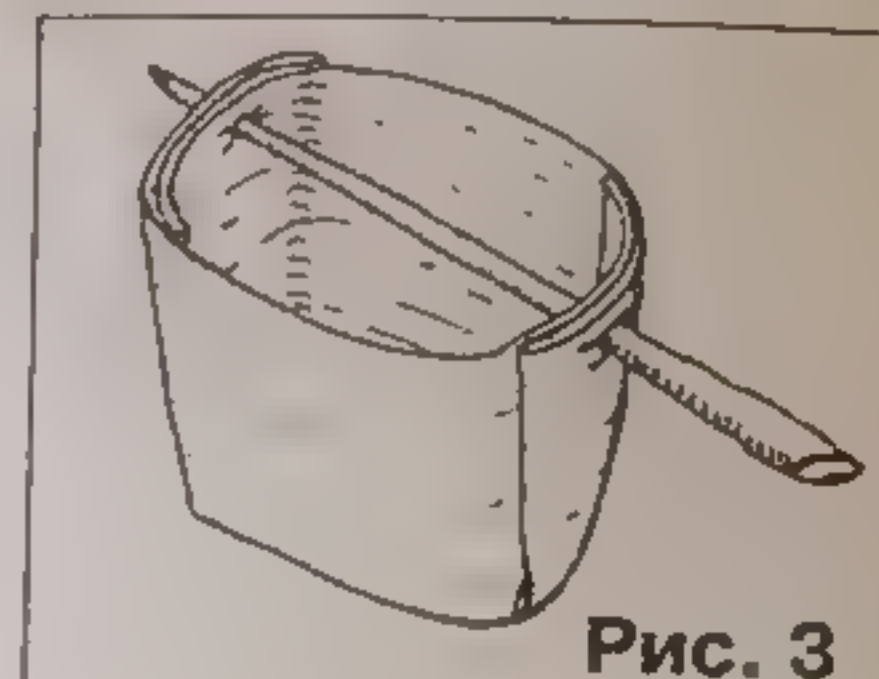


Рис. 3

ния несколько, мне больше нравится тот, который на рисунке 1. «Желтая» поверхность — внутри. Скрепляются загнутые углы веревочкой, корешком, проволокой или веточкой (зависит от обстановки и возможностей). Годится емкость и для супа, и для каши, можно насыпать ягоды, соль или сахар, просто набрать воды.

Следующее приспособление — это ложка, как вариант, черпак (рис. 2).

Подготавливается небольшой круг из пласта бересты, затем от центра к краям вырезается острый угол и удаляется. Оба среза с нахлестом накладываются друг на друга и закрепляются расщепленной палочкой, она же станет ручкой. Если вырезать угол побольше, то получится черпак. На конце ручки можно оставить небольшой сучок для подвешивания до и после использования.

Кружка делается почти так же, как тарелка, только более глубокая и узкая. Скрепляются края сквозной веточкой, один конец которой длиннее другого, за него удобно держать или зачерпнуть жидкость (рис. 3).

Сберечь спички в условиях влажности при отсутствии полиэтилена, резины и т. п. поможет контейнер из четырех кусков бересты (рис. 4), внутрь которого вложен спичечный коробок. Чтобы стенки плотнее сжались, готовый контейнер нужно подержать над паром. При разведении костра в аварийной ситуации берестяные стенки коробочки используются как растопка.

Из двух слоев бересты, вырезанных по размеру стопы, получатся стелька. Две заготовки складывают «белым» слоем друг к другу и прошивают по краям суровой ниткой или тонкой полоской бересты (рис. 5), лучше по заранее пробитым отверстиям.

Для хранения сыпучих продуктов, сбора трав, жидкости, меда и т. п. очень удобны тески с крышкой. Делать их сложнее, но затраченное время окупается. Часто рекомендуют снимать бересту цельным цилиндром с обрубка дерева, но я использую другой метод. Два прямоугольных пласта, равных по высоте, очищенных от мусора, без дефектов, наворачиваю с нахлестом на цилиндр подходящего диаметра (рис. 6). Это может быть бутылка, банка, ствол деревца. «Белые» стороны коры обращены друг к другу. Для удобства лучше зафиксировать все несколькими витками веревки. Затем шилом или чем-то острым намечаю вертикальный ряд проколов (четное число) примерно посередине перехлестнутых краев. Теперь все отвязываю и по намеченным проколам вырезаю будущий «замок». Тут вариантов много, я пользуюсь таким (рис. 7). Его удобно делать ножом или любой железкой, заточенной под стамеску. Внутренний цилиндр меньшего диаметра скрепляют так, чтобы «замок» оказался снаружи, а второй цилиндр соединяют зубцами внутрь. Потом меньший цилиндр плотно встав-

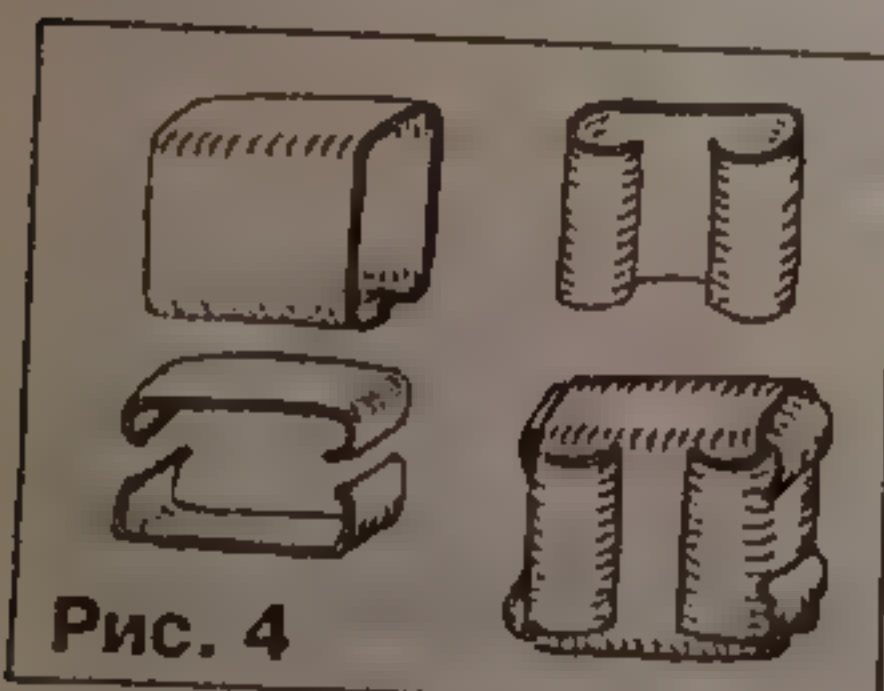


Рис. 4

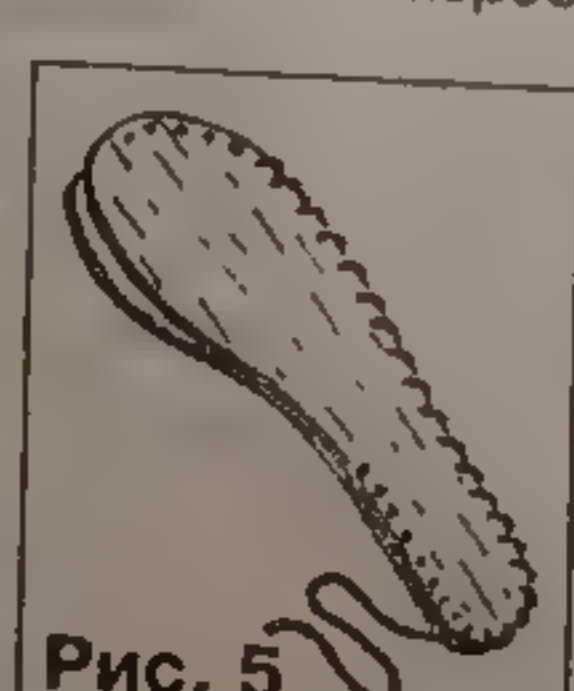


Рис. 5

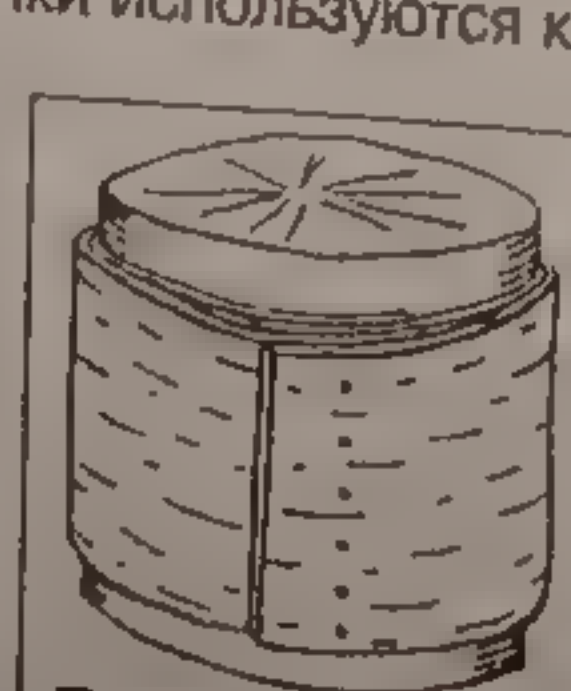


Рис. 6

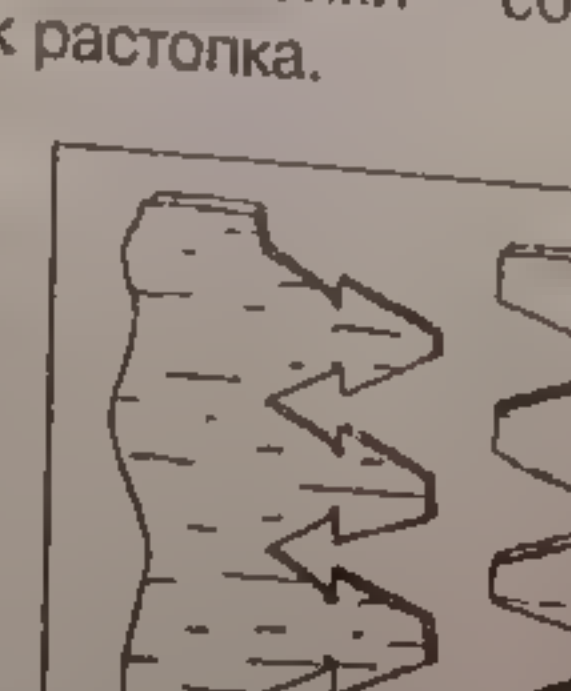


Рис. 7

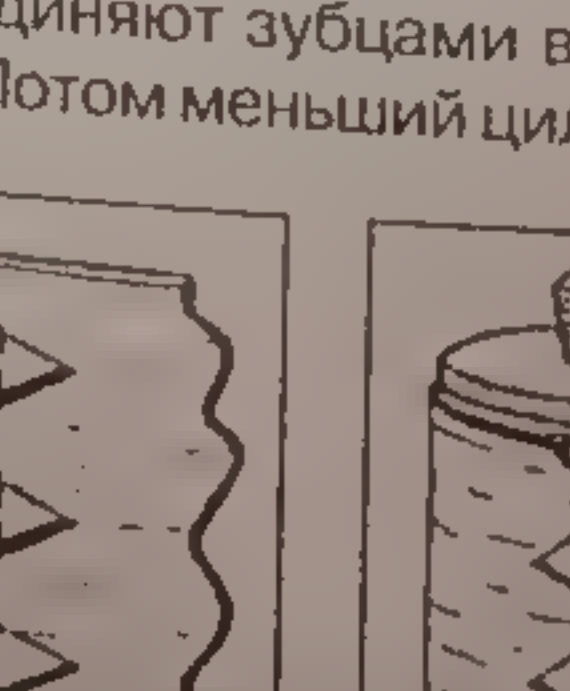


Рис. 8

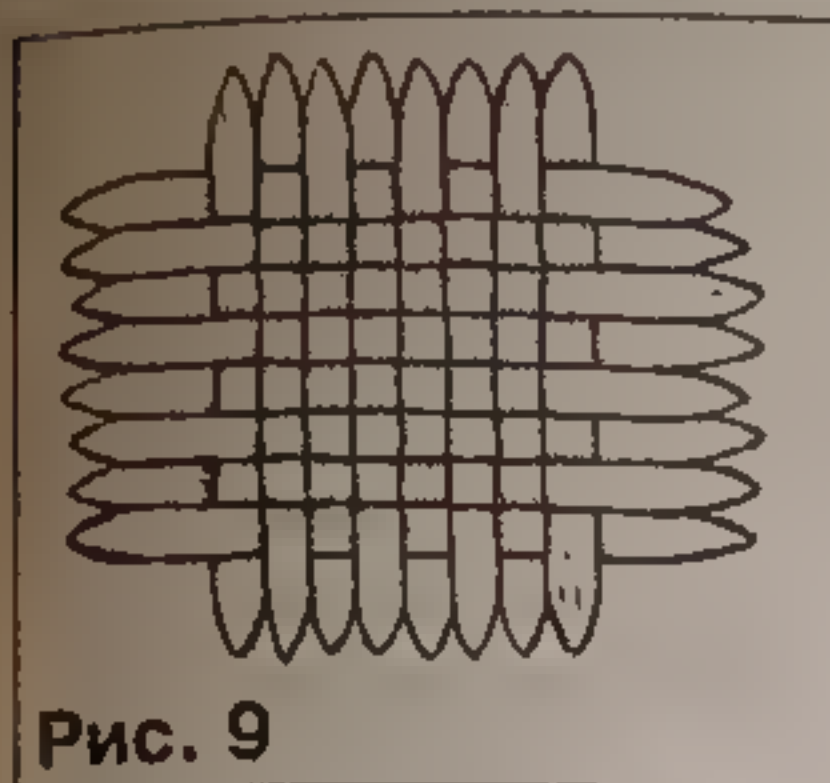


Рис. 9

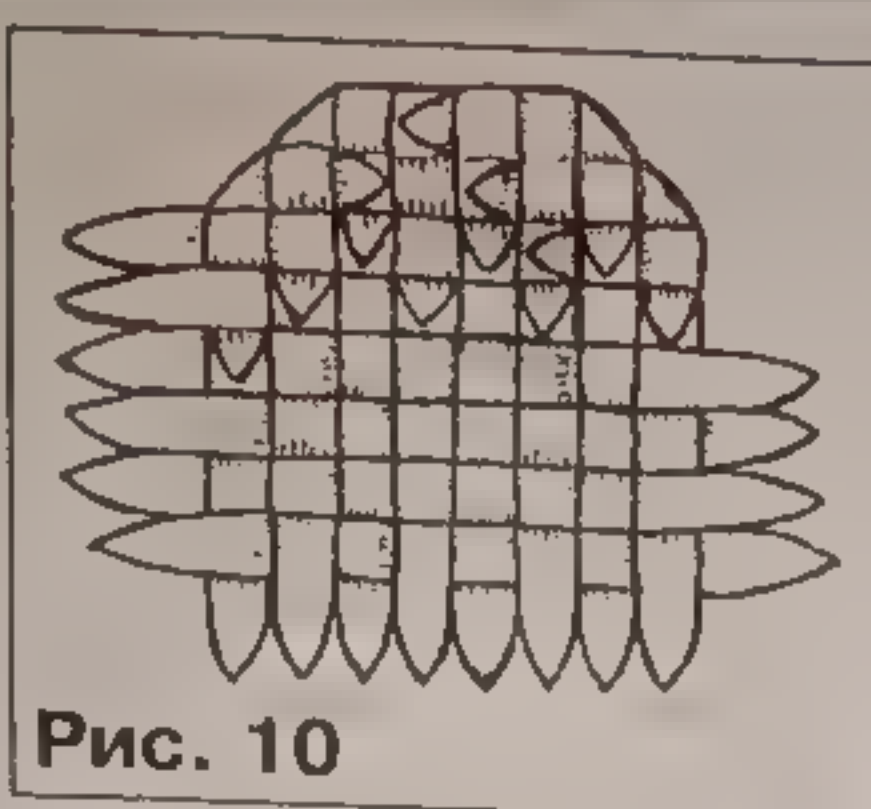


Рис. 10

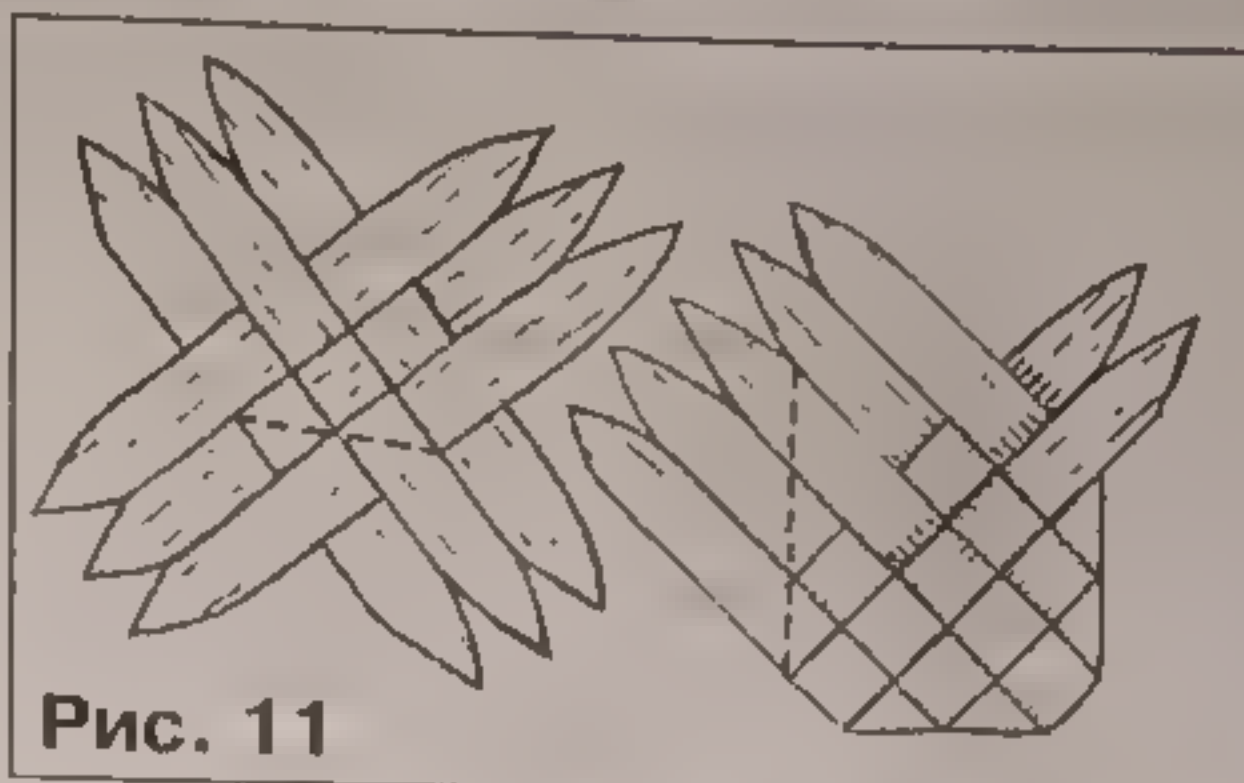


Рис. 11

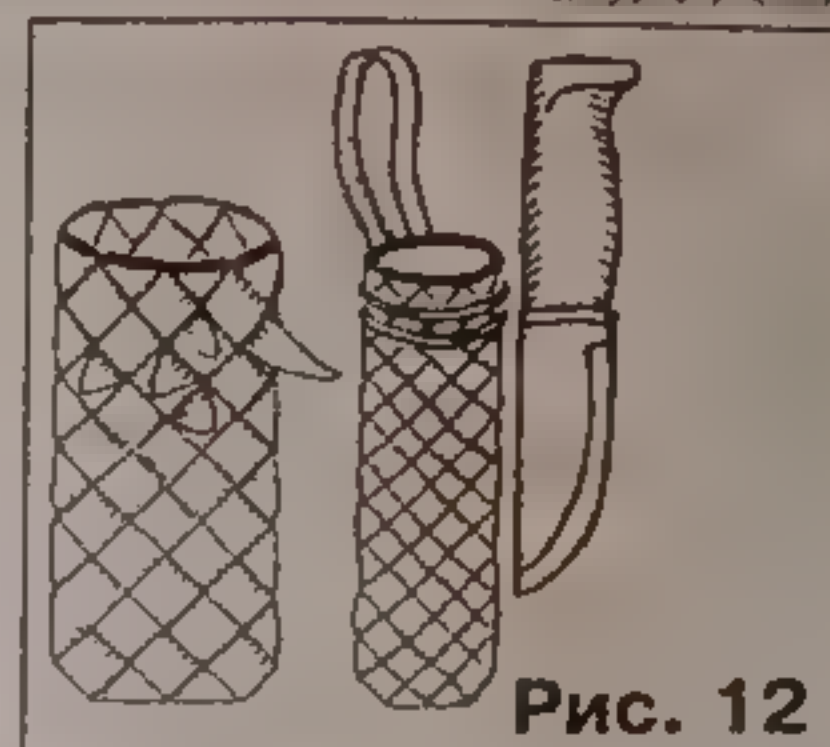


Рис. 12

туристов выручила

ляю в большой, чтобы «замки» оказались с противоположных сторон. Получилась двойная, прочная «труба», скрепленные края «замков» упрятаны внутри между слоями. Дно можно сделать из отпиленного кружочка от чурки либо выстругать круг из досочки или толстой щепки. Диаметр дна должен быть несколько больше диаметра цилиндра, нижний край которого лучше распарить в горячей воде. Тогда вставленное дно будет плотно обхвачено высушенной берестой. Оба слоя давят друг на друга, высыхая и обеспечивая прочность конструкции.

Круглая крышка вырезается так, чтобы она плотно вставлялась и удерживалась в верхнем отверстии — горловине. Ручку для крышки можно сделать из толстой ветки, придав ей форму и вставив в отверстие в центре крышки, расклинив изнутри. Или, слегка подстрогав с одной стороны веточку ивы, рябины, черемухи, согнуть ее скобкой и вставить в два отверстия по краям крышки, опять же расклинив снизу (рис. 8). Крышку вставляют сначала краем, затем поворачивают до горизонтального положения, определяя в горловину. Сидит она плотно, в то же время легко открывается. Приделав гибкую ручку к туеску, мы получим небольшое ведерко. Если есть желание, то наружную поверхность украшают резьбой, выдавливанием или выцарапыванием узоров острым предметом.

Даже находясь вдали от цивилизации, человек с фантазией и воображением сможет придумать, изготовить и обеспечить себя множеством нужных в хозяйстве вещей из бересты, обходясь минимумом инструментов.

Полезное плетение

Далее рассмотрим некоторые возможности применения несложного плетения. Это занятие требует больше времени на подготовку материала и на сам процесс работы.

Бересту нужно очистить и нарезать на полосы одинаковой ширины в достаточном количестве, а их длина должна соответствовать предполагаемым габаритам изделия. Если материал слишком толстый, его можно расслоить руками. Один из простейших предметов — это коврик.

При отсутствии пенополиуретанового он может пригодиться, если придется сидеть на холодном или каменистом грунте. Или как подставка под горячее. Технология плетения проста и понятна: полосы с заостренными концами набирают в полотно (основу), до получения нужной площади, «белой» стороной вверх (рис. 9). Затем конец полосы загибают и подсовывают под поперечные ленты, плотно затягивая (рис. 10). Так поступают с каждой полосой, пока вся поверхность не станет «желтой». Если длины не хватает, то нужно ее продлить, вставив новую полосу. Торчащие короткие кончики лент аккуратно обрезают. Таким образом получают легкий четырехслойный коврик любой формы, по желанию мастера.

Из более узких лент можно, например, сделать чехол для ножа. Точно так же набирают полотно и загибают один из углов так, чтобы «желтый» слой оказался внутри (рис. 11). Формируют плоский край, а дальше свободные концы сплетают между собой до необходимой длины (от кончика лезвия до 2/3 ручки) так, чтобы получился цилиндр. Тут важно учесть, чтобы самая толстая часть ручки ножа легко входила в него. Набрав нужную длину, загибают каждый свободный конец ленты, подсовывая на обратном ходу под поперечные слои, таким образом возвращаясь к плоскому краю (рис. 12). (Чтобы было удобнее подсовывать ленту, поперечные слои нужно подковыривать специальным инструментом полукруглого плоского сечения типа скругленной широкой отвертки. Его можно выстругать из дерева и отшлифовать.)

В итоге получается цилиндр с одним плоским концом, в который плотно вставляется нож, рукоятка утапливается больше чем наполовину. За счет трения рукоятки нож не выпадает, при этом легко вытаскивается. Подвес можно сделать из полоски кожи, веревки и т. п.

Тех, кто носит очки (оптические или солнцезащитные), может заинтересовать очешник из бересты. Принцип плетения похож на предыдущий. Основа собирается из узких и тонких ленточек, 5 продольных на 5 поперечных, опять отгибается угол (внутрь «желтой» стороной) и формируется дно очешника (рис. 13). А дальше

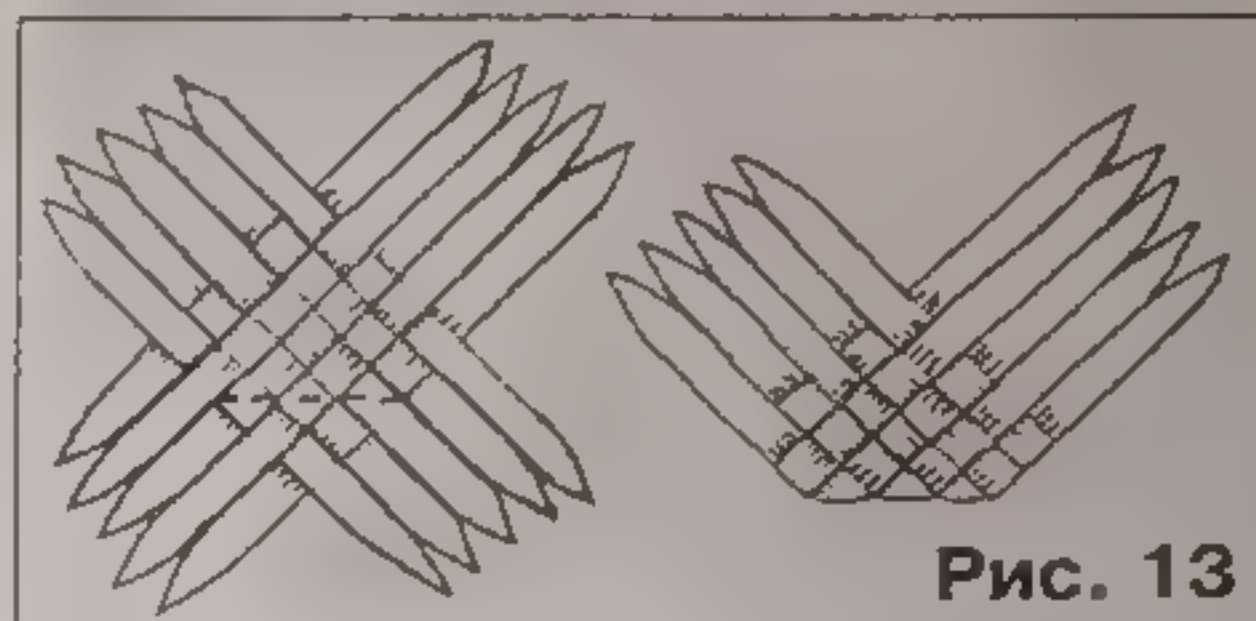


Рис. 13

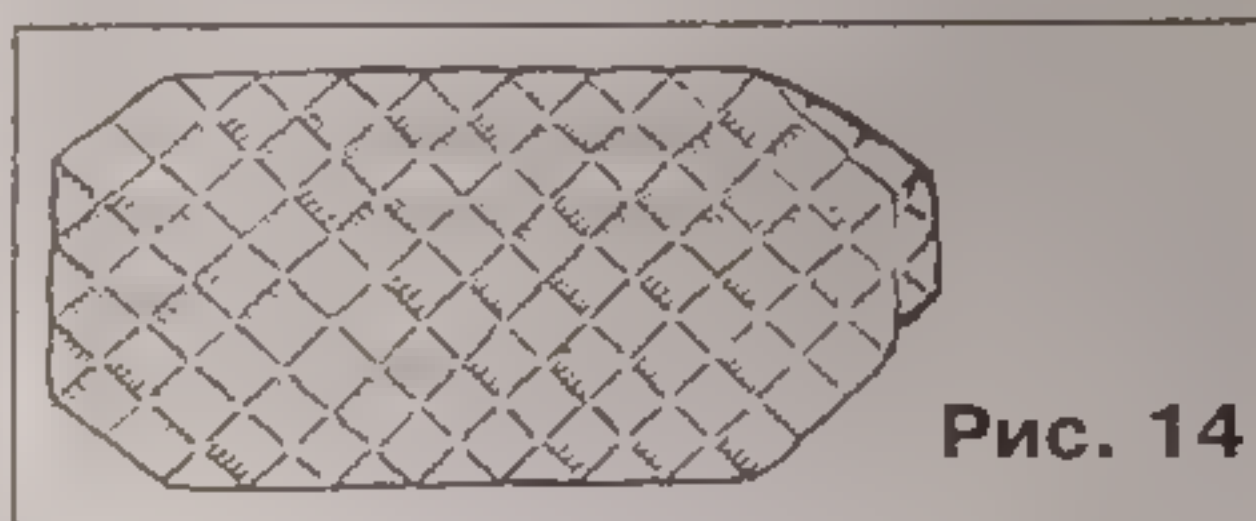


Рис. 14

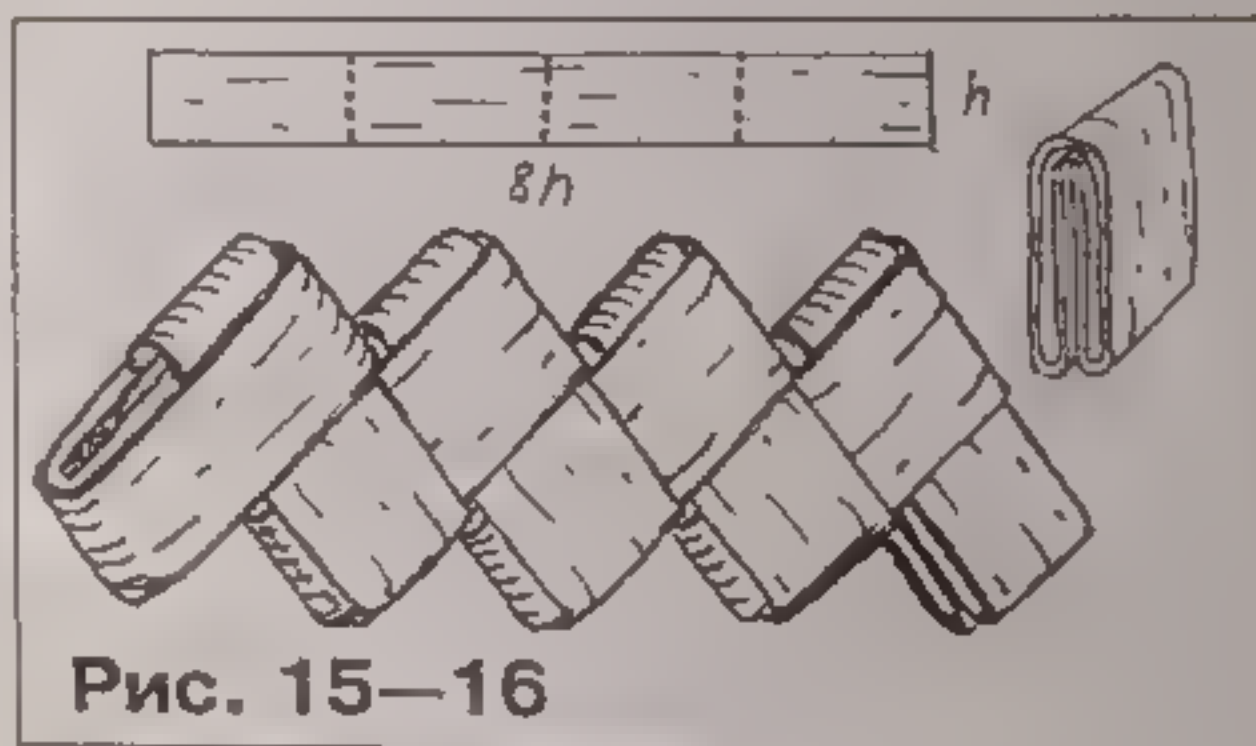


Рис. 15-16

свободные концы сплетаются между собой до нужной длины футляра (по размеру очков), только горловина делается овальной, с небольшим вырезом. От края горловины концы лент отгибаются и по наружной стороне возвращаются в сторону дна, проходя под каждым поперечным лыком, закрывая все белеющие участки. Не хватает длины ленты — добавляется новая полоска. Торчащие кончики обрезаются. Получается футляр (рис. 14).

Напоследок — как сделать ободок для головы. Нарезаем необходимое количество ровных ленточек с соотношением ширины и длины 1:8. Каждая полоска сгибается в 4 раза, как на рисунке 15. Теперь остается собрать все звенья (рис. 16) в одну цепь нужной длины, предварительно сняв мерку с окружности головы. Первое и последнее звено соединяются вместе. Обруч получается эластичный и плотно облегает голову.

Мы рассмотрели только несколько вещей, всего разнообразия плетеных изделий охватить невозможно, тут полный простор для фантазии умельцев.

Подготовил Н.Л. Давыдов



Вторая молодость Аиды

Десять лет назад у меня были и бронхиальная астма, и ишемия, невралгия, радикулит. Но мне удалось взять себя в руки.

Новую жизнь начала с легкого бега и гимнастики. Сначала упражнялась дома или в спортзале, а когда немного окрепла, стала в любую погоду выходить на улицу в одном легком спортивном костюме. Я научилась кататься на лыжах и даже отважилась принять участие в городских соревнованиях «Лыжня России».

Через год стала закаляться водой. От бани, горячего душа и теплого обливания постепенно перешла к прохладной воде, затем к холодной. Ну а сейчас седьмой год купаюсь в ледяной проруби, да не одна, а с «главной моржихой» нашего города Валентиной Сергеевной Ивановой, которая «моржует» вот уже 40 лет и никогда не болеет. Купающихся у нас не один десяток. Ничего страшного в холодном обливании и моржевании нет, если привыкать к ним постепенно и после купания хорошо согреваться. Зато холодная вода успокаивает нервы, укрепляет сосуды, избавляет от простуд, еще больше закаляет силу воли и духа.

Уже через два месяца после начала закаливания я почувствовала облегчение, стали исчезать головные и сердечные боли, одышка, кашель смягчился. А главное, я поверила в себя. Решилась на **разгрузочные дни**, постепенно привыкала к однодневному голоданию раз в неделю. И наконец, подключила **аутотренинг**. Постоянно внушала себе радостные мысли, повторяя яркие и убедительные слова: «Я все могу», «Я люблю жизнь», «Я совершенно здорова». И что? Убедилась: нервная система (да и весь организм) успешно лечится и укрепляется словом, самовнушением. Целеустремленная интеллектуальная и физическая работа, чтение, тренировка памяти, внимания изменяют сознание, образ жизни.

Я счастлива, что нашла верный путь к здоровью и могу обходиться без лекарств. Жизнь стала интересной, праздничной. Ко мне словно молодость вернулась.

Аида Габбасова, г. Стерлитамак

Вейделевских ветеранов годы не берут!

Кажется, совсем недавно мы были молодыми, работали, радовались жизни, веселились, и вдруг... старость. Нет уже той бодрости духа, не то здоровье. Приходится его поправлять. Но не лекарством единым жив человек. Ничто не заменит радость общения, которого так не хватает пожилым людям. В нашем поселке Вейделевка вот как решили эту проблему.

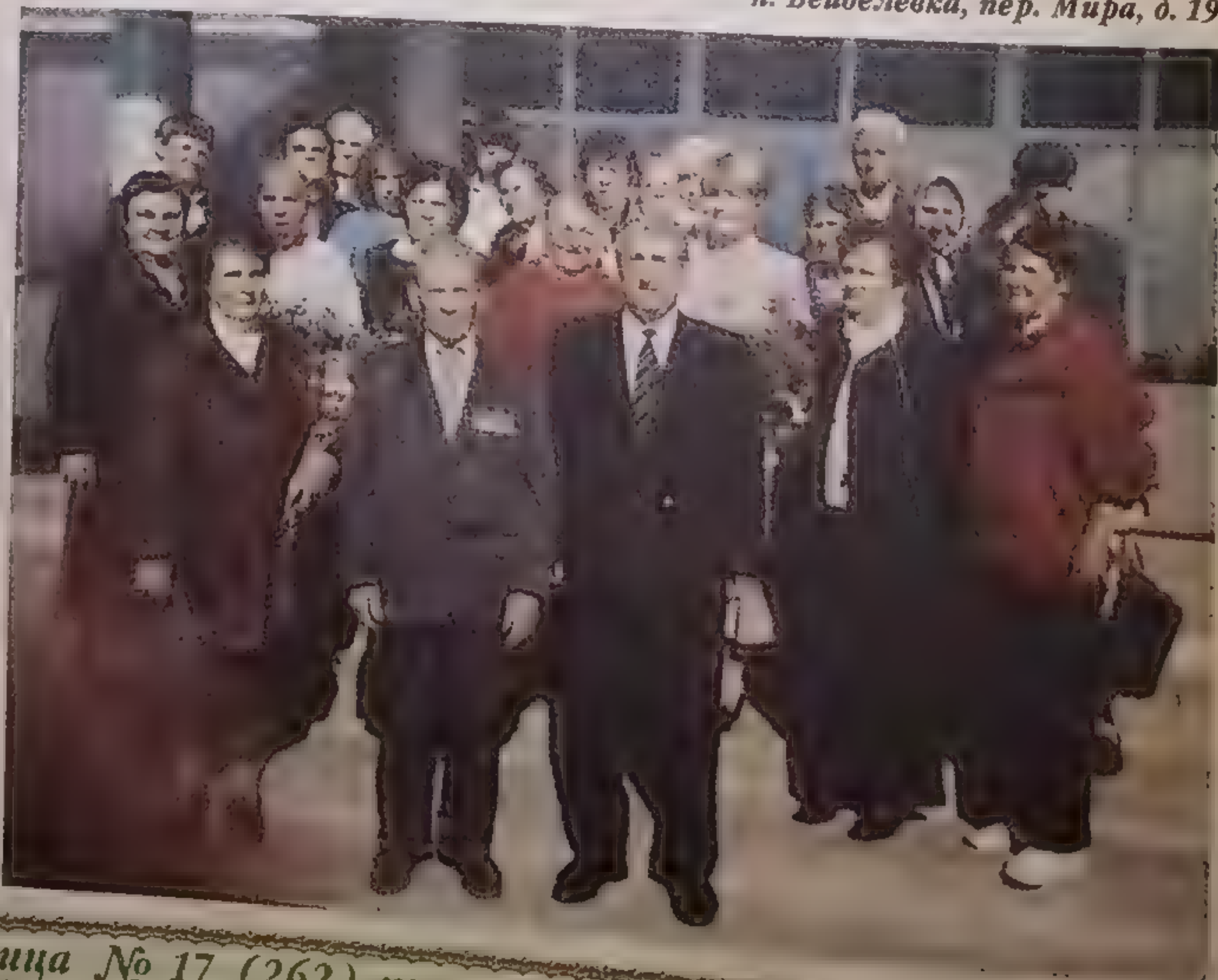
В конце каждого месяца в Дом культуры с разных сторон группами и поодиночке нескороим шагом идут принаряженные пожилые люди. Вот уже несколько лет это место приятного общения пенсионеров. Здесь работает кино клуб «Ветеран». Пришедших с улыбкой встречает его руководитель Лидия Ивановна Лепетюха. Она для каждого найдет теплое слово. Собирается 50—75 человек в возрасте от 55 до 85 лет. Наши сельчане пережили военное лихолетье, трудились без устали, знают цену куску хлеба. Они вырастили детей и теперь радуются, глядя на внуков и правнуков. У каждого были мечты, любовь, счастье. Хотя на вопрос о счастье все отвечают по-разному. По-моему, счастье — это сама жизнь с ее радостями, заботами и тревогами.

А сколько талантливых людей среди пенсионеров! Есть поэты, солисты, декламаторы. Есть и свой хор ветеранов. Каждый раз придумывается что-то новенькое, интересное. Но вначале — короткая лекция о какой-нибудь значительной дате, текущих событиях. На встречу с ветеранами приходят руководители администрации

района, врачи, работники библиотеки, Пенсионного фонда, соцзащиты. Беседы проходят оживленно, в непринужденной обстановке. Судовольствием мы смотрим старые добрые кинофильмы. А дальше общение идет за чашечкой душистого чая. Организовать застолье помогает совет ветеранов. Именинникам дарят цветы, и в честь каждого исполняется песня. Потом поют уже хором, танцуют.

Посмотришь на танцующие пары и неверишь, что этим мужчинам и женщинам далеко за... и что у них что-то болит. Болячки отступают! В этот день все молоды и счастливы. И благодарны организаторам встреч за возможность пообщаться.

Галина Михайловна Гуржий,
309720, Белгородская обл.,
п. Вейделевка, пер. Мира, д. 19



Кладу соль — уходит боль

Предлагаю попробовать способ, с помощью которого сама справляюсь с **головной болью**. Это наследственное — у мамы тоже от перенапряжения, расстройства, усталости раньше частенько бывали приступы. Обычно она принимала анальгин, туго стягивала голову полотенцем или платком и ложилась в темную комнату. Через час-полтора ей становилось гораздо легче. Я анальгин не пью с тех пор, как узнала, что он запрещен во всех цивилизованных странах из-за своего вреда для организма. И если приступ застает меня вне дома, то от

безысходности принимаю какие-нибудь спазмолитики. А дома давно лечу голову только солью.

Для этого держу некоторое количество (примерно граммов 300) **обычной каменной соли в плотном целлофановом пакете в холодильнике**. Как только начинаю чувствовать боль, перекладываю пакет в морозилку хотя бы минут на 5. Потом достаю пакет, кладу чистое полотенце (в один слой) на темя, на него — соль, на всю верхнюю часть головы, и ложусь. Обычно хватает 15 минут, чтобы почувствовать значительное облегчение. Только дважды мне приходилось эту процедуру повторять — тогда приступы боли были просто сильнее.

М.С. Ярошенко, г. Благовещенск

Иногда под
ним закружил
приливает

Расскажу читателям такой чудесной газетки, как быстро справляюсь с **порезами**. Я готовлю очень люблю, ножи у меня всегда острые, поэтому ранки — частые гости. Но я сразу же толку таблетку **стрептоцида**, добавляю несколько капель **йода** и накладываю смесь на ранку. Все заживает прямо на глазах!

Ольга Никонова, г. Северодвинск

Чего боится ячмень

Предлагаем несколько старинных способов борьбы с ячменем.

❖ Если вы чувствуете, что у вас «наклеивается» ячмень, смажьте его долькой сырого чеснока, очищенного от пленки. И так несколько раз.

❖ Когда оконное стекло сильно запотеет, чистым пальцем соберите этот «пот» и помажьте им больное веко. Несколько раз проделайте эту процедуру.

❖ Если ячмень вскочил на левом глазу, на правой руке завяжите красную шерстяную нитку у запястья, в области пульса, а если на правом — то же самое на левой руке.

❖ Кусочек горячей серы завяжите в шерстяную тряпочку и повесьте на шею так, чтобы он был на груди в том месте, где обычно висит крест — то есть в ложбинке между грудями. Через сутки ячмень исчезнет.

Н.Н. Логинова

Помогла черная каша

У меня однажды на даче **ухо заболело**, а под рукой ничего, кроме активированного угля, не было. Раздумывать было бесполезно. Пить бессмысленно, в ухо засыпать побоялся. Понадеялся на русский авось, перекрестился да несколько таблеток измельчил, развел водой до однородной массы, переложил на льняную салфетку и наложил на ухо, висок, челюсть и шею. Покрыв целлофаном (компресс все ж таки) и шарфом. Полегчало довольно быстро.

А как в город через несколько дней вернулся, к врачу сходил, тот сказал: воспаление среднего и наружного уха было.

В. Печеночкин, Архангельская обл.



Целительница мать-и-мачеха

❖ При **насморке** сок из свежих листьев закапывайте в нос по 2—3 капли в каждую ноздрю.

❖ При **головной боли** прикладывайте ко лбу свежие листья (гладкой стороной).

❖ При **мастопатии** прикладывайте к груди свежие листья, предварительно облив их кипятком.

На лоскут всего чуть-чуть

Сосед по даче попросил моего мужа помочь перекрыть сарайку. Начали они отдира стареющие доски. Одна, другая... И вдруг муж за руку схватился. Из большого пальца кровь брызнула.

Сначала он не понял, что произошло. А пригляделся: глубоко в коже толстая **заноза**! Попробовали достать ее иголкой, да не смогли. Заноза хрупкая — крошится. Решили подождать до утра и ехать в город к врачу.

Но соседова жена отговорила. Посоветовала сначала попарить руку в **содовом растворе** (ч. л. с верхом на литр воды), а после насыпать ч. л. соды без верха на мокрый лоскут, приложить к ранке и забинтовать. Держать всю ночь. Через несколько процедур, мол, заноза сама выйдет.



Все так и получилось. Дня 4 спустя гнойничок вскрылся и заноза наружу показалась. Муж ее легонько иголкой подцепил и вытащил.

Н.Н. Ломова, Хабаровский кр.

Полезно знать

❖ Если **сердечный приступ** начался на даче, а нитроглицерин вы забыли дома, проглотите небольшой очищенный зубок чеснока.

Как можно бороться с **комариными укусами**? Не зеленкой и не содой, а чистым соком лимона! Этот фрукт всегда под рукой, так что выдавил немного, смазал — и ничего не чешется.

❖ **Дамам для облегчения состояния при «приливах»** нужно научиться снимать их дыханием. Сделайте 8—10 глубоких медленных вдохов, максимально напрягая при этом мышцы живота. Вдыхайте носом, выдыхайте через рот. Уже через 2—3 минуты вы почувствуете себя значительно лучше.

❖ Если после **компьютера глаза покраснели и веки опухли**, сделайте молочные компрессы: смочите два ватных тампона в прохладном молоке, положите их на веки и расслабьтесь.

❖ Есть хороший способ **снятия головной боли**. Со средней силой прижмите указательным и средним пальцами выемку на шее сзади — под затылком. Такой массаж должен длиться 1—2 минуты. И головная боль ослабеет.

ЕСТЬ СРЕДСТВА ДЛЯ ВАС — ОТПРАВЬТЕ ЗАКАЗ

Дышите правильно — и сохраните здоровье

«Здравствуй. Хочу рассказать об удивительной истории, случившейся с моим другом, и в связи с этим узнать твое мнение. Мы с приятелем — рыбаки с многолетним стажем. Но в последние три года приходилось мне ездить на рыбалку одному: друга замучили гипертония, одышка, боли в сердце. Каково же было мое удивление, когда накануне Нового года он позвонил мне и пригласил порыбачить. На мой вопрос о здоровье он



сказал, что чувствует себя хорошо. А при встрече подробно рассказал о том, что наряду с лечением, предписанным врачом, он упорно занимался с тренажером Фролова. И теперь мы с ним без труда поднимаемся на пригорки, прошли довольно значительное расстояние от электрички до озера. Теперь и я (со своим диагнозом «стенокардия») думаю, а не приобрести ли мне этот чудо-прибор?»

Виктор Курленев, г. Минск

История и правда очень интересная и познавательная, со счастливым окончанием. Как же мы все хотим продлить жизнь своим близким и любимым людям, особенно когда они плохо себя чувствуют. **С помощью дыхательного тренажера Фролова можно заметно улучшить здоровье.** Практика показывает высокую эффективность и доступность дыхательной гимнастики. Методика дыхания естественна, проста и понятна, совершенно безопасна. Она подробно описана в методических рекомендациях, которые обязательно прилагаются к тренажеру.

Дыхательный тренажер Фролова имеет официально утвержденные Министерством здравоохранения РФ показания к применению. Это бронхолегочные заболевания (бронхит, астма, туберкулез); сердечно-сосудистые заболевания (гипертония, стенокардия, аритмия, атеросклероз); заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артриты); сахарный диабет, эмфизема легких. Тренажер Фролова успешно применяется при ожирении, простатите, импотенции и многих других болезнях, помогает бросить курить. **Прибор компактен, весит всего 130 граммов, нигде не подключается.** Собрать его может даже ребенок. Методу работы успешно осваивают и дети, и люди преклонного возраста.

А вот что рассказывают люди, которые с помощью тренажера Фролова значительно улучшили самочувствие.

«Меня зовут Ильгиз, я живу в Башкирии, в селе Староболтачево. Мне 15 лет. С 3 лет я болел бронхиальной астмой и аллергией. Сколько раз уже врачи спасали мне жизнь. Я думал, что уже ничего не поможет. Но вот я нашел дыхательный тренажер Фролова.

Занимаюсь уже 4 месяца. И результаты есть — мне стало легче. Я почти не пользуюсь ингалятором «Сальбутамол» и не принимаю медикаменты. С помощью тренажера я получил II разряд по гиревому спорту, бегаю по 3—4 км, участвую в соревнованиях. У меня уже выдох 70 секунд, а ПДА — 72 секунды. После занятий с тренажером мне поставили пробу и не нашли аллергии, но до этого у меня была аллергия. Спасибо вам всем за то, что ваш тренажер спас меня и возвратил здоровье. Я закончил 9-й класс и хочу поступить в медколледж».

Ильгиз Р., Башкирия, с. Староболтачево

«Инвалид II группы по поводу отсутствия правой руки. Полгода назад появился тромбоз левой руки — не мог есть. Думал о самоубийстве, в это время случайно приобрел тренажер. После двух месяцев работы на тренажере появилось желание жить, улучшилось самочувствие, нормализовался сон. Благодарю В. Фролова за жизнь».

Г.А. Кабайцев, 74 года, г. Таганрог

«Более 20 лет страдаю гипертонической болезнью, ожирением III степени (гипоталамический синдром, нейроэндокринная форма). Приобрела наложенным платежом дыхательный тренажер Фролова. Считаю, что результаты

очень хорошие: через 1,5 месяца нормализовалось давление, что очень удивило моего участкового терапевта, за 2 месяца я без проблем «потеряла» 16 кг лишнего веса и чувствую себя значительно лучше. Все мои знакомые спрашивают, какой диетой я лечу ожирение, а я их отправляю купить тренажер».

Е.М. Ковалева, г. Новосибирск

«Диагноз: ИБС, стенокардия напряжения, экстрасистолия, хронический холецистопанкреатит, хронический простатит, хронический геморрой. За 6,5 месяцев работы на тренажере ПДА (время работы 30 минут) похудел на 16 кг (свой вес), АД — склонность к норме. Восстановился ритм, предстательная железа (при обследовании) в пределах нормы, стул нормализовался, сон спокойный, улучшились слух, зрение».

Г.П. Прушин, 62 года, г. Ростов-на-Дону

«Год назад запретили заниматься любимым делом — альпинизмом. Появились боли в области сердца, выставили диагноз «ИБС, стенокардия», предложили операцию. Вместо операции начал заниматься на тренажере под наблюдением врачей. Этим летом, прозанимавшись на тренажере 9 месяцев, после тщательного обследования вернулся к активным занятиям в секции альпинизма».

В.П. Серый, 41 год, г. Новосибирск

Посвящается В.Ф. Фролову и его соратникам.

«Тренажер Фролова к сердцу прижимаю.
Избавителем от мук его называю.
Дышится мне легче, двигаюсь резвее,
Спала с ног отечность.
На сердце светлее...
Мне теперь не надо ни микстур, ни капель,
Ни таблеток горьких. Не мучает кашель.
Не болят суставы, малость похудела...»

М.Я. Щеголькова, 1932 г. р.

Заказать наложенным платежом дыхательный тренажер Фролова ТДИ-1 можно почтой. Вы пишете разборчиво заявку (Ф.И.О., индекс, адрес, кол-во) по адресу: **302961, г. Орел, МСЦ, а/я 6 (АР), отдел «Товары почтой».** Оплатите при получении. Стоимость тренажера — 549 руб. + почтовые расходы. Всех покупателей, заказавших тренажер Фролова у нас, бесплатно ждет достаточный подарок и каталог. Многоканальный тел./факс для справок и заказов: **8 (0862) 36-90-35, 49-50-77.** Для жителей Украины — **(057) 755-27-76.** Эл. почта: **med@ortes.ru.** Сайт: **www.zacaz.ru.** Для оптовых покупателей: **(0862) 36-90-39.**

Мы гарантируем качество приобретаемой у нас продукции в соответствии с ФЗ РФ «О защите прав потребителей»

Добрые люди. Может, кто-нибудь откликнется на мою просьбу? У моей пятилетней внучки больные почки (пиелонефрит), пупочная грыжа, очень плохой аппетит и слабая память. А у меня падает зрение, слух, плохая память, да еще и сердце часто беспокоит. Буду очень благодарна, если кто подскажет рецепты лечения недугов.

Вера Федоровна Кузнецова, 154500, Костромская обл., г. Шарья, ул. Калинина, д. 34

Мои ноги похожи на птичьи лапы. Пальцы скрючены, ноги опухают, болят. Оттого ходить не могу. Упасть, если нет палки в руках, могу в любой момент. Может, кто встречался с таким заболеванием? Помогите!

С.В. Ладыгин, 163061, г. Архангельск, ул. Попова, д. 29, кв. 15

Прошу выслать лабазник. Прочитала как-то в газете, что помогает он от опоясывающего лишая (герпеса).

Ирина Николаевна Мызникова, 399344, Липецкая обл., Усманский р-н, с. Терновка

У племянницы поликистоз яичников, от этого нет месячных. Помогите советом, рецептом, как с недугом справиться 27-летней женщине.

М.Ф. Крючихина, г. Волгоград (адрес в редакции)

Нужна трава зюзника — 200—300 г сухого сырья на 2—3 месяца лечения.

Тамара Ивановна Бросилко, 663711, Красноярский кр., Дзержинский р-н, с. Ашпатск, ул. Нагорная, д. 19

Нет сил смотреть, как сыновья страдают. Старшему Михаилу 45 лет. После службы в Афганистане развилась эпилепсия. Припадки, страхи донимают постоянно, да и пьет уже много лет. Младшему, Андрею, 33 года, 11 лет после развода с первой женой не может найти себе пару. Анна, бывшая сноха, наказала, что если с ней не останется, то ни с кем жить не будет. Может, заговоры какие есть? Подскажите, люди добрые!

Нина Максимовна Михайлова, 652723, Кемеровская обл., г. Киселевск, ул. Мира, д. 22, кв. 18; д. т. 8-264-5-55-73

Весной 2005 года у меня случился инсульт. Левую руку и ногу парализовало, уже почти год лежу. Помогите встать на ноги!

Зура Камиловна Керимова, 416246, Астраханская обл., Черноярский р-н, с. Каменный Яр, ул. Выборново, д. 9

У племянника эретригия, на руках и ногах появились тромбы, воспалилась селезенка. Прошу откликнуться тех, кто знает народные методы лечения этого заболевания.

Валерий Григорьевич Юрин, 400012, г. Волгоград, ул. Новодвинская, д. 17, кв. 6; д. т. 8(8442)324984

Для лечения нужна сулема и схема ее приема. Откликнитесь, добрые люди!

Н.В. Демина, 301910, Тульская обл., Тепло-Огаревский р-н, д. Стрешнево

Не могу избавиться от уреаплазмы. Уколами, таблетками, свечами лечились вместе с мужем, а через год у меня все повторилось. Помогите, умоляю! Нет сил терпеть зуд и жжение.

Наташа Ф., Астраханская обл.

ЖДЕМ ЗАЯВКУ НА ОТПРАВКУ

*Есть свежемолотый корень морозника. Норма на полгода — 200 руб. Высылаю наложенным платежом.

Александр Викторович Ушенин, 353273, Краснодарский кр., г. Горячий Ключ, с. Безымянное, ул. Подгорная, д. 12; т. 8 (86159) 53671

*Вышлю наложенным платежом уснею (болезни щитовидной железы, гипертония, иммунная и эндокринная системы, бронхолегочные заболевания); галегу (диабет); красную щетку, боровую матку (гинекология); мужик-корень (аденома, простатит); шикша, венерин башмачок (эпилепсия, неврозы); морозник для похудения; княжик (противоопухолевое); травы от алкоголизма. Полный курс — 240 руб.

Уснея + каменное масло — узлы на щитовидной железе. Курс — 400 руб. Каменное масло — противоопухолевое. Курс — 1000 руб.

Александр Петрович Красковский, 650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова, д. 1а, кв. 7; т. (3842) 56-10-36

*Предлагаю наложенным платежом: корень морозника, 30 г на 6 мес. — 200 руб.; омелу белую, полугодовая норма — 180 руб.; концентрированную настойку софоры японской, 200 мл на курс — 200 руб. + почтовые расходы.

Ко всем средствам рецепты.

Юлия Александровна Карбулян, 353255, Краснодарский кр., п. Тхамаха, ул. Школьная, д. 27; т. 8 (918) 437-74-75, 8 (861) 665-73-56

Федеральная справочная

Если у вас возникли проблемы со здоровьем и вы не знаете, куда обратиться, позвоните в Федеральную медицинскую справочную. Телефонная линия работает для жителей России и стран СНГ. На ваши звонки ответят специально подготовленные опытные врачи-консультанты. Они внимательно выслушают вас и бесплатно дадут необходимую информацию.

Здесь вы всегда сможете узнать, в каких медицинских учреждениях лечат ваше заболевание. Вам не только назовут адреса, телефоны и режим работы интересующих вас медицинских центров, но и помогут подобрать доступное по цене лечение, объяснят, при каких условиях можно получить медицинскую помощь бесплатно. Вы можете задать консультанту любые вопросы относительно лечения.

Федеральная медицинская справочная работает круглосуточно.

Звоните по телефону 8 (495) 101-40-66.

Много полезной информации можно получить и на сайте Федеральной медицинской справочной: www.med04.ru.

В следующем номере читайте:

- Лечение гипертонии, нарывов, кривошеи, ревматизма
- Средства от полипов и трещин
- Лечение росой — секрет мой
- Амулет на сто лет
- Все об аденоме простаты
- Когда дары огорода вредят здоровью
- Растения для лечения. Омела белая

Ноготки лекарственные (календула лекарственная) — однолетнее растение со своеобразным бальзамическим запахом высотой 30—60 см, относится к семейству сложноцветных. Стебель прямостоячий или разветвленный, густо одетый очередными, опушенными, удлинено-овальной формы листьями. Растение немного липкое, особенно в сухую погоду. Цветочные корзинки золотисто-желтые или ярко-оранжевые, 4—5 см в диаметре. Плоды — изогнутые семянки, напоминающие коготки птиц, за что растение и получило свое название. Семена отличаются по размеру. Цветет с конца июня до октября, а плодоносит с конца июля.

Для лекарственных целей используются цветочные корзинки. Собирают их во время цветения (за сезон 15—20 раз), в период горизонтального расположения язычковых цветков. Обрывают без цветоножек, сушат в тени или сушилках при 40—45 градусах. Запах их слабый, приятный.



Прием препаратов календулы внутрь оказывает желчегонное действие, снижает артериальное давление, успокаивает центральную нервную систему и улучшает сон. Используются они и при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах и энтероколитах, болезнях печени и желчевыводящих путей, предклимактерических вегетативных расстройствах (по 30—40 капель спиртовой настойки 3 раза в день), а также при запущенных формах рака, когда хирургическая операция бесполезна (при этом несколько улучшается самочувствие больных, уменьшаются явления интоксикации).

Настойка, настой и мазь из календулы применяются чаще всего наружно как антисептические и противовоспалительные средства для лечения незаживающих язв, ожогов, обмо-

рожений, ран, угрей, фурункулов, а также для полоскания при ангине, хроническом тонзиллите, воспалениях десен, слизистой оболочки носа, для спринцеваний при эрозии шейки матки, кольпитах, в виде клизм при трещинах прямой кишки (для полосканий и спринцеваний — чайная ложка спиртовой настойки на стакан кипяченой воды, а для клизм — чайная ложка на четверть стакана воды).

Спиртовую настойку ноготков (1:10) назначают по 20—40 капель 2—3 раза в день курсами по 3—4 недели. Настой готовят из сухих цветков (1:10), принимают по столовой ложке 3—5 раз в день. Мазь можно сделать в домашних условиях: 10 г измельченных в порошок сухих цветков тщательно смешать с 50 г ланолина или вазелина. Однако, если есть возможность, лучше соединить с ланолином свежий сок растения (1:10). Для приготовления отвара 20 г сухих цветков заливают полулитром воды, кипятят 5 минут, настаивают, процеживают и принимают по столовой ложке 3—4 раза в день.

Свежие измельченные листья растения прикладывают к **опухолям, нарывам и язвам**. Соком цветков, смешанным в равных частях с соком лимона, смородины и миндального масла, выводят **веснушки** — 2 раза в день им протирают кожу.

А.Ф. Сняжков,
апи- и фитотерапевт, д. м. н.,
профессор

ЛУКОШКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

Чтобы получить **естественный румянец**, достаточно слегка прижать пальцами кожу щек под глазами у скул.

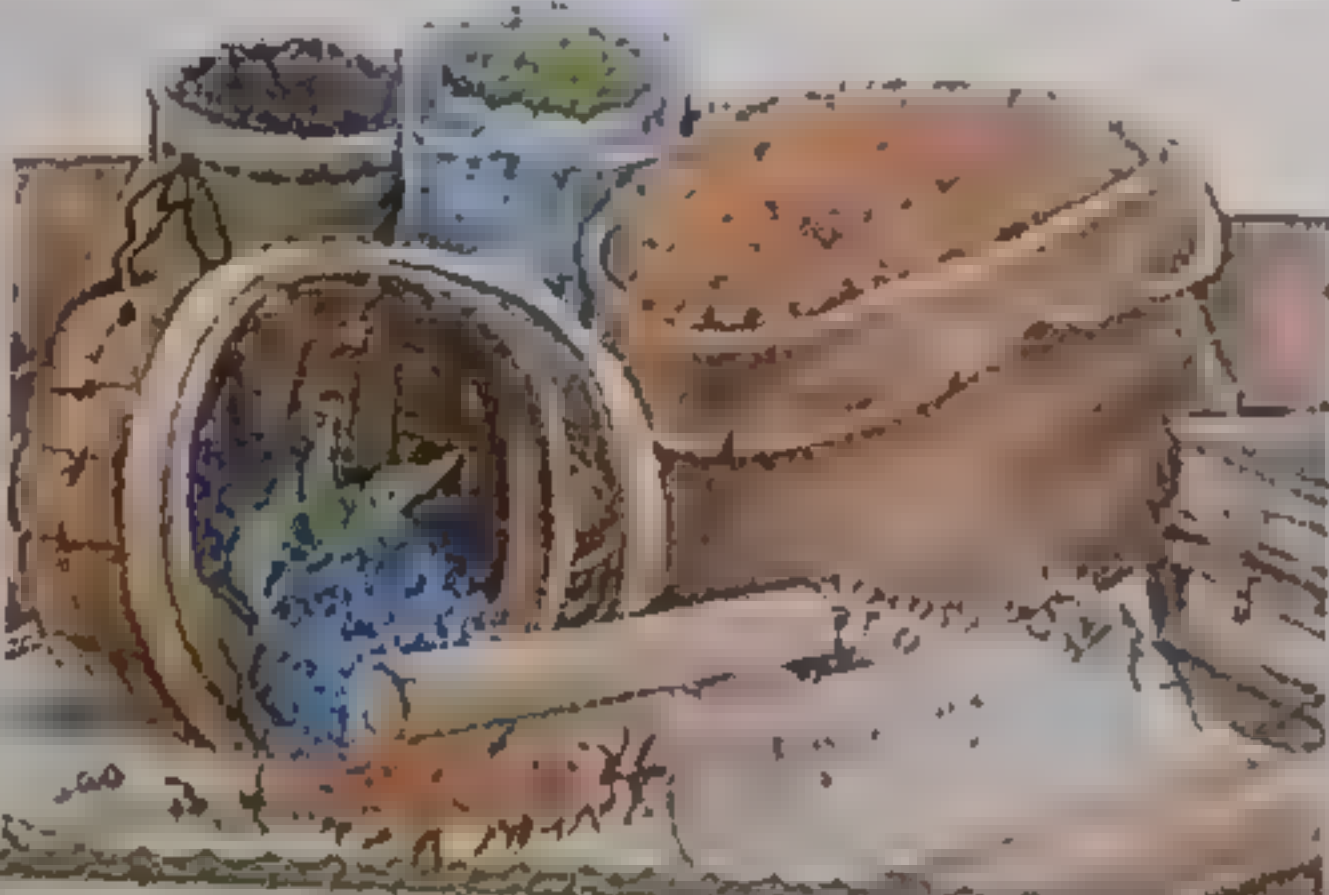
Грибок во рту? Утром до еды измельченный зубчик чеснока смешайте с ложкой сметаны. Подольше пожуйте, прежде чем проглотить. Завтракайте через 40 минут.

Яичный белок, смешанный с водкой, — хорошее средство против **пролежней**.

Знающие люди говорят, что **за месяц можно похудеть на 3—4 килограмма**, не принимая ничего, кроме молока. Правда, готовить его надо особо: литром горячего молока заливать в термосе ст. л. лю-

бого сухого чая. Этот состав пить в течение дня и ничего больше не есть. Такой разгрузочный день делать один в неделю.

Выбор посуды для приготовления пищи важен для сохранения железа в про-



дуктах. К примеру, чугунная посуда **позволяет повысить содержание железа** в готовых продуктах на 200—500%!

Хорошо регулирует работу желудочно-кишечного тракта настой ромашки: столовую ложку в 3 стаканах кипятка настаивать час, процедить, пить без ограничения.

Сок из лимона гораздо легче **выжать**, и в большом количестве, если покатают лимон по столу, нажимая на него ладонью, как на тесто скалкой.

Ложитесь спать пораньше. Час сна до полуночи равен двум часам сна после двенадцати часов.

<p>Выходит 3 раза в месяц. Дата выхода газеты: 09.06.06 Следующий номер выйдет 19.06.06 Объем 2 п. л.</p>	<p>Газета «Живца» зарегистрирована Комитетом РФ по печати Св. №018419 от 13.01.99 г. Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций Св. ПИ №77-9102 от 31.05.2001 г. Адрес редакции и издателя 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21.</p>	<p>Отпечатано: ОАО «Кострома», г. Кострома Заказ №3071 Тираж 59.907 экз. ОАО «Северодвинская типография» Заказ № 593 Тираж 1.863 экз. Общий тираж: 61.770 экз. Печать офсетная. Учредитель и издатель: ООО «Газета «Живца»» Индекс 27807 (Арх. обл.), 27807 (АРСМИ), 11344 (МАП). Цена в розницу свободная.</p>	<p>Секретарь: (8184) 55-28-66 Отдел реализации: (8184) 55-16-48, факс (8184) 55-16-08, e-mail: aibolit@givitca.ru Отдел рекламы: (8184) 55-08-68, e-mail: reklama@givitca.ru Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68, e-mail: givitca@ainet.ru Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53, e-mail: platezi@givitca.ru Отдел дизайна: (81842) 6-56-27 Сайт: www.givitca.ru</p>	<p>Директор Барболина Т.Е. И. о. редактора Солодка О.Г. Зам. редактора Назаренко Ю.А. Отв. за выпуск Иллариона Т.Ю. Над номером работали: Улановская Н.Д., Бабарухина Е.И., Осилова Е.В., Подольская Е.Ю., Буторина Е.Е., Сетова Г.С., Шолошникова И.Г., Артюшкова О.В.</p>
---	---	---	--	---

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна. © Все права редакции на рисунки защищены. Материалы с пометкой * печатаются на правах рекламы.

ИНН/КПП 2902038743/290201001 Р/с № 40702810804260112043 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с №30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий. Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.agami.ru и www.chtivo.ru. Время подписания в печать: по графику — пятница — 17.00; фактически — пятница — 17.00.

ЖИВИЦА

ГАЗЕТА-ТРАВНИЦА

ОСНОВАНА 13 ЯНВАРЯ 1999 Г.

№ 19 (264)

июль 2006 г.

www.givitcaru

В НОМЕРЕ:

● Лечение
холецистита,
туберкулеза,
бронхита,
радикулита
стр. 2

● Приметы
в нашей жизни
стр. 4

● Не пройдут
крапивница
и зуд
стр. 6

● Ода
аптечной
ромашке
стр. 8

● Личный опыт
похудения
стр. 10

● Как
многолика
земляника!
стр. 12

● Растения
для лечения.
Первоцвет
весенний
стр. 16



**Внимание! Продолжается
подписка на II полугодие 2006 года**
во всех отделениях почтовой связи России.

Подписаться можно с любого месяца.

Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т.1-й (ЗАО «АРСМИ»):
«Живица» — инд. 27807 (стр. 114); «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 98);
«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 98);
комплект — инд. 44355 (стр. 98); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 113);
и в каталоге российской прессы «Почта России» (ООО «МАП»):
«Живица» — инд. 11344; «Ай, болит!» — инд. 11338;
«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340;
«Дюймовочка» — инд. 11341.

Спешите подписаться!

Как командир голову поправлял

В юности случайно услышал о том, как лечить **головную боль**, не употребляя лекарств. История эта приключилась, когда я в армии служил.

Заметил я, что командир наш, Андрей Александрович, утром после дежурства заходит в столовую, берет кусочек черного хлеба, капает на него несколько капель какого-то зелья из небольшого пузырька и сразу съедает. «Интересно, — думаю, — что за хитрость такая?»

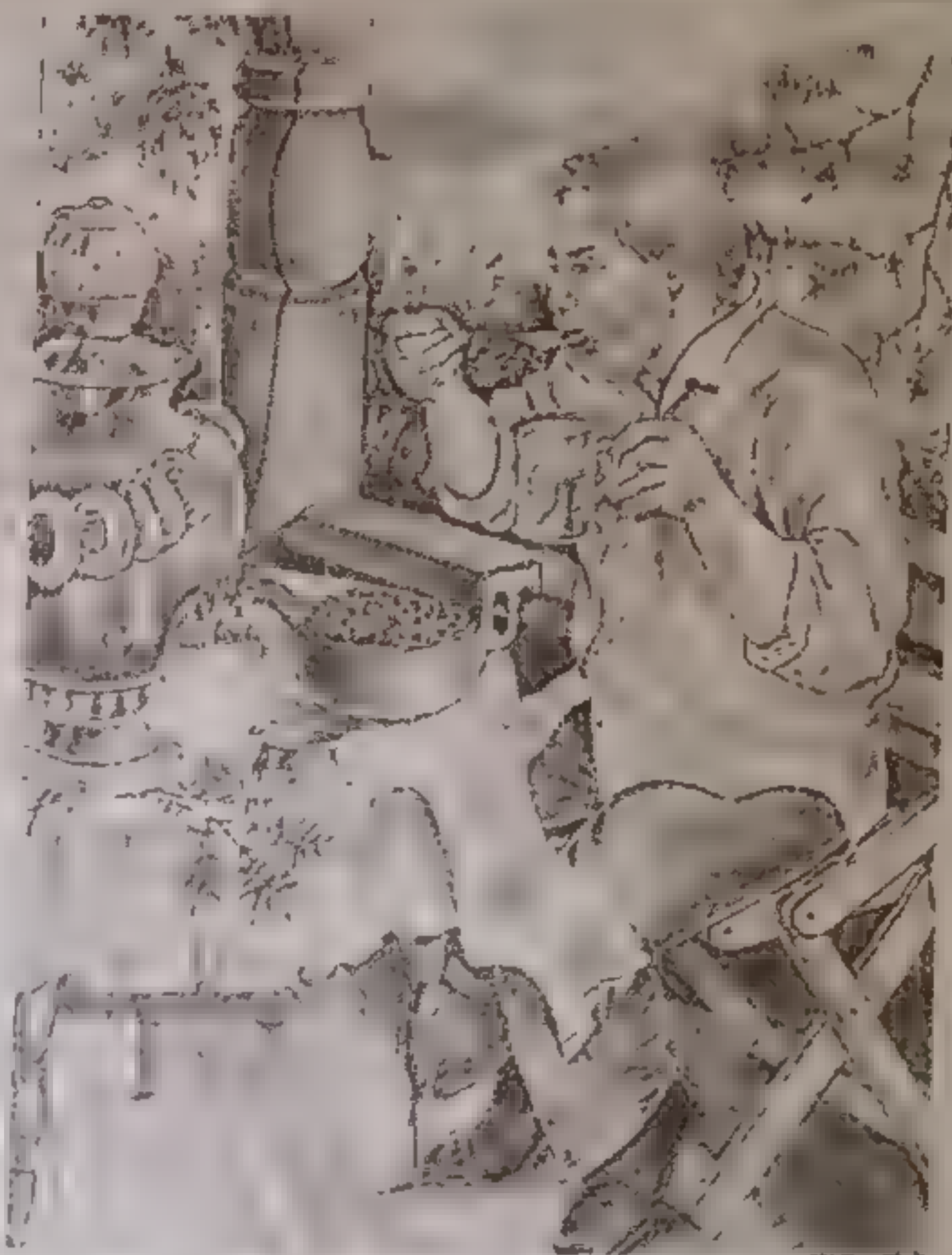
Однажды встретились мы с ним в библиотеке. Я писал родственникам, Андрей Александрович что-то конспектировал из томика статей Ленина. Заметил командир мои вопросительные взгляды, поинтересовался: дескать, что так внимательно смотрю. «Да обычно начальство, — отвечаю, — здесь не засижива-

ется. Приходит, выбирает нужную книгу и удаляется в канцелярию». В общем, слово за слово — разговорились.

Оказалось, мучила этого человека по утрам головная боль. Его курящие сослуживцы чадили до такой степени, что Андрею Александровичу к концу ночного дежурства становилось плохо от табачного дыма. Дабы прийти в себя, принимал он ежедневно по 40 капель **настойки прополиса**.

Ее покупают в аптеке или готовят сами. Для этого берут 20 г прополиса, разводят в 100 г спирта или водки, дают настояться недели две, а потом лечатся, как это делал наш командир.

Михаил Иванович Мозолин,
429944, Республика Чувашия,
Моргаушский р-н, д. Шуноси



Девясил придаст сил

У моей прабабушки в огороде растет девясил. Сколько себя помню, она всегда готовила из него настойку: столовую ложку измельченных корней, собранных по осени, заливала бутылкой водки и настаивала 10 дней. Этой настойкой мы лечились **от простуды**: пили по столовой ложке трижды в день. А еще снадобье помогает при ячменях. Надо только смазать больное место несколько раз.

Е.Н. Иванова,
Архангельская обл.



Просто чеснок с простоквашей

Хочу поделиться рецептом, который помог вылечить **бронхит** моему родственнику. До этого он таблетки принимал, настои трав пил — все без толку! Столетник с медом и тот не помог! Однажды в гости к этому человеку приехали бабушка с дедушкой. Узнав о болезни внука, старушка рассказала, как вылечилась сама от подобной хвори. Надо взять стакан **простокваши**, измельчить 3—4 зубчика **чеснока** и смешать продукты. Получившееся оставить на ночь. На другой день выпить в 2—3 приема. Курс лечения — несколько дней.

Этот способ поможет и тем, кто страдает мигренью. Примите зелье натошак — головную боль как рукой снимет.

В.М. Букарина, 617471, Пермская обл., г. Кунгур, ул. Детская, д. 6, кв. 3

Уголь да молоко — и в легких легко

При болезнях легких, особенно **при туберкулезе**, народные целители рекомендуют сжечь в костре или в печке высушенные **ветки липы**. Уголь истолочь в порошок и принимать по ч. л. 3—4 раза в день, запивая козьим молоком.

О.А. Логинова, Вологодская обл.

Здравствуйтесь, уважаемые сотрудники редакции!

Большое вам спасибо за то, что нашли возможность опубликовать мое письмо. Я рада, что приняла участие в работе своих любимых газет. К сожалению ваших газет у нас в продаже нет с июля, потому что в Питере «Роспечать» не возобновляет с вами договор. Никому не понятна причина, ведь «Живица» и «Ай, болит!» раскупаются быстро, люди их просто караулят. Я, конечно, теперь сама их выписала. Мне без ваших газет уже плохо, столько в них доброты. Не перестаю восхищаться рисунками. Спасибо художникам! Только очень добрые люди могут так рисовать.

Решила написать о своем успехе. Я смогла помочь знакомой в борьбе с холециститом и болезнью печени. По ее просьбе составила подробный план — что, как и когда пить. Знакомая, как и я, родилась под знаком Скорпиона, поэтому и травы, что использовала я, ей подходили. Вот что получилось.

Первая неделя

Листья малины, мяты, земляники, иссопа перемешать, одну горсточку залить литром кипятка, настоять в тепле 40 минут и пить по 1/2 стакана в течение дня.

На следующий день приготовить от-

вар. Мелко разломанные корни и веточки шиповника залить кипятком, настоять ночь в тепле, утром прокипятить 10 минут, процедить и пить по желанию.

Два грейпфрута порезать, удалить косточки, залить 1,5 л кипятка, настоять

Лечение

ночь, утром процедить и выпить за день (повторять один раз в неделю в течение всего месяца).

Всю неделю каждое утро натошак выпивать 1 ст. л. нерафинированного подсолнечного масла.

Вторая

Каждый день пить квас чайного гриба со ст. л. любого растительного масла.

Горсть картофельных очисток залить 0,5 л кипятка, прокипятить 2—3 минуты, настоять, пить по 1/2 стакана за полчаса до еды.

Сухую яблочную кожуру размолоть в порошок, ст. л. залить стаканом кипятка, прокипятить 2 минуты и пить по 1/3 стакана в течение дня.

Один день в неделю пить настой грейпфрутов.

Пей алтей — не жалея

Иногда я подрабатываю сиделкой. Вот и недавно ухаживала за пожилым мужчиной с переломом бедра. Страдал он еще **кашлем** с трудно отделяемой мокротой. Трав у хозяев было много, выбрала я корни алтея. 2 ст. л. залила стаканом холодной кипяченой воды, полчаса настаивала (можно и час) и постоянно при этом помешивала. Процеживала. Настой получался как жидкий кисель. Пить давала до еды — стакан настоя за 3—4 раза. Постепенно кашель смягчился, мокрота стала отходить. Раньше у мужчины постоянно во время еды **изжога** появлялась — приходилось ее таблетками заглушать. Но с приемом настоя изжога была все

реже. Да и общее самочувствие улучшилось.

Я уже много лет интересуюсь травами, но особенно теми, что растут у нас. Алтей покупала и детям, и для себя, но, оказалось, лечит эта травка очень много заболеваний. Кроме всей **дыхательной системы** и цистит, и язву желудка и 12-перстной кишки, особенно с **повышенной кислотностью, воспаление кишечника, расстройства желудка**.

Некоторые жалуются на **сухость во рту**. Попробуйте этот настой пить по глотку каждые 1—2 часа, немного задерживая его во рту. А при **сильной сухости в носу** смазывайте настоем листья алтея, затем мазью календулы.

Вера Ивановна Рочева,
169319, Республика Коми, г. Ухта,
ул. Куратова, д. 6, кв. 1

Ах эти ножки!

Очень полезно летом ходить босиком. Но к сожалению, в результате этого кожа на подошвах огрубляется и появляются **трещины**. Чтобы этого не происходило, нужно ежедневно делать мыльно-солевые ванночки, а когда кожа набухнет, потереть пемзой или специальной терочкой. Мелкие трещины нужно обрабатывать **соком тысячелистника**. После чего втереть настой цветков зверобоя на подсолнечном масле (цветков — 2 части, масла — 4 части, настаивать 3 недели).

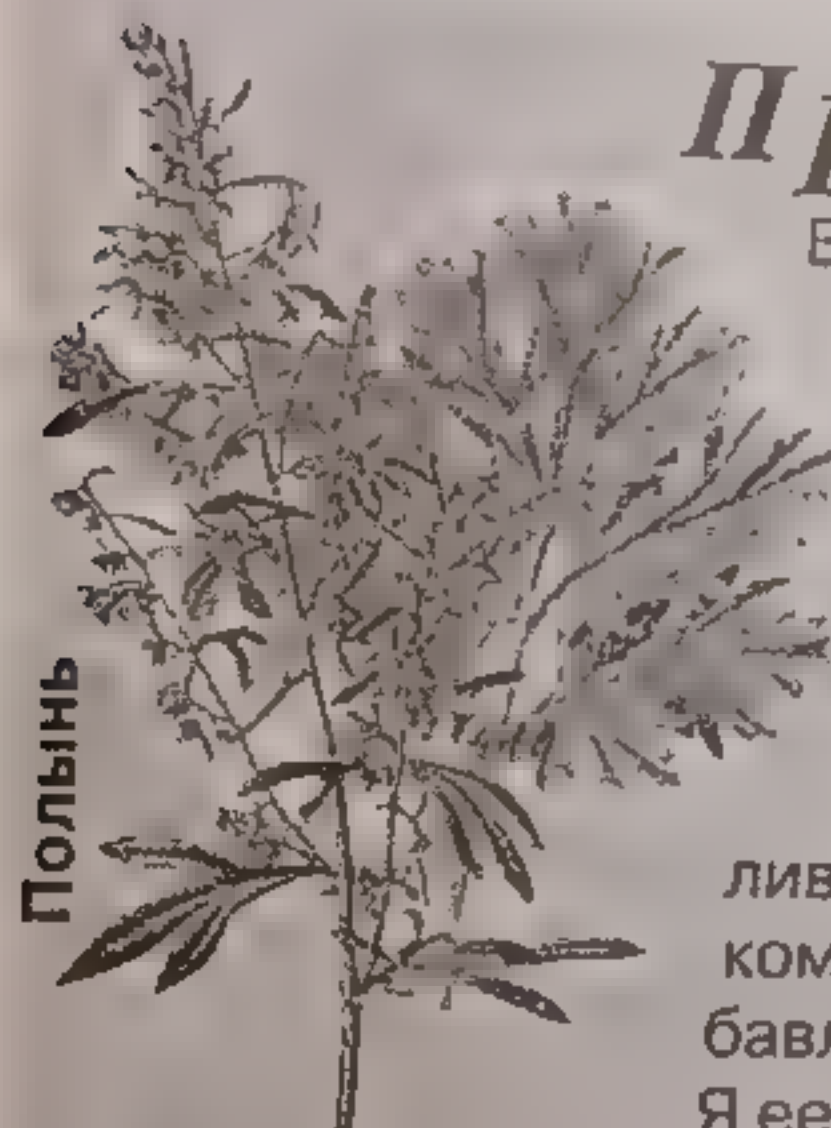
Е.Н. Волошина, г. Н. Новгород

Ореховая смола от радикулита

В газете «Живица» я читала много советов о лечении радикулита. Хочу рассказать о своем опыте.

Помню, в детстве бабушка часто отправляла меня в лесополосу, где росли дикие абрикосы, сливы, яблони, алычи. Но просила она не фруктов набрать, а **смолы (клея) со ствола грецкого ореха**. Этим средством старушка лечила радикулит. Бабушка этим клеем смазывала больную поясницу, сверху накладывала компрессную бумагу. Став взрослой, я не раз использовала этот рецепт. Эффект потрясающий! Попробуйте — убедитесь сами!

Валентина Ивановна Олешко,
356121, Ставропольский кр.,
Изобильненский р-н, х. Спорный,
ул. Тихая, д. 51



Полынь

При больных венах

Вот считается, что при больных венах нельзя делать для ног горячие ванны. Может быть, и так. Но когда моей двоюродной сестре уже была назначена операция, кто-то ей посоветовал заваривать полынь и держать в этой воде ноги. Состав не должен обжигать, конечно, но нужно, чтобы был достаточно горячим. Сестра приняла десять таких процедур, и операцию отложили. А заваривала она полынь так: две горсти травы заливала 2 литрами кипятка и 5 минут кипятила на маленьком огне, потом настаивала полчаса. Выливала в ванну, добавляла воды. Сидела 15 минут.

Я ее опыт повторить не рискнула, хотя тоже страдаю венами. Но прошлым летом делала себе примочки: обдавала полынь кипятком, чуть остужала и прикладывала к ногам. Облегчение почувствовала уже после второй процедуры.

Н.Г. Емельянова, Смоленская обл.

холецистита

Третья

Два-три раза в день пить по стакану теплой кипяченой воды с 2 ч. л. меда.

2 ст. л. семян укропа залить 2 стаканами кипятка, кипятить 15 минут, охладить, процедить и пить в теплом виде по 1/2 стакана 4 раза в день.

Кроме этого всю неделю пить свекольный квас по 1/3 стакана 3 раза в день. Для его приготовления несколько свеклин порезать крупными кусками, залить водой и варить, пока не останется половина жидкости, она будет густая и сладкая.

Один день недели пить настой грейпфрута.

Четвертая

2 ст. л. смеси из листьев земляники, ягод шиповника, мелко порезанного зеленого яблока залить стаканом кипятка,

полчаса настаивать и пить по 1/3 стакана 3 раза в день в любое время в течение месяца.

Перемолоть клюкву, добавить по вкусу мед и есть по ст. л. 3 раза в день до еды.

Один день пить настой грейпфрута.

Ежедневно утром и на ночь пить молоко с медом или кефир с медом.

Кефир — за 2 часа до сна.

Еще я посоветовала делать на ночь компресс на область печени и желчного пузыря. 2 ч. л. соли растворить в 0,5 л горячей воды, намочить в этом льянное полотенце, отжать и на область поджелудочной железы положить грелку. Делать так три раза за неделю.

Десять дней после этого отдыхать от лечения, пить только чай с лимоном или чайный гриб с медом.

Следующие 30 дней заварить вмес-

то чая березовые веточки с морозов (все в инее) и пить по стакану утром натощак и вечером перед сном. Принимать по 2 ч. л. утром и вечером смесь из 0,5 кг клюквы, 300 г чеснока, 2 зеленых яблок и 300 г меда.

Каждый день утром до еды советовала делать гимнастику. Это полезно для печени, кишечника, желудка. Лежа или стоя, уперев руки в колени, через нос сделать глубокий вдох и выпятить живот, потом медленно ртом выдохнуть, втягивая живот до позвоночника. Выполнять по 10—15 минут.

Моя знакомая все делала, ничего не пропуская. Через 3 месяца после нашей встречи она чувствовала себя хорошо. Через месяц повторила лечение. Прошло почти полгода, она чувствует себя очень хорошо, но иногда для профилактики пьет шиповник или что-нибудь из тех рецептов, что пила раньше.

Н.С. Козловская,
Ленинградская обл., г. Лодейное Поле,
ул. Ленина, д. 13, кв. 1

Как-то в гостях у добрых знакомых зашел разговор о приметах, связанных с поведением животных. Я вспомнила, как один целитель поведал о странном случае. Весной в лесу заготавливал липовое лыко для лаптей. Неожиданно к его ногам с елки спустились две белки. Покрутились возле ног, словно не замечали человека, а потом снова взбежали на дерево. А через три дня пришло известие о смерти жены, с которой он был в разводе, но о которой все это время тосковал...

Знак беды?

Мои собеседники переглянулись и рассказали свою историю. Существует поверье: если в окно клювом постучит птица, то в этом доме произойдет несчастье. У них именно так и случилось.

То лето мало отличалось от предыдущих. В пору созревания садовых ягод супруги Танышевы на даче бывали наездами. Хозяин, Геннадий Григорьевич, работал сторожем: сутки — на дежурстве, трое — дома. По его графику и жили. Вот и в тот раз приехали собрать урожай. Заночевали в летнем домике. А ночью проснулись от непонятного звука. Как будто кто-то камушком в стекло постукивал. Дробный звук то нарастал, то пропадал. Вера Степановна не выдержала, раздвинула шторы. И отпрянула. Прямо перед стеклом вилась синичка. Она быстро-быстро махала крыльшками и стучала клювом в окно. Повинуясь какому-то инстинкту, хозяйка кыкнула на нее и взмахнула руками, отгоняя непрошеную гостью. Но та не унималась, будто не видела человека и продолжала биться в окно.

Тяжелой смутой сжало сердце. Геннадий Григорьевич понял состояние жены и, хотя тоже испытал тревогу, попытался успокоить ее, а может быть, и себя:

— Да не переживай ты так. Может, у птицы из гнезда птенец вывалился. Вот она и вьется!

Другого объяснения не нашли. И снова легли. Птица еще некоторое время стучала, а потом все затихло. День отвлек от ночного происшествия. А тут еще соседи признались, что в их окна тоже птица ночью билась. Дед Вениамин даже удивился — пошел ночью в туалет, так птица и там его доставала своим стуком в окошко. У другой соседки такая же история. Общим советом решили, что в природе случилась какая-то аномалия. Вот и ведут себя странно пичуги. В следующую ночь все повторилось. И опять в тревоге сжалось сердце.

— Ой, не просто это все. Быть беде! — всполошилась Вера Степановна. — Может, у детей что-то произошло?

Так и промаялись до утра. А потом спешно вернулись в город. Но время шло, ни-

чего страшного не происходило. Постепенно неприятный случай начал забываться. И тут началось!

Стало дачников косить

Несчастье случилось с соседкой по даче. Поднялось высокое давление. Затем произошел инсульт, от которого она так и не оправилась. Следующим стал дед Вениамин. Бодрого пенсионера, участника войны, в праздничный день насмерть сбил пьяный лихач.

Потом у Веры Степановны разболелся зуб. В стоматологии его удалили. Но видно, занесли инфекцию. Десна воспалилась. Ее лечили, но выздоровления не наступало. А тут лето подошло. Вера Степановна обещала внучке, что перед школой свозит ее на свою родину, в Белгородскую область. Обещание сдержала — уехали в деревню. И уже там она вновь прошла обследование в областной больнице. На приеме онколог посоветовал побыстрее возвращаться домой.

— Почему? — удивилась Вера Степановна.

— Потому что у вас рак, — прямолинейно заявил врач.

И хотя она подозревала, что с ней что-то не в порядке, слова доктора повергли в шок. Наверно, в тот момент она впервые осознала весь ужас надвигающейся беды. Но быстро взяла себя в руки. «Буду жить!» — твердо решила она. Без суеты собралась в обратную дорогу. Дома сразу обратилась к онкологу. С этого момента начался новый этап жизни.

«Верьте, Вера!»

Опухоль образовалась в верхней челюсти и грозила прорасти метастазами в мозг. Операцию делать было опасно. Решили лечить консервативно. Изнуряющие боли отнимали силы. У Геннадия Григорьевича сердце сжималось от переживаний за супругу. Но как помочь? Когда в очередной приезд в больницу увидел потухшие глаза, испугался по-настоящему.

— Я понял, — вспоминал он, — жена перестала бороться и смирилась с неизбежностью. Взял ее за пле-

чи и встряхнул. Приказал: «Не смей думать о смерти. Думай о здоровье. Нельзя сдаваться!» Каждый день приезжал к ней на своем «жигуленке», забирал из больницы и мы ехали в церковь. Молились оба о здравии. А еще я сразу в 12 церквях заказал сорокоуст.

На исповеди Вера Степановна поведала батюшке о своей проблеме.

— Как вас зовут?

— Вера.

— Верьте, Вера, и все у вас наладится.

И так убедительно сказал, что она сразу поверила — справится!

Вилась



Но от диких болей спать не могла. Вот тогда супруг решил найти **целебную голубую глину**. Слышал, что она помогает при раковых заболеваниях. Приехал на святой Куртыевский источник (есть такой недалеко от города). И глину ту нашел. Да только мертвой она оказалась. Дело в том, что энергетику Геннадий Григорьевич определяет рукой. Есть у него такой дар. А тут считающаяся целебной глина не «отзывалась».

«Живую» неожиданно нашел на берегу озера недалеко от дачи. Только она была не голубой, а красной. Очистил от примесей, привез домой. А сам мучился от сомнения: а вдруг не подойдет. Для лечения онкологии голубая нужна. Снова поехал в Куртыево. Решил знакомых людей на месте поискать. Зашел в сторожку. А в ней полупьяный сторож. Рассказал ему про свою беду, спросил, не знает ли, где тут глина целебная. А тот показал на бутылку из-под спиртного. В ней, наполовину заполненной, была голубая глина. Протянул к ней руку Геннадий Григорьевич и ощу-



тил сильную энергетическую волну.

— Такая нужна? — спросил сторож.

— Да! Где же вы ее берете?

— Пойдем, — коротко пригласил мужичок. И повел вокруг сторожки.

— Вот она, — показал на крышу, где на солнышке сохли комочки глины.

— Вон оно что! — изумился Геннадий Григорьевич. — Чтобы глину оживить, ее необходимо на солнце поддержать. Вот и весь секрет. И дело совсем не в цвете.

С благодарностью принял он те комочки глины. Дома размолот их, смешал с упаренной в четыре раза уриной и в виде

тив. Хор готовился к своему юбилею, но внезапно заболела солистка. И тогда руководитель предложила солировать Вере Степановне. Она удивилась, а потом согласилась. Не могла не помочь родному коллективу. В два месяца разучила репертуар. И на сцену вышла в новом качестве.

С той поры прошло пять лет. Она по-прежнему солирует в хоре. Готовит новую программу. Трижды в неделю спешит на репетиции. Летом с удовольствием обихаживает дачный участок. Немного подрабатывает. Известное дело: на пенсию в нашей стране особо не расшикуешься! О

птица о стекло

аппликаций велел жене наложить снаружи на щеку и изнутри на больное место. Боль проходила, а минут через 40 возвращалась. Геннадий Григорьевич менял повязки. И случилось чудо. Впервые ночь прошла спокойно. Жена уснула и проспала до утра.

С этого момента, как считают супруги, в болезни наступил перелом. И дело сдвинулось. Опухоль сползла вниз. В областной больнице ее прооперировали. А потом провели курс химиотерапии. Конечно, вылезли все волосы. На верхнем небе образовался провал. Как же тогда помогло **облепиховое масло**? Благо свое заготовили. По содержанию каротина и микроэлементов оно оказалось даже лучше покупного. С его помощью и залечили послеоперационные и лучевые ожоги. Марлевые салфетки щедро пропитывали маслом и заталкивали в образовавшуюся полость верхнего неба. Сперва отделились кусочки обугленных костей. А под ними образовалась здоровая костная ткань. До сих пор Вера Степановна с теплотой вспоминает своего дантиста и зубного техника. Они так ловко сделали зубной протез, что он устранил все изъяны операции и восстановил дикцию.

Синички горе отвели

— А знаете, — призналась Вера Степановна, — я ведь выжила только благодаря мужу. Это он спас меня от смерти. В самые трудные дни был всегда рядом. Пока я лежала в больнице, каждый день приезжал после работы ко мне в областной центр. Это за пятьдесят километров! Вот так вместе и справились...

Но с работы пришлось уйти. Дали вторую группу инвалидности. И тут встал вопрос: чем заняться? Ведь всю жизнь Вера Степановна работала, воспитывала дочь, занималась общественной работой. И она пошла в хор ветеранов. Петлю любила с детства. Пели ее мама и две сестры. Раньше времени для этого не было. А теперь его стало предостаточно. И там, что называется, нашла себя. Легко вошла в коллек-

болезни не вспоминает. Сетует, что давно не проверялась. Времени нет, да и желания особого. Но и тревоги по этому поводу не испытывает.

Вот так неожиданно повернулся разговор о приметах. Между тем, Геннадий Григорьевич продолжил:

— А ведь с птицами история не кончилась. В прошлом году на даче завелись мыши. И перед отъездом я поставил на веранде два капкана. Наживил их салом. Приехали спустя несколько дней. Открыли дверь, а тут откуда-то две синицы впереди нас на веранду впорхнули. И сразу к ловушкам. Видимо, сало привлекло. Капканы-то и сработали. Так жалко птичек стало! Целый день неприятный осадок на душе был. А когда возвращались в город, попали в аварию. Серьезно повредили машину, а сами, слава Богу, не пострадали. Судя по всему, птицы своей смертью нас от нее спасли.

Я теперь к необычному поведению птиц с тревогой отношусь. До смешного дошло. Как-то к знакомым мужикам в мастерскую заглянул. Они заняты были. Решил подождать. Смотрю, а за окном синица на подоконнике сидит и в мастерскую заглядывает. Испугался. Думаю, опять дурная весть! А тут один из мужиков заходит. Я на птицу показываю. А он так спокойно говорит: «Сало за окно с утра забыли подвесить. Мы всю зиму синиц подкармливаем». Достал шматок, перевязал веревочкой и за окно подвесил. Тут же со всех сторон целая стайка пичуг налетела. Только тогда я дух перевел...



Приметы, конечно, в жизни существуют. Но не зря говорят: предупрежден — значит вооружен! И лишь от воли человека зависит — выдержит он испытание или нет. Опыт многих наших читателей, успешно справившихся с тяжелейшими недугами, показывает: удача ждет только тех, кто никогда не опускает руки. История Танышевых тому подтверждение.

Эльвира Аноллонова

Народные приметы

Муравьи в доме — к счастью.

Кони ржут — к добру.

Петух головой трясет — к беде в доме.

Если ночью куры с насеста слезают, то быть беде.

Галки и вороны, сидящие с криком перед домом, — к худу.

Ласточка в окно влетит — к вестям.

Кукушка кукует на сухом дереве — к морозу.

Ворон каркает — к покойнику.

Кто в лесу поет и увидит ворона, тому наткнуться на волка.

Сова близ дома кричит — к новорожденному.

Собачий вой — на вечный покой. Ночной собачий ной — к покойнику. Коли собака ночью воет, то перевернуть под головами подушку, сказав: «На свою голову!» — и она замолкнет.

Собака жмет к хозяину — к несчастью.

Собака воет книзу (к земле) — к покойнику; кверху — к пожару.

Волки воют под жильем — к морозу или к войне.

Сорока скачет на дому больного — к выздоровлению.

Под которой кровлей голуби водятся, та не горит.

Тараканы (или мыши) из дому ползут — перед пожаром.

Черная собака, черная кошка и черный петух в доме спасают от грозы и от вора.

Если собака, стоя на лапах, качается, то хозяину выпадет дорога.

Муха в питье или в еду — к подарку.

Кошка на человека тянется — к обнове.

Лошади фыркают в дороге — к радостной встрече.

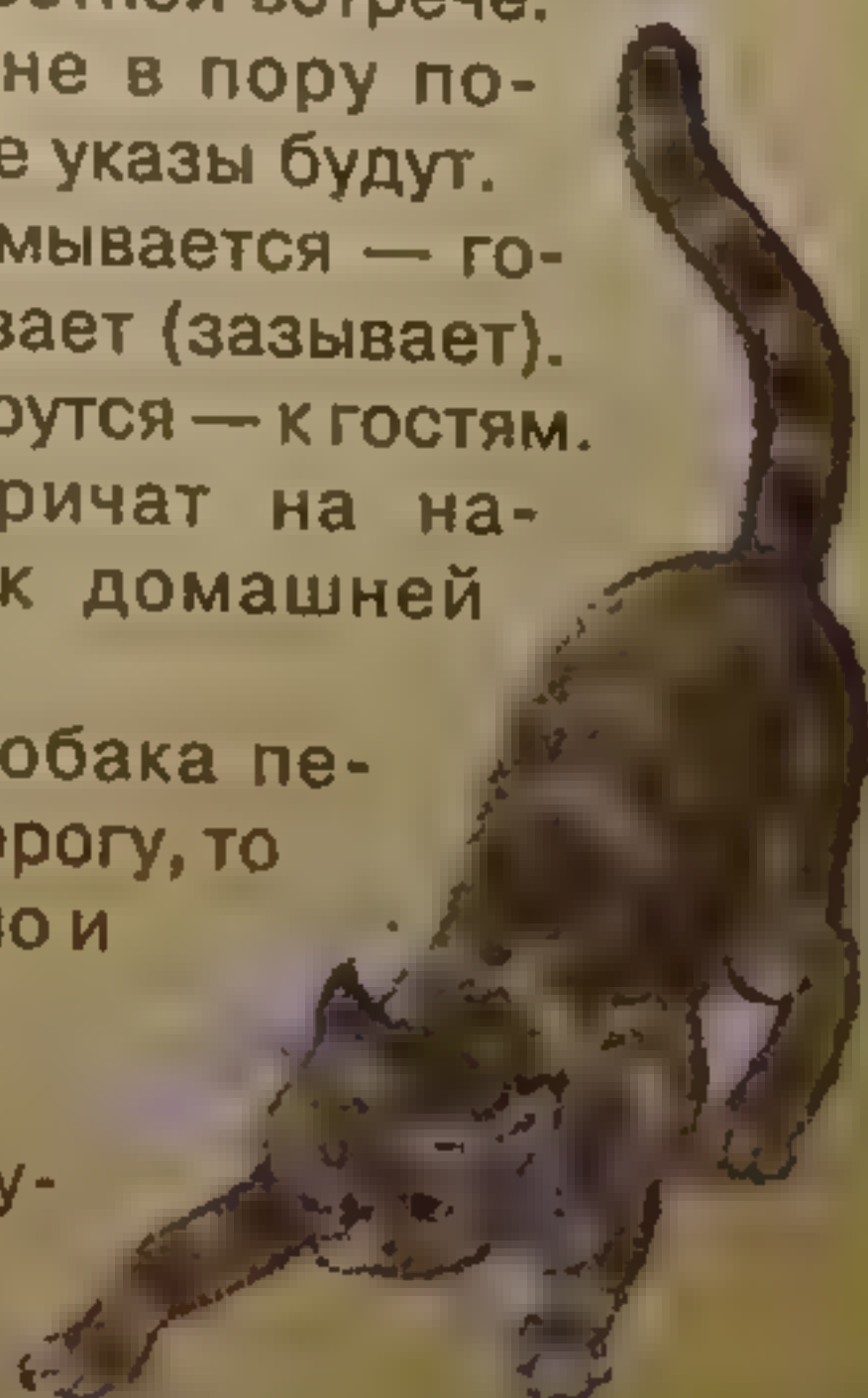
Петухи не в пору поют — новые указы будут.

Кошка умывается — гостей замыкает (зазывает).

Куры дерутся — к гостям.

Куры кричат на насесте — к домашней ссоре.

Когда собака перебежит дорогу, то беды нет, но и большого успеха в лесу не будет.



На вопросы читателей отвечает врач-фитотерапевт д. м. н. Владимир Федорович Корсун.



При аденоидах используйте травы

Существуют ли растения, которые помогают при аденоидах?

Е. Суздальцева, г. Архангельск

Аденоидит (аденоиды) — довольно распространенное заболевание детского возраста. Причинами его могут быть переохлаждение, заложенность носовых ходов, хронический тонзиллит, частые простуды, неправильный прикус и т. д.

Фитотерапия аденоидита включает:

1) сбор трав: ягоды малины — 2 части, цветки липы, листья смородины, подорожника — по 3 части, трава тысячелистника — 1 часть. Чайную или десертную ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут, принимают по трети стакана в теплом виде 3—4 раза в день;

2) аэрофитотерапия хлорофиллипта по 15 минут 2 раза в день, 6—8 процедур на курс лечения;

3) смазывание аденоидов сальвином, разведенным водой (1:1). Препарат можно и закапывать, после чего полежать 5—10 минут.

Народная медицина рекомендует вот что.

● Вдыхать пары отвара будры плющевидной и черноголовки, взятых в соотношении 1:2 (15 г смеси трав на 200 мл воды), 3—4 раза в сутки.

● Промывать носоглотку отваром хвоща полевого (2 ст. л. травы на стакан кипятка); раствором, состоящим из 200 мл теплой кипяченой воды, 1/4 ч. л. питьевой соды и 20 капель 10%-ной настойки прополиса. Процедуру делать не менее 4 раз в сутки.

● Закапывать в нос отвар ряски малой (2 ст. л. травы на 100 мл воды) — по 6—8 капель 3—4 раза в день.

ЗДОРОВЬЕМ «ЖИВИЦА» РАДА ПОДЕЛИТЬСЯ

Эта ряска — просто сказка!

Крапивница очень точно оправдывает свое название — некоторые участки кожи будто крапивой настегаемые. Относят ее к аллергическим заболеваниям.

При сильной крапивнице одним из лучших признанных средств можно считать ряску. Используются оба ее вида — ряска маленькая и ряска трехдольная. Как в свежем, так и в сушеном виде. Конечно, от свежей толку больше. Сырую ряску, присолив и добавив растительного масла, можно есть в виде салата. Пикантное блюдо, достойное гурманов. Однажды предложил такой салат, не раскрывая секрета, друзьям-туристам. Ели его с восторженными восклицаниями, особенно после первой рюмки.

В качестве лекарства свежую ряску принимают по 2—3 столовых ложки 3



раза в день. Можно сделать спиртовую настойку. Ее готовят только из свежей ряски: полстакана растения заливают

Подорожник сильнее язвы

У меня язва желудка. Слышал, это заболевание можно лечить подорожником. Расскажите, как готовить отвары, как принимать.

В. Яровой, г. Минск



Действительно, отвар, сок, плантаглюцид (препарат из листьев растения) обладают ранозаживляющими, отхаркивающими, обезболивающими, обволакивающими, противовоспалительными, кровоостанавливающими, антисептическими, секреторными свойствами.

Отвар применяется при анацидных, гипоацидных гастритах, энтеритах, энтероколитах, острых хронических колитах, хроническом холецистите, неспецифическом язвенном колите, дизентерии, язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки с пониженной кислотностью желудочного сока, при болезнях дыхательных путей (туберкулез, бронхит и др.), хронических нефритах, неврастении, атеросклерозе и др.

Готовят его так. 10 г (2 ст. л.) сырья заливают 200 мл горячей воды в эмалированной посуде, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 30 минут. Охлаждают в течение 10 минут при комнатной температуре, процеживают, остаток отжимают и доливают кипяченой воды до исходного объема. Принимают по 1/2—1/3 стакана за 10—15 минут до еды 3—4 раза в день.

Подобным действием обладает сок подорожника, который принимают по ст. л. 3 раза в день за 15—20 минут до еды, разводя в 1/4 стакана воды. Курс — 30 дней.

Плантаглюцид назначают внутрь в виде гранул по 0,5—1 г (по 1/2—1 ч. л.) 2—3 раза в день за 20—30 минут до еды. Перед приемом разводят препарат в 1/4 стакана теплой воды.

Не проймают

стаканом водки, настаивают в темноте 2—3 недели. Принимают от 30 капель до 1 чайной ложки 3 раза в день до еды. Ценное средство не только от аллергии и крапивницы, но и от катаров и злокачественных опухолей верхних дыхательных путей, отеков нервного происхождения, желтухи, глаукомы. Народная медицина рекомендует водный настой ряски для обмывания гнойных ран, язв, фурункулов, карбункулов, рожистых воспалений кожи. Столовую ложку водоросли заливают 100 мл кипятка, настаивают 10 минут. Внутрь принимают сразу после настаивания. Можно без процеживания — вместе с травой, если это не вызовет неприятных ощущений чисто эмоционального характера.

На зиму ряску сушат. Принимают ее в виде порошка — по чайной ложке, за-

И салат, и от запоров препарат

В прошлом году посадил на дачном участке ревень. Из черешков получается вкусное варенье. А что еще готовить, не знаю. Можно ли использовать корни, листья для лечения?

В. Абрамов, г. Домодедово



Ревень культивируется как лекарственное, пищевое и декоративное растение. С лечебной целью используются корни, корневища, черешки и листья.

В китайской медицине с древних лет его применяли как слабительное, желчегонное средство. Наружно измельченный корень, смешанный с уксусом, назначали при витилиго и других заболеваниях кожи.

В наше время подземные части растения являются официальным лекарственным сырьем во многих странах. В корнях обнаружены вещества, обладающие слабительными свойствами; большие дозы (0,5—1 г) вызывают усиленную перистальтику кишечника, в результате чего через 8—10 часов наступает опорожнение кишечника. В случае приема малых доз (до 0,2 г) отмечено вяжущее, закрепляющее действие, повышение аппетита, улучшение деятельности желудка. Также корень ревня обладает противовоспалительным, противомикробным, желчегонным, ветрогонным, общеукрепляющим действием.

Как слабительное ревень более полезен в детском и молодом возрасте. Пожилым людям со склонностью к хроническим запорам, геморрою с кровотечением он противопоказан. Длительное употребление снижает его эффективность.

В медицинской практике корни ревня применяют в виде порошка, таблеток,

сухого экстракта и горькой настойки. Горькая настойка готовится из ревня, корня горечавки и корневища аира. Она применяется при атонии кишечника, метеоризме и для улучшения пищеварения — по ч. л. 2 раза в день перед едой. Сухим порошком корней лечат ожоги.

В народной медицине ревень используют при тех же показаниях, что и в научной, а также как общеукрепляющее средство при малокровии, туберкулезе, артрите, склерозе, воспалительных заболеваниях печени.

Большой популярностью у населения пользуются листья и черешки. Из них готовят компоты, варенье, начинки для пирогов, цукаты, мармелад, сок и пр. Из молодых листочков делают антицинготный салат. Старые менее полезны: они содержат много щавелевой кислоты, которая,

осаждая потребляемый кальций, может привести к кальциевой недостаточности. Поэтому блюда из ревня желательно сочетать с молочными.

Салат из ревня и моркови

200 г ревня, 3 моркови средней величины, 2 луковицы, 4 ст. л. майонеза, 2 ст. л. рубленого укропа. Ревень нарезать кружочками, морковь и репчатый лук — соломкой, посолить, выложить в салатник, полить майонезом и посыпать укропом.

Компот

500 г черешков, 200 г сахара, лимонная корка, щепотка имбиря или изюм и сливки. Черешки промыть, очистить, нарезать на куски, 250 мл воды прокипятить с сахаром, лимонной коркой, имбирем. Затем положить ревень и варить до готовности. Следить, чтобы он не разварился. Охлажденный компот подавать со взбитыми сливками.

Пирог

400 г ревня, 3 ст. л. сахара, 1 кг пшеничного хлеба, по 4 ст. л. молока и маргарина, 2 ст. л. изюма, молотая корица по вкусу.

Нарезанные черешки перемешать с сахаром, корицей, перебранным и промытым изюмом. Сковороду смазать маслом, выложить кусочки размоченного в молоке хлеба. Сверху — приготовленную массу, кусочки маргарина и запечь в духовке. Подавать с фруктовым соусом.

Уважаемые читатели! Если у вас появились вопросы к фитотерапевту В.Ф. Корсуну, присылайте их в редакцию.

ЗДОРОВЬЕМ «ЖИВИЦА» РАДА ПОДЕЛИТЬСЯ крапивница и зуд

пивая водой, или в смеси с медом, скатав пилюлю. Дозу можно увеличить до столовой ложки, принимая 4 раза в день, ибо суточная норма — 16 г.

При крапивнице полезен **сок огородного сельдерея** — по десертной ложке 3 раза в день до еды, детям — по чайной ложке. Сок отжимают из корня. На зиму его сушат. Ст. л. измельченного корня заливают на ночь стаканом холодной кипяченой воды, утром процеживают и пьют по трети стакана 3 раза в день незадолго до еды.

Капель 20 — и нечего бояться

Дурнишник давно облюбован мною и испытан при многих трудноизлечимых заболеваниях, в том чис-

ле и кожных. Хорошо проявил он себя и при крапивнице. Внутрь назначается сок до 20 капель на воде. Законсервированный спиртом сок — на 100 мл добавляется 25 мл чистого спирта или 50 мл водки — принимают по чайной ложке 3 раза в день до еды.

Кожные высыпания обмывают настоем сушеной травы дурнишника. В зависимости от степени измельченности 1—2 ст. л. залить стаканом кипятка, настоять 2—3 часа.

Превосходно снимает кожный зуд настой травы **короставника полевого**. Украшая летнее разнотравье, короставник не кидается в глаза. Среди пышно цветущих трав не сразу обратишь внимание на его скромные розовато-лиловые одиночные подушечки цветков, вознесенных ввысь на

тоненьких голых стеблях. Нижние листья собраны возле земли в розетку, в некоторой степени они схожи с листьями одуванчика, такие же продолговато-зубчатые.

По форме почти одинаковы у них и приплюснутые шаровидные головки цветков. Но на этом сходство заканчивается. Одуванчик жмет к земле, а жесткий стебелек короставника, увенчанный цветком, вымахивает до метра в высоту, непременно возвышаясь над другими окружающими его травами.

Трава короставника, собранная во время цветения в середине лета, считается сильнейшим средством при лечении аллергических дерматитов, кожного зуда. На дневную дозу достаточно двух столовых ложек. Их залить 2 стаканами кипятка, настоять два часа и выпить по полстакана в 4 приема.

Рим Ахмедов, травник

Раньше я никогда не увлекалась травами. Если заболела — горло там или насморк появится, — то покупала аптечные капли, полоскание готовила из соды или таблетки фурацилина. Да и сейчас, честно говоря, трав не знаю, поэтому и не пользуюсь. Кроме ромашки. Она одна выручает и меня, и всю нашу семью!

Чудесная сила цветка

Знакомство наше состоялось еще в молодости. Я гостила у подруги Ольги в деревне под Шенкурском. С маленьким сыном она проводила лето у родителей мужа. Там я первый раз в жизни собирала в лесу голубику, малину... Экзотика! Ведь я городской ребенок. Для меня все было открытием, в том числе и то, что нужно собирать и сушить целебные травы. Мы с Олей рвали клевер, ромашку, пастушью сумку, что-то еще... Перед отъездом домой она дала мне несколько бумажных свертков с засушенными в тенечке травками: «Пригодится!» Конечно, я про них совсем забыла, так и лежали пакетики в шкафу. Как оказалось, до поры до времени.

...Я решила устроить девичник! Звоню девчонкам, а сама бегу за пирожными и бутылкой красного сухого вина для глинтвейна. Вот уже все собрались, я разливаю по чашкам свой глинтвейн, и вдруг — будто кто-то подтолкнул — опрокидываю поварешку с горячую жидкостью себе на руку! Ору как ненормальная: мало того что больно, но завтра замуж выходить! Ожог прямо на глазах распух и жутко покраснел.

— Бегом в ванную, руку под холодную воду! — Ольга, как всегда, не растерялась. — Где у тебя ромашка? Завтра целая пойдешь под венец, не реви! Девчонки, поставьте немного воды на газ!

Через 15 минут на моей бедной руке красовалась примочка из той самой ромашки, что мы с подругой собирали в деревне 2,5 месяца назад. Весь вечер я смачивала в прохладном желтом настое марлю и прикладывала к месту ожога. Боль прошла очень быстро, постепенно спало и воспаление. На ночь я тоже прикрепила мокрую повязку. Утром первым делом ее сняла и обрадовалась: следов от моей вчерашней неловкости почти не было! Перед загсом лишь немного припудрила руку...

С тех пор я поверила в чудесную силу замечательного цветка и стала использовать его везде, где только можно.

Бой гастриту и ангине

Первым делом приготовила полоскание при покраснении в горле. Ст. л. цветков заливала стаканом кипятка, час настаивала, процеживала. Помогает изумительно! Кстати, на вкус настой очень

даже приятный. И когда появились первые простуды у сына, а потом у дочери, вопроса «Чем лечить?» никогда не стояло. Только полоскать ромашкой! Если малыши нечаянно проглатывали немного настоя, то я считала: на пользу. Это, кстати, навело меня на мысль: извести свой гастрит це-

Ода аптечной

лебным цветком. Еще студенткой я приобрела эту отвратительную болезнь.

И вот когда желудок утром снова забеспокоил — решила. «Дай-ка, — думаю, — я тебя, миленький, ромашечкой угощу». Заварила так же, как для полоскания, остудила немного и маленькими глотками почти целый стакан теплого настоя выпила. Была суббота, поэтому опять легла в постель. Полежала минут 5—7 на спине. А потом перевернулась на живот: пусть и другая сторона желудка полечится, впитает в себя ромашку. Через полчаса сварила на завтрак геркулесовую кашу, молоко развела наполовину водой. Очень, кстати, рекомендую ее для всех «гастритников» — прямо бальзам для воспаленной слизистой. Пила я ромашку примерно по полстакана еще 3 раза в день перед едой и так же ложилась на спину и живот.

То же делала и в воскресенье. Заметила, что в понедельник утром желудок уже не столь настойчиво напоминал о себе. Опять заварила и выпила ромашку. Лежать уже было некогда, но я взяла баночку настоя на работу — там есть где подогреть. Мне почему-то хотелось пить свое лекарство только в теплом, почти горячем виде. Экспериментировала неделю. Боли прошли совсем, остался лишь легкий дискомфорт по утрам. А после второй недели моего лечения желудок и вовсе пришел в норму. И это без единой таблетки! Теперь при любом, даже небольшом подобном недомогании сразу завариваю ромашку. Два-три дня, и все хорошо!

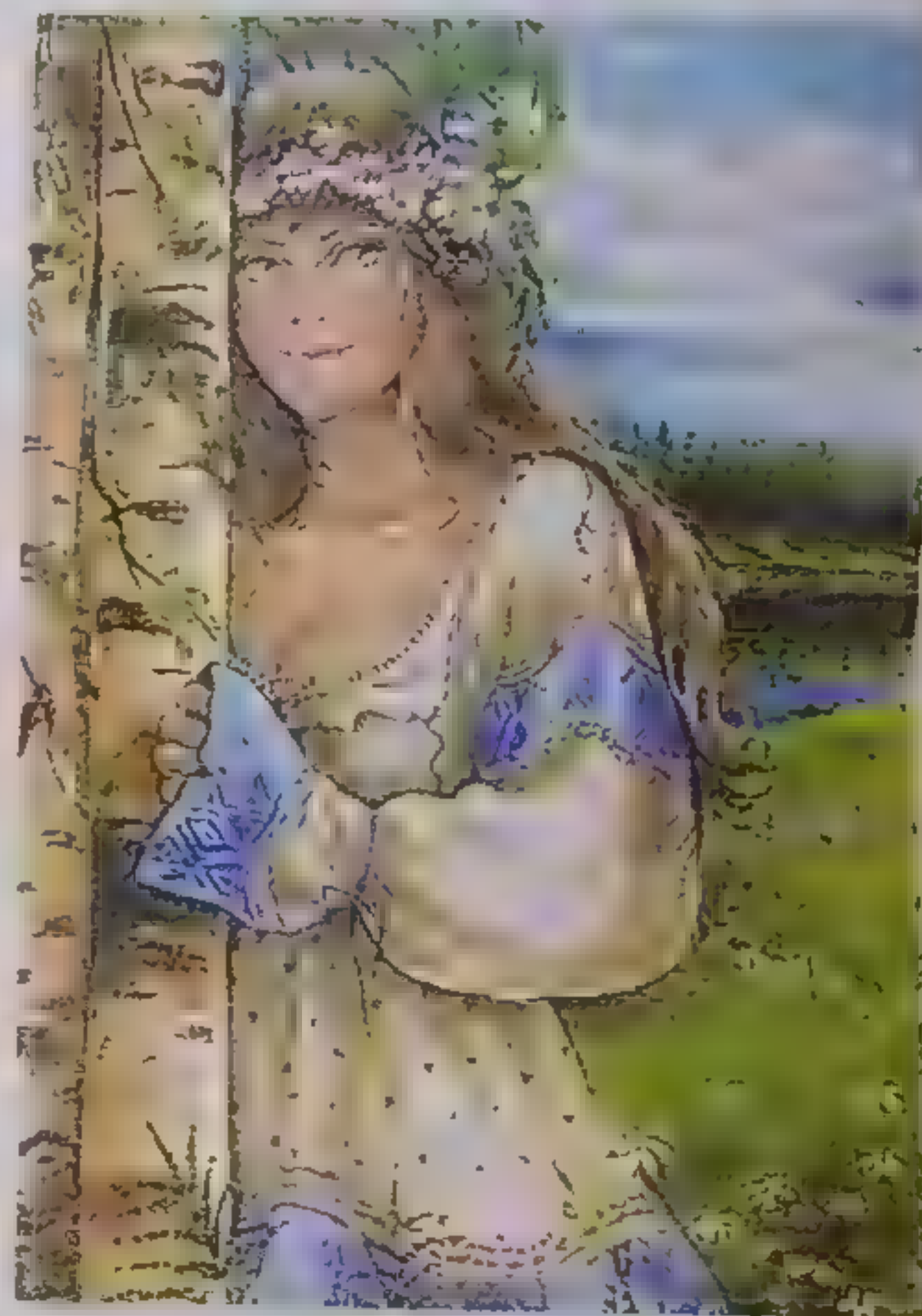
Забыла мама про колит

Ромашкой лечу и желудочно-кишечные расстройства у всей семьи. Она же обладает противовоспалительным свойством! Значит, как раз действует только на болезнетворные микробы. Поэтому при таких расстройствах я пострадавшего целый день не кормлю, а только пою теплым

ромашковым настоем. Помогает!

И мамин колит держим под контролем. У нее бывают боли в кишечнике, слизь и нарушения стула. Несколько лет назад обследовалась, врачи сказали, что ничего страшного нет: просто воспаление толстой кишки. Но оно ведь тоже беспокоит! Подумала-подумала я и начала маме свою любимую ромашечку заваривать. А поила так же, как сама от гастрита принимала: по полстакана 4 раза в день до еды в теплом виде.

Сначала видимого эффекта не было. Но и хуже не стало, значит, остановился процесс — ведь больше ничем не лечились. Дней через 6—7 мама сказала, что живот меньше вздувает и болит. Уже хорошо!



Примерно через две недели боли практически прошли. А потом и со стулом дела наладились, и слизи почти не стало. Пила мама настой ромашки немногим больше месяца. Затем я сделала двухнедельный перерыв и снова поила ее две недели. Она нарадоваться не могла, совсем про свой кишечник забыла.

Охота за ледяным кубиком

Как-то у сына распух палец около ногтя, панариций, наверное. Антон пару дней мазал йодом, но воспаление не останавливалось. Вспомнила, как лечила себе все ранки и нагноения моя бабушка. Она опускала больную руку или ногу в кипяток. Смотреть было страшно! Мы на такие подвиги не способны. Но я подумала: «А может, горячий отвар ромашки пригодится?»

Заварила покрепче, не пожалела цвет-

ков, довела почти до кипения, дала чуть настояться. Жидкость получилась насыщенного темного цвета. И вот я заставляла Антона держать в ней, еще горячей, больной палец, сколько может вытерпеть. Потом подогревала, и сын снова окунал в ромашку своего «болезного». Часа два его так мучила. Муж сказал, что от горячего еще больше воспаление будет и назавтра сын встанет, а палец — величиной с голову. Ничего подобного! Утром воспаление было заметно меньше. Антон еще разок поддержал руку в целебной ванночке и побежал на работу. А вечером почти все было в порядке.

Замечательно помогает ромашка не только в горячем и теплом виде. Еще я ее

вершенно непонятно отчего. В моем представлении, когда у человека такие проблемы со стулом, он должен быть большим, ленивым и толстым. Мой муж — живчик небольшого роста, поджарый, ни грамма лишнего жира. Но вот поди ж ты! Видно, «дозапорился» до геморроя. Из дальнейших расспросов я поняла, что наружных шишек у него нет. Так значит, внутренний. «Скорая», конечно, ни к чему, а к врачу идти необходимо. Но это завтра. А чем же помочь сегодня?

Я стала ломать голову, как можно добраться до его болячки. Засунуть кубик ромашкового льда? Да, легко сказать. Вот если бы сделать его в виде свечи... И тут меня осенило! Я полезла на антресоль:

няя подруга Ольга, которая теперь насовсем перебралась в Шенкурский край, каждое лето собирает и сушит для меня нашу «палочку-выручалочку». И для себя тоже: поверила в целебную силу этого цветка после того, как несколько лет назад я помогла ей снять боли в коленном суставе после ушиба.

Ольга тогда жила в Архангельске, возвращалась с рынка домой. Оступилась и сильно ударилась коленом об асфальт. Нога распухла, болела и даже плохо сгибалась. Первый день, как положено, она прикладывала к травмированному месту холод. А коль на вторые сутки уже можно делать тепловые процедуры, то я посоветовала ей примочки из ромашки. Но когда своими глазами увидела Ольгину ногу, поняла: тут надо что-то посерьезней — припарку. 3 ст. л. залила небольшим количеством кипящей воды, все размала ступкой и массу выложила на тряпочку. Когда она чуть остыла до терпимого, приложила к больному колену и завязала сверху стареньким х/б платочком. За вечер Оля сама повторила эту процедуру несколько раз и почувствовала значительное облегчение. Потом оставила повязку и на ночь. За три дня такого лечения воспаление прошло, боли в суставе — хотя они при ушибе держатся обычно очень долго — тоже практически прекратились. Кстати, таким способом я уже раньше лечила дочке ангину — делала припарки на горло.

Конечно, я знаю, что на свете существует много лекарственных трав и они прекрасно помогают людям, но своей любимой ромашке, «палочке-выручалочке» почти на все случаи жизни, уже никогда не изменю.

Ирина Алешина, г. Архангельск

ромашке

замораживаю, вернее, настой. И утром умываюсь кубиком льда. Кроме того, что холод успешно воюет с морщинами, ромашка придает коже чудесный оттенок — нежный, матовый. А в жару, не успеешь оглянуться, все мои кубики уже израсходованы: это многочисленная семейка спасает свои лица от распаренности. Даже муж и сын! Кстати, невестка теперь тоже умывается ромашковым льдом и очень довольна. А еще он ей помог в одном деликатном деле.

...Внук Кирюшка родился без 100 г пять кг! Мало того что разрывы большие были, так еще и страшный геморрой заработала. Сначала невестка стеснялась мне сказать, все свечи с красавкой использовала. А потом уж я сама догадалась и предложила ей попробовать к шишкам прикладывать замороженные ромашковые кубики. Ведь и холод, и это чудесное растение снимают воспаление. Через три дня, по словам невестки, ушло «токанье» в болячках, да и сами они «скукожились», уменьшились в размерах. Правда, делала она эти процедуры по многу раз на день. А потом, когда сильно уже не болело, 2—3 раза в день. Сейчас внуку четвертый год, а его мама забыла, наверное, про свои тогдашние мучения.

Для мужа — все, что нужно!

А я про них вспомнила совсем недавно. Муж выскочил из туалета буквально с квадратными глазами:

— У меня кишка лопнула! Кровищи — полный унитаз!

— Болит?

— Ничего не болит! — муж был очень бледен. — Вызывай «скорую», а то помру ведь.

— А сейчас кровь идет?

— Не идет, так пойдет. Тебе говорят, надо кишку зашивать! От натуги лопнула! Супруг давно страдал запорами, со-

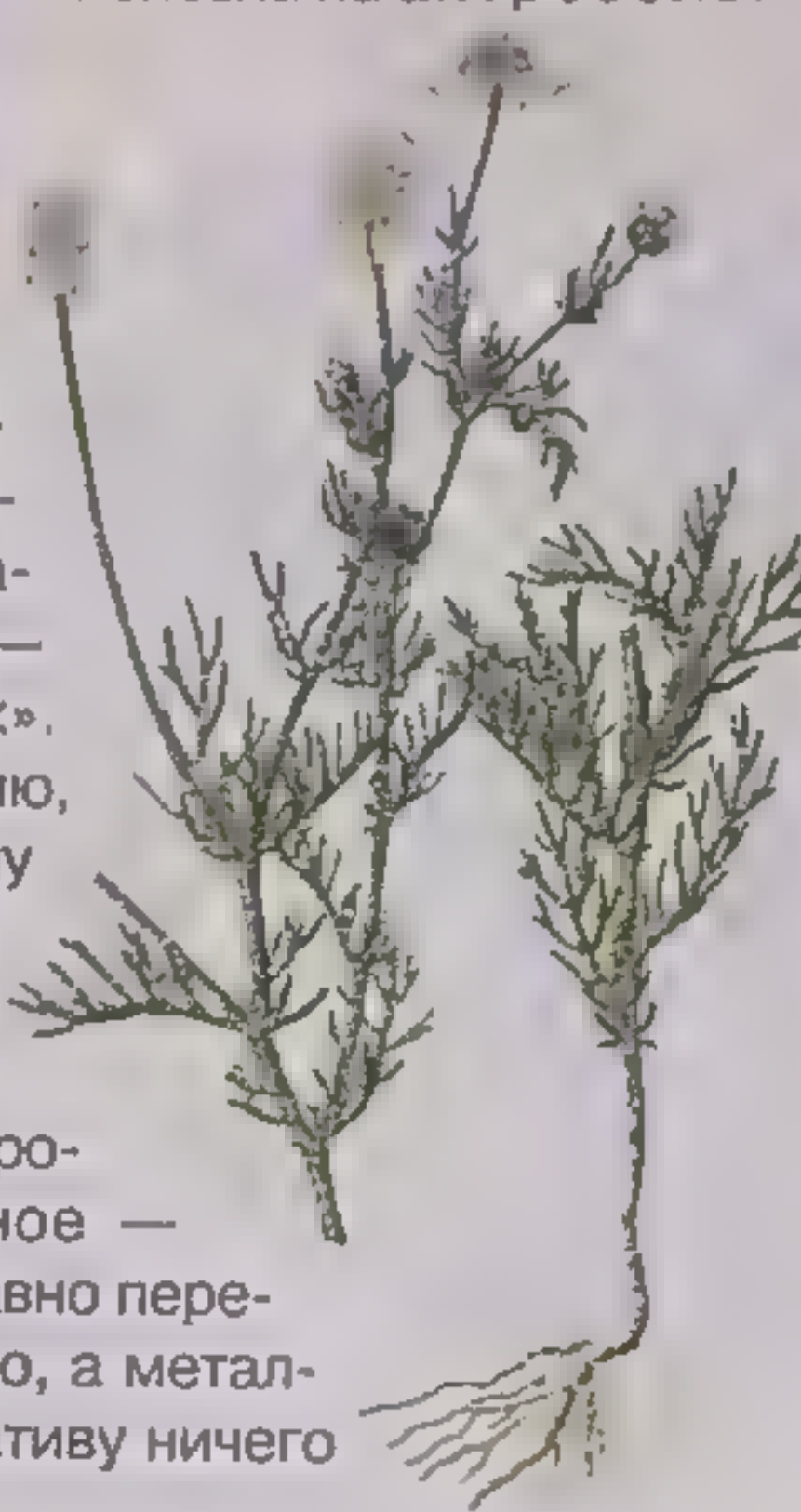
когда-то Антону еще ребенком дарили такую игру — «Юный химик». Дорогая, помню, была, но уж ему очень хотелось. Там лежали всякие пробирки, микроскоп, а главное — штатив. Все давно перебито и сломано, а металлическому штативу ничего не сделалось.

Так, нашла! Теперь отрезаю от почти новой (жалко немножко) толстой резиновой перчатки пальцы. Вставляю их в дырочки — держатся! Заливаю ромашкой и — в морозилку. Ура! Это мое собственное изобретение, ноу-хау! Гордая собой, через некоторое время достаю штатив: замерзло. А как теперь достать? «Пальцы» примерзли — это раз, а еще из них попробуй добыть ледяные сосульки — это два. Кипячу большую кастрюлю воды и на несколько секунд опускаю туда штатив. Все «пальцы» прекрасно отошли, еще немного — и достаю из резины чуть подтаявшие ромашковые «свечи». Итак, любимый, приготовься!

Кстати, проктолог на приеме сказал мужу, что делать такие ледяные свечи можно. Они эффективны при кровотечении, только не надо ими увлекаться и не держать более 2—3 минут. А за это время они как раз и растают — ведь температура при воспалении внутри немного повышена...

Не примочки, так припарки

В общем, без ромашки я никуда, поэтому 3—4 аптечных коробочки всегда хранятся на заветной полке. Кроме того, дав-



Наша справка.

Лечебными свойствами обладают соцветия аптечной ромашки. Их собирают в период цветения, обрывая без цветоножек. Сушат при температуре, не превышающей 40°C, в затемненных, хорошо проветриваемых помещениях, тонким слоем раскладывая на холст или бумагу. Во время сушки сырье лучше не перемешивать.

Сухие цветки хранят в герметичной посуде, чтобы они не потеряли своих действующих веществ. Срок хранения — 1 год. В качестве лекарства используют отвар. Готовят его по обычной технологии в соотношении 1:10.

Отвар ромашки содержит вещества, оказывающие противомикробное, противовоспалительное, успокаивающее и некоторое обезболивающее действие, а также желчегонное и спазмолитическое. **Внимание!** Прием отвара внутрь в лечебных дозах противопоказан во время беременности, особенно в начальный период.

Звонит мне вечером подруга: «Аля, это кошмар! Я не влезаю в весеннее платье. Что делать?» Приходит с работы мама: «Ты представляешь, мне сегодня сказали, что поправилась! Что посоветуешь?»

Почему меня-то об этом спрашивают? Вспоминаю свою жизнь и прихожу к выводу, что было многое... Поэтому я могу что-то подсказать из личного опыта.

Не скажу, что я очень толстая. Мама говорит, что лишнего ничего нет. Но так все мамы говорят! А вот тренеры по танцам и пантомиме сразу советовали, когда мой вес превышал пятьдесят три: «Аля, надо худеть!» Поэтому данной проблемой я озабочилась довольно давно. Итак, что пробовала делать.

1. Не есть совсем

Ужасный способ, для меня лично. Жить не хочется совершенно, так же, как и вставать с кресла, двигаться, радоваться и вообще ходить. Преследует лишь одно желание: есть! Так что пресловутое голодание совершенно не для меня. Впрочем, как и для многих-многих других.

2. Пить много чистой воды в день

Причем не просто много, а очень много — порядка пяти-шести литров в день. Теоретическое обоснование: вода вымывает из организма все шлаки, а следовательно, и килограммы. Да и пищи много не съешь, если будешь столько пить.

Да, практика показала, что вода действительно вымывает многое. И полезное, кстати, тоже (об этом я прочитала позже). Из личного опыта трехдневного обильного питья могу сказать: вне дома, когда поблизости нет туалета, такую процедуру вообще проводить невозможно. К тому же похожа я была не на худеющую даму, а на шарик с водой внутри. Уменьшился ли вес? Не заметила. Хотя один килограмм, кажется, ушел. Но такое случается. Так что эффективность подобной процедуры я поставила под большой-большой вопрос.

3. Сидеть на жесточайшей диете

О, это было ужасно, я помню. Диета включала в себя отвар из зелени и сельдерея, стакан сывортки утром, минеральную воду. На пятый день разгрузки разрешалось съесть три чернослива и яблоко. Но ведь до этого, пятого дня, нужно еще дожить!

За пару дней я точно потеряла килограмма три, но на следующее утро встала с кровати и схватилась за край пианино, дабы не упасть. Решила не



Личное дело

ждать пятого дня, кое-как дошла до ближайшего рынка и купила чернослива и яблок.

Села на скамейку и тут же съела. И впервые в жизни почувствовала, как еда наполняет организм человека силой — самой настоящей! Перестала кружиться голова, мучительная тошнота прошла, настроение... С одной стороны, скакнуло вверх — от пищи, с другой — не-

много упало, потому что я не выдержала диету.

4. Влюбиться

Это самый действенный способ из всех, которые я знаю. Есть не хочется совершенно — хочется летать. И наоборот, когда любви нет, ты «заедаешь» пустое пространство жизни, пытаясь получить полагающуюся дозу эндорфинов в кровь.

5. Чай для похудения

Их много, самых разных. Я выбирала травяные, средние по цене, чаще всего польского производителя, с разными вкусами. Что могу сказать? Они действуют как слабительное. Может быть, поэтому съеденное, не усваиваясь, «вылетает в трубу», не добавляя жира на талию. Особенных результатов не заметила, но периодически употребляю чай до сих пор. Не знаю зачем. Наверное, для уверенности: хотя бы что-то я для себя, ведущей сидячий образ жизни и склонной к ненавистной полноте, делаю.

6. Прыгать через скакалку

Был и такой эксперимент. Несколько лет назад я прыгала через скакалку у себя дома в широкой части квартиры, делая несколько заходов по 100—150 раз. За день — 1000 прыжков, а иногда и больше. Результат? Нулевой. Честно.

7. «Гербалайф»

То было совершенно безденежное время; в журналистике я себя еще не нашла, а денег зарабатывать хотелось.

Пришлось податься в сетевой маркетинг. Что могу сказать про «Гербалайф»? Денег не заработала ни копейки, а вот результат похудения от продукта был. Причем сразу: за неделю на три килограмма, а это очень много при моей комплекции. Не зря говорят: «Легче сбросить двадцать килограммов со ста, чем три с пятидесяти пяти». Я была в восторге. Правда, потом, когда продукт принимать перестала, а за компьютером работала дни напролет, килограммы постепенно вернулись.

8. Кремлевская диета

Это самый вкусный рацион, который я ела за всю свою жизнь. Нет, действительно! Причем не боясь, смело: кусок жареного мяса — рраз, на тарелку, пару жареных яиц — рраз, туда же, все это с куском свежего сыра... И к этому великолепию — красного вина, а следом — кофе со сливками и сахарозаменителем. М-м-м-м... Пальчики проглотишь. На третий день, правда, захотелось фруктов, которые очень люблю... Но это можно было пережить.

Я садилась на «кремлевку» несколько раз. И всегда с одним и тем же результатом: поправлялась на полтора-два килограмма примерно за неделю. Дальше продолжать «диету» было страшно. Пыталась уменьшать жирность и количество еды вопреки отзывам: мол, не надо ограничивать белки и жиры — работает другой принцип... Не знаю, какой именно принцип должен работать, но на меня он действовать отказывался. А так бы с удовольствием питалась исключительно по правилам кремлевской диеты.

9. Японская диета

Кардинально противоположная «кремлевке» вещь. По утрам — черный кофе, в обед — два вареных яйца, на ужин — рыба. Тоска смертная. Не знаю почему! Может, оттого, что рацион расписан до запятой, а может, особенность

такая, но выдерживать ее было ужасно трудно. Садилась на диету два раза: в первый выдержала 6 дней, за которые, правда, скинула 2 кг с 56, во второй — не выдержала и трех, стало неважно.

10. Капсулы «Жуйдемен»

С капсулами вообще была кассовая история. Я как раз работала в Питере и для начала залезла на форум, прочитала отзывы потребляющих. Как всегда, все было индивидуально, но, в общем, не страшно — возможна легкая температура от усиления обмена

дет. Как бы не так! Возможно, в состоянии стресса организм не худеет, а слишком большая нагрузка — именно стресс. Я даже, кажется, поправилась. И не просто так, а «мышечно», что согнать еще труднее. В общем, приходилось моему художественному руководителю терпеть меня такой, какая есть, хотя она настаивала: «Аля, надо худеть!»

12. Лежание в больнице

Вот это был показательный опыт. Ведь я же ничего не делала! Лежала, бродила по стационару, читала книж-

худеющей дамы

веществ, нарушение сна, запоры...

Позвонила на горячую линию «Жуйдемена» — выяснить о побочных эффектах и узнать побольше. Убедили. Я купила упаковку. Но инструкцию по применению поняла неправильно. Нужно было принимать по 2 капсулы в день после еды. А я почему-то прочитала, что по 2 капсулы после каждой еды... Благо начала их пить уже в обед и в первый день не успела принять 6 штук. Но и от 4 стало плохо: температура поднялась, сон как рукой сняло, дрожь по всему телу. Взяв баночку в руки и внимательно прочтя написанное, поняла свою ошибку. Исправилась. Результат? Никакого.

11. Жестокая физическая нагрузка

Когда я стала работать в театре пантомимы, тренировки у нас были по пять часов три раза в неделю. Причем изматывающие — с прыжками, беготней, нервами. Казалось, я должна была поху-

ку... Интересно все-таки устроено тело... Казалось бы, что такого происходит? Ничего особенного! Просто соблюдается режим. В одиннадцать часов утра мне приносили яблоки, салат и много кофе с молоком, в обед я перекусывала что-нибудь легкое в столовке, в пять часов мне привозили ужин — нормальную сытную пищу, чай с молоком, сколько хочется. К отбою, конечно, снова хотелось есть, но где ж достанешь? Я скинула свои ненавистные три, а то и все четыре килограмма за месяц такого режима. Правда, дома за две недели снова набрала. Обидно!

13. Не есть после шести

После того как я снова набрала килограммы, применяю этот метод. Изменения? Пока их нет. Дело-то не совсем в том, когда есть пищу, важны ее количество и качество. Невозможно объедаться до шести, а потом полагать, что ты похудеешь. Да и булочка с маслом — не яблоки. А еще нужно не думать о том, что поправишься, не создавать мыслеформу, и лишние килограммы растают. Теоретически хорошо! А практически попробуйте! Не думать об этом, когда приходишь на танцы, а там тебе рраз... и говорят слегка ядовито: мол, надо бы уменьшиться вам, девушка...

Утешает одно: если есть и после шести, будет еще хуже. Так что вреда этот метод не принесет однозначно. Я лично так думаю.



Вот, в общем-то, более или менее значительные способы моего вечного похудения. Берите на заметку то, что пригодится. А я с завтрашнего дня попробую новый экстренный метод, популярный среди наших «звезд». Проведу над собой эксперимент, чтобы потом компетентно об этом рассказать.

Аля Белова

Прочтите и учтите

Чтобы сжечь калории от одной съеденной шоколадки, надо 2 часа танцевать.



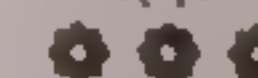
Оказывается, приятные запахи помогают сохранить стройность! Как только в рот попадает что-то жирное и сладкое, активизируется область коры головного мозга, ведающая приятными ощущениями. Поэтому и сложно отказаться от вкусоностей. Но заставить «работать» эту область можно просто вдыхая приятные ароматы. Захотелось пирожного? Зажгите свечу с вкусным ароматом! Кстати, вдыхание запахов перца, грейпфрута также способствует похудению. Эти ароматы стимулируют выделение частиц, помогающих сжигать жиры.



Всего за один месяц можно похудеть на 6—7 кг, если ежедневно совершать пешие прогулки по 2 км.



Чтобы сбросить вес, не стоит скрупулезно подсчитывать калории. Достаточно лишь перейти на однообразную пищу. Дело в том, что человек встает из-за стола, когда центр аппетита, расположенный в головном мозге, сигнализирует о насыщении. А при употреблении пищи с различными вкусами все виды рецепторов должны сообщить о насыщении, что и приводит к перееданию. Специалисты по борьбе с лишним весом предлагают устраивать, к примеру, яблочный день, кефирный, рыбный или даже шоколадный. Подобная диета основана на феномене «специфического вкусового насыщения», который заключается в том, что еда кажется менее вкусной, когда некоторое количество ее уже съедено.



Люди, которые чистят зубы три раза в день, реже страдают от избыточного веса. К такому выводу пришли японские ученые, изучившие образ жизни около 14 тыс. человек. Исследователи выяснили, что стройные люди чистят зубы после каждого приема пищи, тогда как среди наиболее упитанных обнаружили и такие, кто иногда забывает это делать ежедневно.

Впрочем, ученые предупреждают, что саму по себе чистку зубов не следует рассматривать как способ сжигания жира. Просто те, кто часто чистит зубы, более внимательно следит за собой в целом.



«Цветочная кухня»

Англичане в «цветочной кухне» используют такое сырье.

Бурачник (огуречник). Василькового тона цветы в форме звездочки. Употребляются в пуншах, лимонадах, холодных супах, коктейлях, тортах, запеканках и т. п. Молодые листья добавляют в салаты, а также в супы и жаркое перед окончанием варки.

Ноготки (календула). Маленькие золотисто-оранжевые лепестки идут в мясные и рыбные супы, блюда из риса и макарон, салаты и в качестве наполнителя — в сливочные кремы.

Розы. Миниатюрными розами и бутонами украшают мороженое и десерты, а лепестками крупных — фруктовые салаты. Лепестки и бутоны принято также замораживать в кубиках льда, предназначенного для напитков. Засахаренные лепестки и бутоны — великолепное украшение для торта.

Фиалки. Молодые листья режьте в салаты — полезно и вкусно, а цветками украсьте десерт или прохладительный напиток.

Анютины глазки. Очень красиво смотрятся на всех десертах — от торта до мороженого — и идеально подходят для засахаривания.



И еда свежа всегда

Как предотвратить диарею или справиться с ней, наверное, каждый знает. Тут прежде всего чистота — залог здоровья, ну а расхожих рецептов от поноса бесчисленное количество. Но «АиФ. Здоровье» в одном из своих номеров дал слово руководителю лаборатории санитарно-пищевой микробиологии и микрoэкологии ГУ НИИ питания РАМН С.А. Шевелевой. Она сообщила любопытные сведения насчет того, **как хранить еду, чтобы она не стала причиной желудочно-кишечных заболеваний.**

Оказывается, охлаждать горячую пищу нужно быстро, не более чем в течение полутора часов. Следовательно, например, кастрюлю с супом не оставляем на плите, а ставим под струю холодной воды.

Вообще нельзя хранить готовую пищу без охлаждения больше 2 часов.

Если нет возможности еду охладить быстро, тогда постарайтесь держать ее горячей — при температуре выше 60 градусов.

Остывшее блюдо необходимо тщательно разогреть.

Приготовленным продуктам никак не место в соседстве с сырыми.

Перед приготовлением мяса дайте ему до конца оттаять в холодильнике.

Ну и конечно же, тщательно всякий раз мойте полки холодильника, где хранились продукты и разделочные доски.

Были рады виноград

Оказывается, **регулярно употребляя виноград, можно похудеть.** Американские ученые разделили на 4 группы 100 добровольцев, страдающих избыточным весом. Им не назначали никаких диет, кроме виноградных добавок к обычной пище, а также попросили ежедневно по полчаса ходить пешком. Одна группа получала напиток, содержащий некоторое количество сока, вторая — чистый сок, третья — виноград. Ну а тем, кто входил в четвертую подгруппу, ничего виноградного не давали. В ходе эксперимента все испытываемые похудели. Однако люди из «контрольной» группы, не получавшие «виноградосодержащих» добавок, сбросили лишь в среднем по полкилограмма, тогда как те, кто получал напиток — на кг, сок — на 1,5 кг. Самых ощутимых результатов достигли участники, которые ели плоды. Они потеряли в среднем 1,7 кг. По мнению ученых, в винограде содержатся вещества, участвующие в инсулиновом обмене и способствующие нормализации массы тела.

ПОВЕРЬ, ЧУДО СВЕТА ЯГОДА ЭТА

Наш

«психотерапевт»

В лесу, что рядом с моим домом, среди багульника в зарослях травы растет дикая ягодка — ароматная земляника. Утром едва сойдет роса — зову сына полакомиться ею. Тропинки ведут нас в сказочное царство леса. Ленился сын, не хочет нагибаться. Учу его:

— Эта ягодка любит, чтобы ей поклонились. Кто ей поклон отвесит, тому она и покажется.

Ползает сын, пытит, но наконец входит в азарт, и вот его уже не слышно — одну за другой ягодку в рот отправляет. Действительно, сбор земляники — дело азартное. Не заметишь, как затынет, станешь земляникоманом. Сладкая, полезная «болезнь».

Цветет она в мае — июне. Радуют глаз небольшие белые цветки. А уж плоды созреют в июне — июле. Успевай собирать целебные ягоды. В народной медицине применяют листья и плоды, реже — корень. Листья нужно собирать во время цветения, плоды — в период



созревания утром, когда сойдет роса.

Давно я собираю листья земляники, завариваю и пью как чай. Этот напиток не только вкусен, но и полезен. Его применяют как легкое **мочегонное средство, при подагре, желчнокаменной и мочекаменной болез-**

ни, при диабете, гиповитаминозах, простудных заболеваниях. При воспалительных заболеваниях полости рта, ангине, стоматите, ларингите полощут рот настоем листьев несколько раз в день. Этот же настой поможет при желудочных заболеваниях, при поносе и болезнях печени.

При подагре отвар способствует выведению солей из организма. **При тахикардии** сердечко ровнее забьется.

Для его приготовления нужно измельчить 2 ст. л. листьев земляники, залить стаканом кипятка и кипятить 15

минут на медленном огне под крышкой, затем настаивать не менее 2 часов, процедить.

Ягоды знахари рекомендуют **при гипертонии, атеросклерозе, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при запорах.** Засушенные ягоды заваривают как чай и пьют.

Однажды сын поцарапал руку стручком. Подорожника не нашли, но кругом было море земляники. Сорвали, помыли, приложили к ранке, и она зажила легко и быстро. Оказывается, свежие листья земляники обладают таким же **ранозаживляющим свойством**, как и подорожник.

Мне кажется, что земляника еще и хороший **«психотерапевт».** Собираешь ее — душой отдыхаешь. А зимой горячий чай в кругу семьи или друзей — настоящий сеанс релаксации.

Сбор земляники — отличная **физзарядка**, особенно с утра. И руки задействованы — работает мелкая моторика рук, — а значит, тренируется мозг. Так что, родители, не сидите дома, ведите детей в лес. Пусть не ленятся, собирают



Компот? От какой болезни?

Компот абрикосовый особенно полезен при заболеваниях сердца, почек и печени, но не годится при заболеваниях желудка.

Клубничный содержит много витамина С и пектинов (легкоусвояемых полисахаридов), применяется практически при всех заболеваниях и в диетическом питании.

Грушевый полезен при желудочных, сердечных, почечных, инфекционных заболеваниях и нервно-психических расстройствах.

Черешневый используется при заболеваниях печени и желчного пузыря, атеросклерозе, артритах, при сердечных и почечных заболеваниях. Для большей эффективности плоды нужно пастеризовать. А сок разбавлять водой.

Сливовый улучшает работу почек и печени, действует расслабляюще на гладкую мускулатуру, регулирует работу желудка, полезен для больных анемией, атеросклерозом, ревматизмом, подагрой.

Айвовый содержит танины (способные связывать токсины и выводить соли ртути и свинца) и пектины, обладает противовоспалительными и закрепляющими свойствами, полезен при кишечных заболеваниях, анемии и туберкулезе.

Малиновый богат витамином С, поэтому особенно полезен при простудах, ангинах, любой вирусной инфекции и высокой температуре.

Виноградный обладает ярко выраженным мочегонным действием и поэтому полезен при любых желудочных и почечных заболеваниях.



Полезно знать

О продуктах-антидепрессантах знают почти все. Знают — и закусывают тоску шоколадками. Помимо шоколада природные антидепрессанты содержатся в **меде, грушах и айве**. Плохо ли куснуть спелую грушу вместо привычного «Сникерса»?

Совет для жары. Людям, которые постоянно работают в условиях высокой температуры, показано употреблять в пищу несколько больше соли, которая задерживает жидкость в организме, а также зеленый чай.

Некоторые исследования подкрепляют народное поверье, что **вишня и вишневый сок облегчают боли при подагре**. Содержащийся в вишне цианидин, по-видимому, обладает противовоспалительными свойствами. Естественно, он может уменьшать отек и боль при подагре.

Один из главных врагов холестерина — **баклажаны**. Приготовленные любым способом, они приемлемы в качестве гарнира почти ко всем мясным и рыбным блюдам.

Яблоки и помидоры облегчают дыхание

У тех, кто ест много яблок и помидоров, лучше работают легкие, такие люди реже страдают одышкой. К этому заключению пришли британские ученые, обследовавшие более двух с половиной тысяч людей с заболеваниями органов дыхания. Одной из главных проблем при таких недугах считается плохая проходимость бронхов, а ее показателем — объем форсированного выдоха. У людей, съедающих 5 и более яблок в неделю, этот показатель был больше в среднем на 167 миллилитров. А употребление 3 помидоров в неделю повышало его на 127 миллилитров.

Оказалось, что яблочно-помидорная диета существенно облегчает состояние людей с больными легкими, уменьшает одышку. Ученые объясняют это действием антиоксидантов, защищающих легкие от действия вредных примесей, присутствующих в воздухе. Антиоксиданты, содержащиеся в яблоках и помидорах, не только помогают больным, но и защищают здоровых от легочных заболеваний.

ПОВЕРЬ, ЧУДО СВЕТА ЯГОДА ЭТА

Земляника!

Землянику — и удовольствие, и польза.

А мой сынок тем временем набрал кружку ягод и сидел около огромного муравейника. С бидончиком земляники и пакетиком земляничных листьев мы возвращались домой. А ночью мне снились ягодные сны: земляника, земляника, земляника...

Проснулась, а сына нет ни дома, ни во дворе. Вышла за огород, смотрю: мелькает белая кепочка среди багульника.

— Мама, я завтракаю! — кричит сынок.

Я иду домой, завариваю чай. Скоро придет сынок, и его ладошки будут благоухать земляничкой, чудом природы, почти панацеей для терпеливых.

Е.В. Фалилеева, Читинская обл., г. Петровск-Забайкальский, ул. Верхняя, д. 72



опускают в охлажденный сахарный сироп (на литр воды 100 г сахара), добавляют 100 г сливочного мороженого и слегка перемешивают. Перед подачей охлаждают.

Также есть множество рецептов приготовления ее для зимнего хранения. Вот некоторые из них.

При консервации отобранные плоды плотно укладывают в прокипяченные и просушенные в духовке стеклянные банки, заливают земляничным соком, разбавленным 1:1 водой, с добавлением (на литр готового сока)

стакана сахара. Банку ставят на 20 минут в кастрюлю с водой температурой 80 градусов. После прогревания закрывают.

Для компота ягоды в эмалированной кастрюле заливают 70-процентным сиропом, нагретым до 65 градусов, и оставляют на 3—4 часа. После чего жидкость сливают, ягоды перекладывают в поллитровые стеклянные банки и снова заливают кипящим сиропом. Выдерживают 15 минут в кастрюле с 85-градусной водой.

Земляничную воду готовят так. 400 г ягод растирают в ступе. Постепенно прибавляют пол-литра холодной воды. Выстаивают некоторое время, потом процеживают. Полученную таким образом ягодную воду подслащивают сахаром и снова процеживают. Напиток разливают в бутылки, хранят в холоде.

Или ягоды варят в соковарке 50 минут, сок сливают в кастрюлю и подогревают до 80—90 градусов. Горячим закатывают в банки. Можно сделать по-другому: килограмм ягод в трехлитровой банке пересыпать половиной килограмма сахара. Настоять 8—10 часов и слить сок.

Т. Лудкова, г. Архангельск

Заготовки на зиму

Землянику едят в любом виде. А детям готовят разнообразные напитки. Для «Сказки», например, 200 г ягод

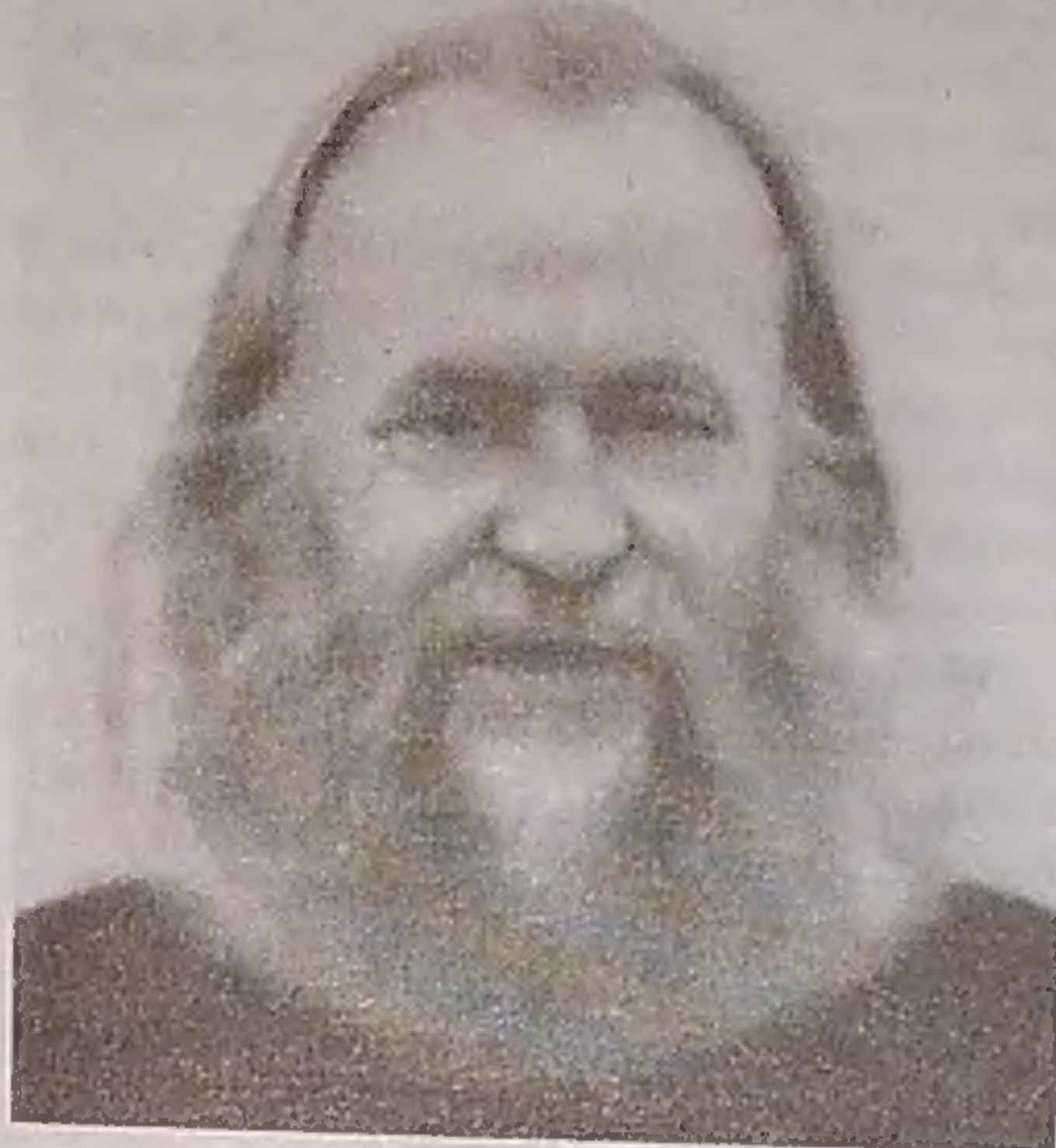
14 ЕСТЬ СРЕДСТВА ДЛЯ ВАС — ОТПРАВЬТЕ ЗАКАЗ

Борьба с пьянством

Зовут меня отец Нестор (в миру Петр Иванович Петров). Родился в Архангельске в 1940 году. Окончив военно-морское училище, служил на Севере, где начал пить регулярно. В 1966 году после трех судов чести был разжалован до лейтенанта, потом уволен с флота за запойное пьянство.

Моя семья к тому времени переехала в Ленинград. Я работал грузчиком и продолжал пить, неоднократно попадал в вытрезвители, сидел на сутках, два раза «лечился» в ЛТП — таскал бревна из Невы. Утром просыпался с мыслью о ста граммах, после них каждый час по сто, вечером — бутылка. Утром пил потому, что было плохо, вечером — потому, что появлялась агрессивность, и ее надо было залить.

В 1972 году запои мои стали короче, перерывы между ними длиннее. Неожиданно я бросил пить. Водка стала мне противна. Позже я узнал, что помогли мне, без моего ведома, через мать мою старовер-священноинок Елизарий и знахарь Василий. «Елейная соль», которая мне помогла, используется при производстве ладана и церковного елея. «Елейная соль» — это сухой экстракт травы пени-



рунов семицвет из семейства тимьяновых, осажденный серебряной солью.

Позже я познакомился с иноком Елизарием, стал старообрядцем, принял сан иеромонаха (монаха-священника) и имя Нестор. В лесах Карельского перешейка у знахаря Василия я перенял все знания о борьбе с пьянством русскими народными средствами.

Тридцать лет своей жизни я посвятил

борьбе с пьянством. Только за 2005 год я помог «завязать» сотням людей, что подтверждено письмами родственников бывших пьяниц. Все письма подлинные и имеют обратный адрес.

Еще в 2001 году ученые-фармакологи исследовали «елейную соль». Было установлено, что она снимает спазм клеток мозга, проявляющийся в агрессивности или тоске и являющийся причиной постоянного желания выпить, а также причиной провалов в памяти. Ферменты «елейной соли» насыщают кровь кислородом, благодаря чему восстанавливаются пораженные алкоголем ткани, проходит мучительный похмельный синдром, нормализуется работа нервной системы.

Если запойный не хочет сам своего спасения, давайте ему «елейную соль» секретно. Она не имеет ярко выраженного вкуса, цвета и запаха. Ее можно добавлять в горячую и холодную пищу и даже в спиртное.

Приходит много писем-заявок. Неимущим мы помогаем даром.

Адрес для писем: 190000, Санкт-Петербург, главпочтамт, а/я 319, братство «Трезвение».

Иеромонах Нестор, настоятель Суходольского скита Святой Троицы Русской Старообрядческой Церкви

(На правах рекламы.)

Высылаю гриб шиитаке, применяется при лечении рака всех органов и доброкачественных опухолей (миомы, мастопатии, аденомы простаты и др.). От вас — конверт с о/а.

Александр Дмитриевич Сви́рский,
394066, г. Воронеж-66,
до востребования; т. (4732) 43-79-75

Заказывайте наложенным платежом корни, стебли сабельника, раздельно, в отрезках по 2 см (100 г — 17 руб.). Желателен минимальный заказ — 900 г. От вас — заявка + конверт с о/а.

Алексей Николаевич Неволин,
653000, Кемеровская обл.,
г. Прокопьевск, а/я 89

Предлагаю наложенным платежом омелу белую (полугодовая норма — 180 руб.) и софору японскую (настойка, 200 мл на 1 курс — 200 руб.) + почтовые сборы 60—100 руб. Используются при лечении и для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (головокружения и боли, гипертония, аритмия и др.). Подробные рекомендации. Заказывайте также корень морозника (на 6 мес. — 200 руб.), черный кремень (250 г — 150 руб.), лещину (на 3 мес. — 120 руб.).

Юлия Александровна Карбулан,
353255, Краснодарский кр.,
п. Тхамаха, ул. Школьная, д. 27;
т. 8 (918) 437-74-75 (можно SMS)

Наложным платежом высылаем экстракт личинок большой восковой моли (огневки). 1 стандарт (100 г) — 500 руб. + наложенный платеж. Принимать по 15—20 капель с водой (40—50 мл) 2 раза в день за 30 минут до еды. Стандарта хватает на месяц. Помогает при заболеваниях сердца, туберкулезе легких, рассеянном склерозе, аденоме простаты и многих других заболеваниях. Противопоказания — непереносимость продуктов пчеловодства. Заявки и консультацию можно сделать по телефонам (838466) 79-6-78, 8-960-913-38-51. Или по адресу: 653221, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, с. Индустрия, пер. Садовый, д. 26.

Ведокия Леонтьевна Спиркина

Предлагаю правильно заготовленные травы крупной резки: дрок (щитовидка, гипертония), витекс (потенция, простатит), огонь-траву, золотую колючку, мужик-корень, зеленую бороду, горичник (адамово ребро, опухоли груди), калган, дымянку, володушку, вербену (печень, циррозы, гепатиты), розмарин (щитовидка), лапчатку белую (карпатская), горный морозник (корни), гинкго (листья, плоды), окопник, очанку, софору и омелу (очищение сосудов), аконит киргизский, красную щетку, диоскорею и желтушник (сердце), плакун-траву, зимолубку, шикшу (эпилепсия), княжик, красный корень и др. Трутовик — для быстрого похудения с методикой. Копытень и кукольник от алкоголизма, с молитвами. Белое каменное масло (кусочки) со всеми рецептами.

Прошу указывать диагноз и вкладывать конверт с о/а.

Ольга Викторовна Климова, 353440, г. Анапа, главпочтамт, до востребования

Вышлю готовые настойки на основе акации белой и плодов каштана. А также (бесплатно) рецепты народной медицины от варикозного расширения вен и тромбоза. От вас — конверт с о/а.

Ольга Александровна Агановичева,
357532, Ставропольский кр., г. Пятигорск, п/о 32, а/я 68

Всем желающим вышлю листья, перегородки, скорлупу грецких орехов, а также рецепты лечения. От вас — конверт с о/а.

Николай Иванович Чуреков,
352120, Краснодарский кр., г. Тихорецк, главпочтамт, а/я 24

(На правах рекламы.)

ИСЦЕЛИ МЕНЯ, «ЖИВИЦА»!

15

Откликнитесь те, кто может выслать семена пажитника и траву манжетки. Очень нуждаюсь!

Б.С. Олейник, 678960, Саха-Якутия, г. Нерюнгри, ул. Строителей, д. 7/1, кв. 5

Моей дочери 19. С 13 лет мается она нарушением менструального цикла. Надеюсь, есть люди, которые знают, как с этим недугом справиться. Откликнитесь!

184381, Мурманская обл., г. Кола, п/п 4702 388731

Людмила,

Отзовитесь те, кто смог вылечить непроходимость 12-перстной кишки без операции.

692510, Приморский кр., г. Уссурийск, ул. Общественная, д. 102; тел. (822) 36-77-15

Анализ крови показал, что в моем организме есть хламидии. Врачи выписывали разные таблетки, но они не помогают. Я стала очень плохо чувствовать себя: разболелась щитовидка, выпадают волосы на голове, побаливает в паху, сильно беспокоит сердце. Помогите, пожалуйста! Подскажите, как избавиться от этой напасти.

Елена, Красноярский кр.

Полтора года назад после беременности у меня началась сильная аллергическая экзема на руках. Руки сохнут, крем не помогает, таблетки тоже. Нет больше сил терпеть! Научите, что делать!

Дина Александровна Лоцманова, 692976, Приморский кр., Партизанский р-н, с. Новицкое, ул. Восточная, д. 5, кв. 2

Мне 73 года, живу одна. Мечтаю отдохнуть в деревне, где свежий воздух, река, лес... Может, кто пригласит на месяц-полтора? Очень буду рада!

Г.А. Клещева, Свердловская обл., г. Алапаевск, до востребования

В 6 лет нашему сыну поставили диагноз «гистиоцитоз из клеток Лангерханса». На правой стороне шеи росла шишка. Ни химиотерапия, ни лучевая не помогли. Мальчика прооперировали. Вроде успешно. Но радость не продлилась и недели: шишки появились с левой стороны шеи и под мышками. Повторное обследование выявило меланому шейных лимфоузлов. Снова химиотерапия. Безрезультатно.

Может, кто лечился от этого недуга народными средствами? Какими, подскажите, ради Бога! Сын (ему сейчас 7) ничего не ест, не пьет, ночами не спит. Уже нет сил вставать, перестал ходить.

Равшан Мажидович Рижалов, 346618, Ростовская обл., Багаевский р-н, х. Кудинов

ЖДЕМ ЗАЯВКУ НА ОТПРАВКУ

Предлагаю свежемолотый корень морозника. Норма на полгода — 200 руб. Высылаю наложенным платежом.

Александр Викторович Ушенин, 353273, Краснодарский кр., г. Горячий Ключ, с. Безымянное, ул. Подгорная, д. 12; т. 8 (86159) 53671

Имеется настойка цветков акации белой, которая поможет при невралгии седалищного нерва, пиелонефрите, мочекаменной болезни, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите, отрыжке, болезнях суставов, параличах конечностей, отлично рассасывает варикозные узлы в течение месяца. 100 г — 150 руб.

Есть настойка пчелиного подмора, используется при лечении аденомы предстательной железы и сексуальных нарушений, заболеваний сосудов головного мозга и сердечно-сосудистых заболеваний, помогает при потере памяти и старческом слабоумии. 50 г — 150 руб.

Имеется настойка цветков конского каштана, которая помогает при лучевой болезни, тромбозе, варикозе и геморрое, кистозно-фиброзной мастопатии, при опухоли головного мозга, рассасывает тромбы и укрепляет капилляры вен, повышает иммунитет. 100 г — 150 руб.

На курс потребуется от 100 до 500 г любой настойки.

От вас — конверт с о/а, диагноз, давление, возраст.

Татьяна Евгеньевна Сазонова, 353400, Краснодарский кр., Анапский р-н, ст. Гостагаевская, пер. Северный, д. 6

Федеральная справочная

Если у вас возникли проблемы со здоровьем и вы не знаете, куда обратиться, позвоните в Федеральную медицинскую справочную. Телефонная линия работает для жителей России и стран СНГ. На ваши звонки ответят специально подготовленные опытные врачи-консультанты. Они внимательно выслушают вас и бесплатно дадут необходимую информацию.

Здесь вы всегда сможете узнать, в каких медицинских учреждениях лечат ваше заболевание. Вам не только назовут адреса, телефоны и режим работы интересующих вас медицинских центров, но и помогут подобрать доступное по цене лечение, объяснят, при каких условиях можно получить медицинскую помощь бесплатно. Вы можете задать консультанту любые вопросы относительно лечения.

Федеральная медицинская справочная работает круглосуточно.

Звоните по телефону (495) 101-40-66.

Много полезной информации можно получить и на сайте Федеральной медицинской справочной: www.med04.ru.

Вышлю наложенным платежом уснею (болезни щитовидной железы, гипертония, иммунная и эндокринная системы, бронхолегочные заболевания); галегу (диабет); красную щетку, боровую матку (гинекология); мужик-корень (аденома, простатит); шикшу, венерин башмачок (эпилепсия, неврозы); морозник для похудения; княжик (противоопухолевое); травы от алкоголизма. Полный курс — 240 руб. Уснея + каменное масло — от узлов на щитовидной железе. Курс — 400 руб. Каменное масло — противоопухолевое. Курс — 1000 руб.

Александр Петрович Красковский, 650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова, д. 1а, кв. 7; т. (3842) 56-10-36

(На правах рекламы.)

В следующем номере читайте:

- Лечение цикорием, толокнянкой, сиренью, иван-чаем, грибами
- Победа над муковисцидозом
- О целебных свойствах черники, брусники, морошки, крыжовника
- Донника медовый аромат
- Исцеление солнечным светом
- Рецепты вкусных блюд из лебеды
- Растения для лечения. Петрушка

Первоцвет весенний

Первоцвет весенний, или лекарственный (примула), в народе известен как ключики, баранчики, желтуха и скороспелка. На Руси издревле считалось, что первоцвет — это «золотые ключики», которыми весна открывает дорогу теплу. В конце апреля — начале мая, когда еще робко пробивается первая травка, он, один из самых первых вестников весны, уже вовсю цветет. Венчик его светло-желтых цветков трубчатый с пятилопастным отгибом, листья светло-зеленые, прикорневые, яйцевидные или удлинненно-яйцевидные, по краям волнистые, морщинистые, покрыты коротким бархатистым пушком, собраны в розетку. Из середины розетки вырастает один или несколько безлистных стебельков высотой 15—30 см, на вершине которых распускаются собранные в зонтик, склоненные в одну сторону цветки, словно связка золотых ключиков. Они сравнительно крупные и хорошо заметны среди весенней травы.

Цветет растение с конца апреля до июня. В сентябре созревают плоды — яйцевидные многосемянные коробочки бурого цвета.

Корневище растения короткое, толстое, вертикально направленное, с многочисленными корнями.

Распространен первоцвет весенний широко. Встречается обычно в редких лиственных и смешанных лесах, зарослях кустарников, на лесных полянах и опушках в европейской части России, на Урале.

Листья с цветками собирают во время цветения, а корневища с корнями — осенью, в начале увядания растения, или ранней весной до отрастания листьев. Выкопанные корни очищают от земли, обрезают ножом надземные части, быстро промывают холодной водой и провяливают на открытом воздухе. Затем их досушивают в местах с хорошей вентиляцией или в сушилках. Получаемое сырье — короткие (3—12 см) бугристые корневища и тонкие корни светло-бурого цвета — имеет приятный запах, похожий на фиалковый, и горьковатый вкус.

Цветки и листья первоцвета весеннего также имеют слабый приятный запах, вкус их слегка сладковатый.



Сушить их следует быстро в хорошо проветриваемых помещениях, причем допускается довольно высокая температура — 100—120 градусов, так в растении сохраняется больше витаминов.

Целебные свойства примулы известны давно. Корни и корневища применяли при бронхите, воспалении легких, простуде как прекрасное отхаркивающее средство, настой цветков — при истощении нервной системы, головных болях, бессоннице, а настой листьев — как общеукрепляющее, потогонное и мочегонное средство.

Для настоя из сухих листьев ст. л. измельченного сырья заливают поллитром крутого кипятка, настаивают полчаса-час. Пьют по полстакана 2—3 раза в день как витаминное средство. Витамин С в растворе довольно быстро разрушается, поэтому хранить напиток следует не больше 2 дней.

Порошок из высушенных листьев хранится долго, используется для приготовления настоя и добавляется в первые блюда. Очень эффективен при весенних гиповитаминозах.

Для приготовления настоя из цветков 3 ст. л. сухого сырья заливают 250—300 мл крутого кипятка, настаивают полчаса-час. Выпивают глотками в течение дня.

Напиток из корней и корневищ готовят так: 10 г (ст. л.) сырья в 200 г кипятка кипятят 15 минут. Принимают по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день.

Противопоказаний к использованию препаратов первоцвета нет. Но стоит знать, что существует много разновидностей этого растения. Некоторые выращивают его как комнатный цветок. Но тем, у кого отмечается склонность к аллергии, следует помнить, что два вида декоративных примул — примула китайская и примула обконика — могут спровоцировать слезоточивость, чихание, насморк, повышение температуры, раздражение кожи, сопровождающееся сильным зудом и появлением сыпи. В этом случае от цветка придется избавиться.

А.Ф. Синаков,
апи- и фитотерапевт,
д. м. н., профессор



Выходит
3 раза в месяц.
Дата выхода
газеты: 10.07.06
Следующий номер
выйдет 17.07.06
Объем 2 п. л.

Газета «Живица»
зарегистрирована
Комитетом РФ по печати
Св. №018419 от 13.01.99 г.
Перерегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телерадиовещания
и средств массовых
коммуникаций
Св. ПИ №77-9102 от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя:
164520, Архангельская обл.,
г. Северодвинск,
ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано: ОАО «Кострома»,
г. Кострома.
Заказ №3506 Тираж 53.342 экз.
ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № 595 Тираж 1.690 экз.
Общий тираж: 55.032 экз.
Печать офсетная.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Живица».
Индекс 27807 (Арх. обл.),
27807 (АРСМИ), 11344 (МАП).
Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48,
факс (8184) 55-16-08, e-mail: aibolit@givitca.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68,
e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68,
e-mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53,
e-mail: platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27

Сайт: www.givitca.ru

Директор Барболина Т.Е.
И. о. редактора Солодка О.Г.
Зам. редактора Назаренко Ю.А.
Отв. за выпуск Иаанова Т.Ю.
Над номером работали:
Улановская Н.Д., Бабарухина Е.И.,
Осипова Е.В., Подольская Е.Ю.,
Буторина Е.Е., Сетова Г.С.,
Шолошикова И.Г., Аполлонова Э.В.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна. Все права редакции на рисунки защищены.

ИНН/КПП 2902038743/290201001 Р/с № 40702810604260112043 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское
ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с №30101810100000000601 БИК 041117801, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий.
Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru
Время подписания в печать: по графику — пятница — 17.00; фактически — пятница — 17.00.